

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство спорта Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Научно-исследовательский центр спортивной науки

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В КОНТЕКСТЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО**

Материалы
международной научно-практической конференции
(26–27 ноября 2015 года)

Под общей редакцией
В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2015

УДК 796(063)
ББК Ч51.я43
Н346

Рецензенты:

Д.Г. Миндиашвили, академик Российской академии образования,
доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева;

В.И. Павлова, академик Российской академии естествознания,
доктор биологических наук, профессор, Челябинский государственный
педагогический университет

Редакционная коллегия:

Д.В. Викторов, Э. Дременков, А.П. Исаев,
А.В. Ненашева, В.Н. Пристинский, Ю.Н. Романов,
И.П. Сивохин, А.И. Федоров, О.Б. Цейликман, В.В. Эрлих

Н346 **Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы международной научно-практической конференции (26–27 ноября 2015 года) / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 579 с.**

ISBN 978-5-696-04748-5

В сборнике материалов международной научно-практической конференции «Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО» представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований, выполненных специалистами научно-исследовательских институтов и высших учебных заведений физической культуры Российской Федерации, а также сотрудниками зарубежных вузов.

Для специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов и факультетов физической культуры, тренеров, аспирантов, магистрантов и соискателей.

УДК 796(063)
ББК Ч51.я43

ISBN 978-5-696-04748-5

© Издательский центр ЮУрГУ, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ И СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, КОНЦЕПЦИИ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

<i>Алексеев К.А., Епишев В.В., Исаев А.П., Хоменко Р.В.</i> Взаимосвязи компонентного состава тела и статокINETической устойчивости у тяжелоатлетов	10
<i>Бахарева А.С., Исаев А.П., Баймухаметова Э.Ф.</i> Постурологические характеристики лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации ...	17
<i>Борисенко О.В., Лубышева Л.И., Пешкова Н.В.</i> Модульная технология в развитии координационных способностей юных дзюдоистов	21
<i>Германова В.П.</i> Психофизическое состояние спортсмена в соревновательный период	24
<i>Денисенко Ю.П., Высочин Ю.В., Яценко Л.Г.</i> Релаксационная подготовка в физиологических механизмах повышения специальной физической работоспособности спортсменов	28
<i>Исаев А.П., Епишев В.В., Темникова И.В., Эрлих В.В.</i> Взаимосвязи между генетическими критериями адаптации спортсменов и показателями, развивающими силовую выносливость и устойчивость к гипоксии	32
<i>Исаев А.П., Эрлих В.В., Темникова И.В., Епишев В.В.</i> Взаимосвязи между генетическими маркерами и физической подготовленностью спортсменов скоростно-силовых видов спорта	41
<i>Исаев А.П., Алексеев К.А., Аль Хаджаж Атхир Хаммади Джасим</i> Стабилометрический анализ у тяжелоатлетов высокой спортивной квалификации	45
<i>Колунин Е.Т.</i> Конвергенция гимнастических упражнений на начальном этапе подготовки спортивного резерва	61
<i>Малеев Д.О.</i> Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка – резерв повышения спортивных результатов в лыжных гонках	65
<i>Маматов Э.Э., Исаев А.П., Ненашева А.В., Али Саджад Мохсин Али</i> Биомеханические характеристики сканирования позвоночника, функционального и метаболического состояния спортивных ориентировщиков высокой квалификации	71
<i>Миниханов В.А.</i> Координационные способности в прикладных видах единоборств и методика их совершенствования	78
<i>Нотова С.В., Алиджанова И.Э., Кияева Е.В.</i> Особенности элементного статуса спортсменов с ограниченными возможностями	81
<i>Потапов В.Н.</i> Воздействие физических нагрузок на организм юных велосипедистов по данным электрокардиографии	84
<i>Романов Ю.Н., Перельман Е.Б., Рябина К.Е.</i> Влияние тренировочных нагрузок на показатели электрокожного сопротивления у студентов-кикбоксеров массовых разрядов	88
<i>Семёнова Г.И., Снегирева А.К.</i> Исследование взаимосвязи оценки и самооценки физических способностей юными лыжниками	91

<i>Тютебаев Б.Х.</i> Толчок от груди классической силовой в «ножницах» как эффективное специально-подготовительное упражнение тяжелоатлетов	96
<i>Хоменко Р.В., Рыбаков В.В., Антропова Е.В.</i> Компетенции индивидуализации спортивной подготовки	100
<i>Цапова О.И., Шалагинов Д.В.</i> Формирование спортивной мотивации у волейболистов	103
<i>Шарманова С.Б.</i> Организация самостоятельной работы обучающихся на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике	107
<i>Ширишков Е.О.</i> Применение средств экспресс-диагностики для определения уровня подготовленности в спортивной борьбе	114
<i>Эрлих В.В., Хоменко Р.В., Рыбаков В.В., Антропова Е.В.</i> Модернизация системы подготовки спортивного резерва	117
<i>Эрлих В.В., Хоменко Р.В., Рыбаков В.В., Антропова Е.В.</i> Направления индивидуализации спортивной подготовки	123

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

<i>Абрамов Д.А., Науанов М.С.</i> Использование кислородного коктейля для повышения уровня физической подготовленности	129
<i>Баев К.А., Логинов С.И., Климов О.В.</i> Состояние здоровья и физическая подготовленность детей 11–12 лет в условиях ХМАО-Югры	132
<i>Баклунина А.М., Мещерякова И.Б., Таможникова Г.В.</i> Физическое воспитание студентов ЮУрГУ с учётом индивидуальных интересов	136
<i>Балакирева Е.А.</i> Об актуальности закаливания школьников младших классов	140
<i>Безносюк А.А.</i> Влияние физического воспитания на умственную трудоспособность преподавателей и студентов	144
<i>Бекмухамбетова Л.С., Досмухамедова М.М.</i> Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни учащейся молодежи г. Костаная ...	150
<i>Бобырева М.М., Дёма Е.В., Канапина Р.Б.</i> Выбор оптимальной методики для занятий по физической культуре со студентками медицинского вуза	155
<i>Бойко В.В., Савчук А.Н.</i> Физическое воспитание в школе на основе регби, как психолого-педагогический аспект в укреплении здоровья учащихся	160
<i>Бугаевский К.А.</i> Значение ряда антропометрических характеристик и менструального цикла у студенток со сниженными показателями индекса массы тела	164
<i>Гайнуллин Р.А., Исаев А.П.</i> Результаты сканирования фронтальной проекции позвоночного столба студентов на плоскость	168
<i>Гайсина А.Х., Гайнуллин Р.А.</i> Влияние методики оздоровительной гимнастики на показатели подвижности позвоночного столба студентов специальных медицинских групп	176

<i>Деминская Л.А.</i> Роль учителя физического воспитания в процессе сохранения здоровья учеников	180
<i>Еганов А.В., Кокин В.Ю., Романова Л.А., Никифорова С.А.</i> Психические состояния студенток, занимающихся физической культурой и спортом, различающихся уровнем психического здоровья	183
<i>Епишев В.В., Петров А.А., Завитаев С.П.</i> Роль здоровьесберегающих мероприятий на предприятиях	189
<i>Изаровская И.В., Смирнова Л.В., Сумак Е.Н., Комельков С.А.</i> Режим дня как фактор повышения адаптационных возможностей организма дошкольника	193
<i>Кавардина М.В., Кутишенко А.В.</i> Сравнительный анализ влияния различных методик гимнастики на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей грудного возраста	200
<i>Калугина Г.К.</i> Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста средствами гимнастики	203
<i>Клещенкова Н.Е., Рябина К.Е., Ушаков А.С.</i> Особенности компонентного состава тела мальчиков 10–11 лет, обучающихся по разным программам ...	209
<i>Комкова И.А., Корнеева С.В., Мельникова О.В.</i> Оздоровительные технологии в деятельности преподавателей кафедры физического воспитания и здоровья ИСТиС ЮУрГУ	212
<i>Комкова И.А., Смирнова Л.В., Быков В.С.</i> Профессиональная физическая культура студента	216
<i>Корнеева С.В., Мельникова О.В., Габаева А.С.</i> Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию	220
<i>Кряж В.Н., Кряж З.С.</i> Научное наследие А.Д. Новикова – теоретический фундамент разработки программных и нормативных основ системы физического воспитания	225
<i>Кубиева С.С.</i> Уровень физической подготовленности студентов и факторы, их определяющие	231
<i>Лобачёв В.С.</i> Гибкость как физическое качество: понятие и краткая характеристика	236
<i>Лубышева Л.И.</i> Принцип конверсии как методологическая основа спортизированного физического воспитания и «спорта для всех»	240
<i>Майфат С.П.</i> Теория и практика функциональной оценки физической работоспособности школьников	245
<i>Малинаускас Р.К.</i> Психическое здоровье и эмоциональный интеллект юных спортсменов и подростков, не занимающихся спортом	251
<i>Махалин А.В., Артимович Т.А., Матвеева Д.А., Попова Е.В., Савченко Е.Л.</i> Особенности уровня физической работоспособности молодежи Республики Алтай	255
<i>Митусов В.В.</i> Спортивное ориентированное физическое воспитание – современный подход в физкультурном образовании школьников Московской области	260
<i>Митусова Е.Д.</i> Методика повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов с использованием элементов греко-римской борьбы	264

<i>Михайлова С.Н., Васицкий В.А.</i> Повышение физической подготовленности студентов творческих специальностей	266
<i>Моторин В.Б., Моторин Б.М.</i> Влияние коррекционно-восстановительных технологий на состояние позвоночного столба студентов специальной медицинской группы	271
<i>Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Сивохин И.П., Комаров О.Ю.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в условиях вузовского обучения	277
<i>Пидуков В.Н.</i> Инновационные технологии физического воспитания учащихся 5–9 классов	282
<i>Платунова Н.Я., Острецов Н.И., Шарова Р.И.</i> Физические нагрузки студентов ЮУрГУ и адаптационные возможности систем организма	287
<i>Пристинская Т.Н., Богданова Н.М.</i> Оздоровительный эффект физической тренировки как социально-педагогический фактор укрепления здоровья человека	291
<i>Пристинский В.Н., Качан А.А.</i> Мультимедийное обеспечение процесса физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений	298
<i>Рыбаков В.В., Исаев А.П., Кораблева Ю.Б.</i> Социально-биологическая экспертиза двигательной активности подрастающего поколения	303
<i>Савиновская А.В., Третьякова Т.Н.</i> Динамика психолого-эмоционального состояния туристов в условиях культурно-познавательного тура в Республику Башкортостан	310
<i>Ситников Ю.Е., Савчук А.Н.</i> Ценностно-мотивированная деятельность в физическом воспитании учащейся молодежи	314
<i>Скрипаченко И.В., Сидоров Л.К., Савчук А.Н.</i> Физическое воспитание в условиях информационного общества на примере малого населенного пункта	318
<i>Стовба И.Р., Столярова Н.В., Шаранова Д.М., Кравченко М.О.</i> Физическое воспитание: формирование мотивации здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста	322
<i>Третьякова Т.Н.</i> Эргономика туризма: понятие и сущность	328
<i>Тыцкая В.Г., Баклунина А.М., Файзрахманова Р.Х.</i> Коррекция психофизиологического состояния и профилактика синдрома адаптивного перенапряжения для улучшения состояния здоровья школьников 7–9 лет	333
<i>Федоров А.И., Исергенов К.Ш., Смирнов А.В.</i> Психосоциальные и поведенческие факторы здоровья челябинских подростков	337
<i>Федоров А.И., Алешин А.И., Сивохин И.П., Мамиев Н.Б., Белегов А.Н.</i> Самоохранительное поведение студенческой молодежи: особенности и поведенческие риски	346
<i>Фролов Е.Е.</i> Физическая культура и спорт в Российской Федерации: государственная политика и общественное мнение россиян	351
<i>Цейликман О.Б., Цейликман В.Э., Деев Р.В., Лапшин М.С., Козочкин Д.А.</i> Оксидативный стресс у крыс с признаками посттравматического стрессорного расстройства	355

Черепов Е.А., Габаева А.С. Семантика здоровьесформирующего образовательного пространства современной общеобразовательной организации	360
Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Кузьмин Е.Б., Андрущишин И.Ф. Особенности физического развития и физической подготовленности младших школьников с общим недоразвитием речи	364
Шевцов А.В., Евсеева О.Э., Аксенов А.В., Ивлев В.И. Адаптивное физическое воспитание школьников с нарушением зрения с учетом медико-биологических факторов, лимитирующих адаптационные и компенсаторные возможности к двигательной деятельности	370

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО:
МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ МОНИТОРИНГА
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

Аксёнов Н.Е. Методические рекомендации населению для самоподготовки к сдаче норм комплекса ГТО	377
Анохин А.Н., Анохина Е.А. Туризм как основа формирования здорового образа жизни в свете государственных требований к физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	382
Бектурганов О.Е. Методика подготовки к сдаче тестов комплекса ГТО важнее, чем нормативы	388
Ботагариев Т.А. Факторы, определяющие взаимосвязь учебных нормативов и президентских тестов физической подготовленности школьников 9-х классов	393
Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А. Подготовка к сдаче норм ГТО 6-й ступени студентов-спортсменов ЮУрГУ	397
Викторов Д.В., Смирнова Л.В., Целищева Е.И. Система внедрения ГТО в подготовке студентов ЮУрГУ	401
Громов В.А., Шайхетдинов Р.Г. Проведение стрельбы по условиям комплекса ГТО в вузе	405
Ланда Б.Х. Проблемы внедрения ВФСК ГТО и комплексная оценка физического состояния человека	409
Мамиев Н.Б. Президентские тесты Республики Казахстан – основа физического воспитания населения	414
Манжелей И.В. Педагогическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе	420
Мосеева А.Е., Кутишенко А.В. Связь элементов системы общей физической подготовки Crossfit и физкультурно-спортивного комплекса ГТО	425
Петров И.Н., Сафронова И.Р. Изменение психофизиологических реакций учащихся при подготовки к сдаче норм комплекса ГТО	430
Плотников В.М., Кадочников Д.Г., Андросова А.А. Мониторинг соответствия результатов системы физического воспитания студентов Челябинского института путей сообщения нормативным требованиям ВФСК ГТО	434

<i>Райзих А.А.</i> Физическое воспитание допризывной молодежи: современные требования Российской Армии и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	440
<i>Рычкова Л.С., Белов Н.С., Чебан А.Ю.</i> Подготовка школьников с избыточной массой тела к выполнению комплекса ГТО	446
<i>Синявский Н.И., Фурсов А.В., Иванов К.Г., Колесникова Н.И., Игнатов О.В.</i> Применение онлайн сервиса в подготовке учащихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	451
<i>Смирнов Д.В.</i> Разработка содержания и нормативных требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – вид испытаний по выбору туристский поход	455
<i>Спирин В.К., Чупехина О.А.</i> Контрольно-тестирующая функция комплекса ГТО в качестве обоснования методики физической подготовки населения РФ	465

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Абзалилов Р.Я.</i> Формирование основ техники безопасности в подготовке будущих учителей физической культуры для работы в общеобразовательной школе	470
<i>Быков В.С., Перминова Н.И., Целищев В.Ю.</i> Становление профессионализма у выпускников университета	475
<i>Викторов Д.В.</i> Модель как вспомогательная система физкультурного образования	481
<i>Голикова Е.М., Тиссен П.П.</i> Инклюзивное образование (Опыт построения индивидуальных образовательных траекторий для учащихся с ОВЗ в образовательной среде)	486
<i>Гонтарук А.Н.</i> Создание условий для повышения роли спортивных общественных организаций в системе подготовки специалистов	489
<i>Дубревский Ю.М.</i> Содержание подготовки к формированию управленческой компетентности специалистов физической культуры и спорта	494
<i>Иваненко О.А., Квашина Е.В.</i> Повышение уровня конкурентоспособности и подготовленности студентов специализации «Фитнес-аэробика»	499
<i>Исаев А.П., Эрлих В.В., Гайнуллин Р.А.</i> Резервы устойчивого социального развития социума информационной цивилизации (Образование, здравоохранение, массовый спорт. Проблемы и перспективы)	505
<i>Качан А.А.</i> Факторы эффективности педагогической деятельности по социальному становлению учащихся в процессе физкультурно-спортивной работы	511
<i>Комкова О.В., Комкова И.А., Викторов Д.В.</i> Совершенствование концепции физкультурного образования	515
<i>Кряж В.Н., Ступень М.П., Помозов А.В.</i> Введение в концепцию учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в контексте современной образовательной парадигмы	522

Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А. Физкультурное образование в среднем профессиональном образовании	528
Павленко С.Н., Севостьянов Д.Ю. Концепция физкультурного образования (на примере ИСТиС ЮУрГУ)	532
Пристинский В.Н., Качан А.А. Социально-педагогические условия предупреждения педагогической запущенности учащихся в процессе физкультурно-спортивной работы	536
Савчук А.Н., Ситничук С.С. Уровни оценивания готовности будущих специалистов в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами ...	541
Саулюс Т.Й., Малинаускас Р.К., Думчене А.Л. Критическое мышление и физическая культура	545
Тищенко В.А. Уровень специальной теоретической и практической подготовленности студентов специализации «Спортивный туризм»	551
Федоров А.И. Развитие системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в условиях информатизации образования ...	555
Фролова О.В. Концептуальный подход Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ к подготовке кадров	561
Целищев В.Ю., Целищева Е.И. ИСТиС ЮУрГУ как модель физкультурного образования студентов	565
Эрлих В.В., Исаев А.П., Рыбаков В.В., Потапов В.Н., Темникова И.В. Проблемы физкультурного образования и спорта России. Пути решения. Процесс подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО	570

СПОРТ И СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, КОНЦЕПЦИИ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

УДК 796.8.015 + 796.01:612

ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА И СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

К.А. Алексеев, В.В. Епишев, А.П. Исаев, Р.В. Хоменко

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Изучение морфофизиологических показателей у молодежного состава тяжелоатлетов первого тяжелого веса весьма актуально, так как позволяет раскрыть архитектуру биологической организации спортсменов (состав компонентов тела, референтные границы постурологических показателей), их взаимосвязи и провести сравнение с моделями сильнейших спортсменов мира. Эти данные позволяют определить резервные возможности организма и пути их совершенствования для повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: композиция состава тела, постурологические характеристики, система статокINETической устойчивости, прямые и обратные корреляции.

THE STABILOMETRIC ANALYSIS AT WEIGHT-LIFTERS OF HIGH SPORTS QUALIFICATION

K.A. Alekseev, V.V. Epishev, A.P. Isaev, R.V. Khomenko

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

It is very important to study the morpho-physiological parameters in the young weightlifters of the heavyweight 1 class as such studies reveal the architectonics of the biological organization in athletes (body composition, reference borders of the postural parameters and their correlations) and make it possible to compare the models of the strongest athletes of the world. These data allow the determination of the body reserves and the ways of their enhancement in order to improve the sporting performance.

Keywords: body composition, postural characteristics, statokinetic stability system, direct and inverse correlations.

Современный процесс спортивной подготовки тяжелоатлетов, в части ежедневных тренировочных нагрузок, способствует формированию интеграций любого сегмента тела относительно вектора тяжести тела.

Баланс тела в вертикальной, фронтальной и сагиттальной плоскостях осуществляется благодаря сформированной системе статокINETической устойчивости в процессе тренировок [7]. Фазовое становление адаптации идет с последовательно возрастающей мощностью нагрузок, совершенствованием специальной системы статокINETической устойчивости (СКУ). Кроме того, двигательные действия в тяжелой атлетике требуют включения упруговязких свойств мышц, рационального силоприложения, вовлечения продуктов метаболизма, стресс-устойчивости, максимальной мобилизации усилий [3, 7].

Для решения ключевой цели определялось и научно обосновывалось влияние состава тела на стабилOMETрические характеристики юношей тяжелоатлетов (n = 8) квалификации мастер спорта. Состав тела измерялся на анализаторе состава тела Tanita (Япония), статокINETическая устойчивость на стабилOизмерительной платформе «МБН-Стабило» (Россия) в положении стоя (основная стойка) с открытыми и закрытыми глазами.

В табл. 1 представлены компоненты состава тела, в том числе в верхних и нижних конечностях у тяжелоатлетов.

Таблица 1

Состав тела у тяжелоатлетов (мс) в процессе многолетних занятий

Параметры	Юноши	
	М	м
Возраст (лет)	21,44	0,05
Длина тела (см)	181,17	1,80
Масса тела (кг)	99,63	5,93
% жировой ткани в теле	17,70	1,78
Масса жировой ткани в теле (кг)	18,63	2,85
Общее количество жидкости в теле (кг)	59,30	2,31
Правая нога		
% жировой ткани	17,77	1,58
Масса жировой ткани (кг)	3,18	0,44
Предполагаемая мышечная масса (кг)	13,10	0,56
Левая нога		
% жировой ткани	18,20	1,65
Масса жировой ткани (кг)	3,25	0,46
Предполагаемая мышечная масса (кг)	13,02	0,57
Правая рука		
% жировой ткани	13,88	1,39
Масса жировой ткани (кг)	0,97	0,14
Предполагаемая мышечная масса (кг)	6,80	1,23

Параметры	Юноши	
	М	m
Левая рука		
% жировой ткани	14,17	1,55
Масса жировой ткани (кг)	0,98	0,15
Предполагаемая мышечная масса (кг)	5,30	0,28
Туловище		
% жировой ткани	18,42	1,99
Масса жировой ткани (кг)	10,28	1,65
Предполагаемая мышечная масса (кг)	40,77	1,66

Как видно из табл. 1, индекс массы тела у обследуемых тяжелоатлетов равняется $30,38 \text{ кг/м}^2$, что как бы свидетельствует о повышенной жировой массе. Однако процент жировой ткани в теле ($17,70 \pm 1,78 \%$) свидетельствует о физиологически повышенных значениях и что возможно ее снижение в тренировочном процессе.

Масса жировой ткани в теле составила $18,63 \pm 2,85 \text{ кг}$ и позволяет судить о том, что превышает ее значение у олимпийцев на $8,48 \%$ [1]. Общее количество жидкости в теле (кг) составляло $59,30 \pm 3,31 \text{ кг}$. Масса остальных компонентов тела равняется $40,33 \text{ кг}$.

Сравнение процента жировой ткани, массы жировой ткани (кг), предполагаемой мышечной массы в нижних конечностях выявило не ярко выраженную асимметрию. В верхних конечностях тяжелоатлетов она проявилась более значимо. Анализ жировой ткани в туловище, масса жировой ткани (кг) и мышечная масса в конечностях (кг) предполагает обмен резервных наращиваний мышечной массы за счет эксплуатации жировой ткани.

Сравнение с проведенными ранее исследованиями морфологических характеристик ведущих спортсменов-мужчин тяжелоатлетов олимпийцев [1] показало, что в показателях тотальных размеров тела (длина и масса тела), процентного содержания мышечной массы (ММ) и жировой массы (ЖМ) имеются следующие различия: длина тела олимпийцев составила $174,20 \pm 2,75 \text{ см}$, что достоверно ниже представленных нами данных ($p < 0,05$). Масса тела у тяжелоатлетов была одинаковой. Процент жировой массы у олимпийцев составил $10,15 \pm 1,65$. Индекс массы тела у олимпийцев равнялся $32,83 \text{ кг/м}^2$, а в наших исследованиях – $30,58 \text{ кг/м}^2$. При наличии мышечной массы $55,21 \pm 0,78 \%$ в исследованиях и $56,20 \pm 0,95 \%$ у олимпийцев, можно говорить что относительно высокий проценте жировой массы свидетельствует о среднем уровне силовой подготовленности, низкой активности энергообеспечения и замедленном восстановлении [2].

Полученные нами данные позволяют считать возможным поиска механизмов детерминирующих включение резервов системы энергообеспечения в условиях спортивной подготовки.

В исследовании применялась компьютерная стабилметрия, позволяющая судить об особенностях статокINETической устойчивости тяжелоатлетов. Постуральная система обеспечивает следующие функции: сохранять устойчивость основной стойки в условиях земной гравитации; генерировать мышечный ответ не оказывая воздействия и произвольные целенаправленные движения; иметь адаптационные возможности в изменяющихся средовых воздействиях. У тяжелоатлетов при выполнении двигательных действий (ДД) отмечаются колебания в фронтальной и сагиттальной плоскостях. Большие группы мышц активны в вертикальной стойке, особенно разгибатели нижних конечностей и туловища [3, 6]. Балансирование общего центра давления (ОЦД) исключительно важно в тяжелой атлетике.

В табл. 2 представлены показатели стабилметрии тяжелоатлетов в положении основной стойки в пробах глаза открыты и глаза закрыты.

Таблица 2

Результаты стабилметрии у тяжелоатлетов (мс)

Коэффициент Ромберга QR (%)	183,83				
	Обозн. (ед.)	Основная стойка ГО		Основная стойка ГЗ	
		М	m	М	m
Среднеквадратическое отклонение ОЦД во фронтальной плоскости	x (мм)	8,60	0,82	1,39	0,43
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	14,33	2,16	0,90	1,71
Скорость ОЦД	V (мм/с)	11,79	0,14	0,76	0,64
Уровень 60 % мощности спектра во фронтальной плоскости	xf60 % (Гц)	0,53	0,01	0,01	0,02
Уровень 60 % мощности спектра в сагиттальной плоскости	yf60 % (Гц)	0,78	0,04	0,02	0,02
Площадь статокINETОграммы 90	S90 (мм ²)	74,20	7,82	10,04	8,65
Отношение длины эллипса к его ширине	Le-We (ед)	1,27	0,04	0,02	0,04
Отношение длины статокINETОграммы к её площади	LFS90 (1/мм)	5,95	0,50	0,39	0,16
Уровень 60 % мощности спектра по вертикальной составляющей	xfZ% (Гц)	5,24	0,14	0,08	0,03
Показатель стабильности	Stab (%)	94,01	0,31	0,27	0,39
Индекс устойчивости	ИУ (ед.)	34,04	0,40	0,83	0,74

Параметр	Обозн. (ед.)	Основная стойка ГО		Основная стойка ГЗ	
		М	m	М	m
Динамический компонент равновесия	ДК (ед.)	65,96	0,40	0,83	0,74
Среднее положение ОЦД в фронтальной плоскости в европейской СК	Xe (мм)	-4,83	1,32	0,37	1,24
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости в европейской СК	Ye (мм)	4,63	2,31	1,37	1,51

Комментируя показатели среднеквадратического показателя ОЦД (общий центр давления) во фронтальной и сагиттальной плоскостях, необходимо отметить, что депривация зрения вызвала достоверные уменьшения полученных данных соответственно ($p < 0,01$). Скорость ОЦД также достоверно снижалась ($p < 0,01$). Уровень 60 % мощностей в показателях существенно уменьшилась в пробе основная стойка закрытыми глазами ($p < 0,01$). Аналогичные изменения зафиксированы и в площади статокинезиограммы 90 ($p < 0,01$). При общей направленности снижения изучаемых показателей стабиллограммы, наибольшие сдвиги в пробе ГО (глаза открыты) выставлены в порядке значимости: показатель стабильности, площадь статокинезиограммы, среднеквадратическом отклонении ОЦД в сагиттальной и фронтальной плоскостях, среднее положение ОЦД в плоскостях.

В дальнейшем нами был проведен корреляционный анализ показателей состава тела и статокинетической устойчивости (табл. 3).

Анализируя данные табл. 3, следует отметить большое количество обратных корреляционных связей. Так, между показателями количества мышечной ткани и данными стабиллометрии, такими как скорость ОЦД, индекс устойчивости, динамический компонент равновесия выявлено большое количество сильных корреляционных взаимосвязей. Максимальные значения коэффициента корреляции (0,99 и -0,99) зафиксированы между массой мышц в левой ноге и основными параметрами статокинетической устойчивости (скорость ОЦД, индекс устойчивости, динамический компонент равновесия). Можно полагать, что биологическая (биомеханическая надежность тяжелоатлета, его основной стойки) и успешность соревновательной деятельности предопределяется латеральным предпочтением и адаптационно-компенсаторными перестройками в сегментах тела. В то же время, между массой мышц в правой ноге и показателями стабиллометрии зафиксирована лишь одна корреляционная взаимосвязь с положением ОЦД во фронтальной плоскости. Можно предположить, что данные связи являются следствием профессиональной профильной асимметрии тяжелоатлетов.

Таблица 3

Корреляционные связи между составом тела и показателями стадокинетической устойчивости у тяжелоатлетов ($p < 0,01$)

	Жир кг	Вода	ПН ЖКГ	ПН МЫШ	ЛН ЖКГ	ЛН МЫШ	ПР ЖКГ	ПР МЫШ	ЛР ЖКГ	ЛР МЫШ	Тело ЖКГ	Тело МЫШ
Отклонение ОЦД во фронтальной плоскости		0,72				-0,80				-0,93		
Отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости		0,74				-0,78				-0,94		
Скорость ОЦД	0,85		0,88	0,96	0,91	0,99	0,76		0,79		0,83	-0,70
Площадь стадокинезиограммы 90						-0,83				-0,91		
Показатель стабильности						0,89				0,85		-0,98
Индекс устойчивости	-0,83		-0,86	-0,95	-0,89	-0,99	-0,73		-0,77		-0,81	0,72
Динамический компонент равновесия	0,83		0,86	0,95	0,89	0,99	0,73		0,77		0,81	-0,72
Положение ОЦД во фронтальной плоскости		-0,84						0,70		0,98		-0,98
Положение ОЦД в сагиттальной плоскости	0,95		0,97		0,98	0,91	0,90		0,92		0,95	

Рядом авторов дана интерпретация, свидетельствующая, что прямые связи оказывают непосредственное влияние на успешный результат деятельности, а обратные – характеризуют наиболее чувствительные показатели [4, 5]. Из этого следует, что индекс устойчивости, динамический коэффициент устойчивости (ДКР), и положение ОЦД во фронтальной плоскости оказывают непосредственное влияние на результативность деятельности тяжелоатлета.

Помимо корреляций с мышечной тканью и статокинетической устойчивостью, обнаружены связи между общим количеством жидкости и отклонением ОЦД в фронтальной и сагиттальной плоскостях. Учитывая генез возникновения колебаний тела в вертикальной позе, можно предположить, что корреляции являются следствием необходимого уровня метаболизма и, потеря жидкости при «сгонки веса» может нарушить межмышечную координацию при выполнении соревновательного упражнения.

Наибольшее число связей (8) имела скорость ОЦД, ДКР, положения ОЦД в сагиттальной плоскости. При этом значения скорости ОЦД и ДКР имеет по одной отрицательной связи. Можно предположить, что три показателя и НУ (8 обратных связей и одна прямая) обеспечивают биологическую организацию архитектоники систем СКУ. Еще в 1992 г. F. Nlavaska [8] установил сильную корреляционную зависимость между положением ЦД в сагиттальной плоскости и скоростью перемещений центра давления. Выявлено, что отдельные показатели стабилотрии тесно коррелируют с компонентами состава тела, в том числе и содержание жидкости влияет на факторы СК.

Что касается показателей жира (кг), то они направленно коррелировали со скоростью ОЦД, ДКР, положением ОЦД в сагиттальной плоскости и отрицательно с индексом устойчивости. Эти же показатели напрямую коррелировали с жировой массой (ЖМ) в теле. Между значениями жира в конечностях и показателями скорости ОЦД, индексом устойчивости, ДКР, положением ОЦД в сагиттальной плоскости наблюдались тесные взаимосвязи.

При этом отрицательная связь была одна с индексом устойчивости. Корреляции между жировым компонентом левой руки и ОЦД в сагиттальной плоскости, ДКР, скорость ОЦД были положительными, а с индексом устойчивости – отрицательными. Единственная прямая связь выявилась между значениями жирового компонента правой руки и положением ОЦД во фронтальной плоскости. Следует обратить внимание на доминирование связей в сагиттальной плоскости и значениями жирового компонента.

В заключение необходимо отметить, что интегративная морфофизиологическая оценка состояния тяжелоатлетов первого тяжелого веса позволяет рассматривать их исходное состояние, выявить резервы орга-

низма (компонентного состава тела) для внесения коррекции в процессе спортивной подготовки.

Библиографический список

1. Абрамова, Т.Ф. Показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Морфологические критерии / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с.

2. Исаев, А.П. Спорт и среднегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2013. – 547 с.

3. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы: моногр. / А.Дж. Мак-Комас. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 360 с.

4. Романов, Ю.Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. / Ю.Н. Романов. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – 36 с.

5. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 240 с.

6. Цыган, В.Н. Спорт. Иммуитет. Питание: моногр. / В.Н. Цыган, А.В. Скальный, Е.Г. Мокеева. – СПб.: ЭЛБН, 2012. – 240 с.

7. Эрлих, В.В. Системно-синергетическая интеграция в саморегуляции гомеостаза и физической работоспособности человека в спорте: моногр. / В.В. Эрлих, А.П. Исаев, В.В. Корольков. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – 266 с.

8. Hlavackova, F. The effect of hand position and functional status of the cervical spine on body sway in the upright posture / F. Hlavackova, M. Krizkova // Bratisl. Lek. Listy. – 1992. – Vol. 93, no. 6. – P. 327–337.

УДК 796 + 616.711

ПОСТУРОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.С. Бахарева, А.П. Исаев, Э.Ф. Баймухаметова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Стабилометрия входит в основу оценки динамической стойки и в целом статокINETической устойчивости (СКУ), как интегральной целостной характеристики соревновательной деятельности спортсменов. Мы полагаем, что полная картина исследования преследует разрешение данной проблемы на стыке наук физиологии, биомеханики и спортивной подготовки.

Ключевые слова: постурология, стато-кинетическая устойчивость, общий центр тяжести.

PUSTOROLOGICHESKY CHARACTERISTICS OF SKIERS-RACERS OF HIGH SPORTS QUALIFICATION

A.S. Bakhareva, A.P. Isaev, E.F. Baimukhametova
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Stabilometry is one of the basic aspects of assessing the dynamic position and statokinetic stability (SKS) in general as an integral characteristic of the sportsmen's competitive activity. We believe that the full picture of our research suggests the solution of this problem at the intersection of physiology, biomechanics and sports training.

Keywords: posturology, statokinetic stability, general center of gravity.

Изменяющейся рельеф местности, перепады высот, спуски, подъемы, смена вектора двигательных действий (ДД), впадины, бугры требуют от лыжников-гонщиков высокоразвитой СКУ, смены стоек и длительных фаз скольжения, бега, стояния, динамических сдвигов общего центра тяжести (ОЦТ) или общего центра давления [1, 2]. Совместные исследования французских и канадских ученых показали, что зрение влияет на сохранение баланса в разных плоскостях неодинаково [4]. Японский ученый С. Мори [3] разделил механизмы управления на рефлексию, синергию и стратегию. Нами сделана попытка углубить рассмотрение вопроса в тяжелой атлетике [1]. В лыжных гонках результат спортсменов, прежде всего, определяется их функциональным состоянием, эффективность реализации резервов которого непосредственно зависит от технико-тактической подготовленности. Под техникой понимают целостную систему движений с относительно большей эффективностью. Система движений – это сложно построенное образование, все элементы которого целенаправленны, целесообразны и взаимно связаны.

Так, в 1-й фазе (свободное скольжение) ОЦТ повышается у мужчин на 26 см, у женщин – на 34 см. В конце фазы ОЦТ опускается в связи с подготовкой отталкиванию, сгибанию опорной ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, наклон туловища, опускание (углы). Перемещение не превышает 8–40 см. С момента постановки ноги (2-я фаза) ОЦТ опускается у мужчин 12 см, у женщин 28 см. В 3-й фазе на 16 и 13 см соответственно. Разница в проявлении окончания фазы и середине соответственно у мужчин и женщин. Повышение ОЦТ составляет 5 см. При отталкивании вертикальные перемещения ОЦТ составляет 12 см, вследствие чего снижается давление на опору и увеличения скорости передвижения.

На двигательную функцию спортсмена влияют факторы нервно-мышечной регуляции в поддержании основной стойки в динамических ситуациях передвижений. Возникает ряд биомеханических положений: восстановление вертикального положения зависит от вариабельности

амплитудно-частотных звеньев вертикальной и уровня координации. Чем меньше спортсмен прикладывает усилий по вертикали для восстановления СКУ, тем меньшая вариабельность амплитудно-частотных характеристик, тем выше уровень внутримышечных и межмышечных координаций и процессов напряжения и расслабления. Показатель стабильности функции равновесия, индекс устойчивости, динамический коэффициент равновесия, положения общего центра давления (ОЦД), уровни мощности спектров в плоскостях в целом отражают состояние СКУ спортсмена. Чем больше показатель функции равновесия и чем меньше вариабельность амплитудно-частотных характеристик ОЦД в плоскостях, тем больше регулирующее нейромоторное, нейронное воздействие в сохранении СКУ.

Исследование проводилось на базе научно-исследовательского центра Института «Спорта, туризма и сервиса» Южно-Уральского государственного университета в одно мезоцикле на подготовительном этапе. Обследование проводилось на двух спортсменах (МС и КМС) в возрасте 22 года, спортивном стаже 12 лет, проживающих в г. Челябинске.

Для регистрации показателей применялась компьютерная стабилометрия.

По данным исследования было отмечено, что из 85 зафиксированных показателей по 56 наблюдаются значимые различия у обследованных спортсменов. Такое большое количество характеристик объясняется сильной взаимосвязью стабилметрических показателей между собой. Однако среди всех зафиксированных характеристик обращают на себя внимание показатели скорости ОЦД, уровня 60 % мощности спектра по вертикальной составляющей, индекса устойчивости и динамического компонента равновесия, так как практически во всех их пробах присутствуют сильные различия в показателях спортсменов (значение p близко к 0). Для более детального анализа рассмотрим представление данных из выделенных групп в виде лепестковых диаграмм (см. рисунок).

Из рисунка нами выявлена следующая закономерность: показатели в рамках одной подгруппы спортсмена КМС либо все меньше, чем у МС, либо все больше, что однозначно определяет тот или иной аспект устойчивости конкретного спортсмена. Так, все значимо различающиеся показатели индекса равновесия и скорости ОЦД больше у лыжника-гонщика МС, а индекса устойчивости и уровня 60 % мощности спектра по вертикальной составляющей – у КМС.

Кроме того, показатели в рамках одной подгруппы спортсмена КМС либо все меньше, чем у МС, либо все больше, что однозначно определяет тот или иной аспект устойчивости конкретного спортсмена. Так, все значимо различающиеся показатели индекса равновесия и скорости ОЦД больше у лыжника-гонщика МС, а индекса устойчивости и уровня 60 % мощности спектра по вертикальной составляющей – у КМС.

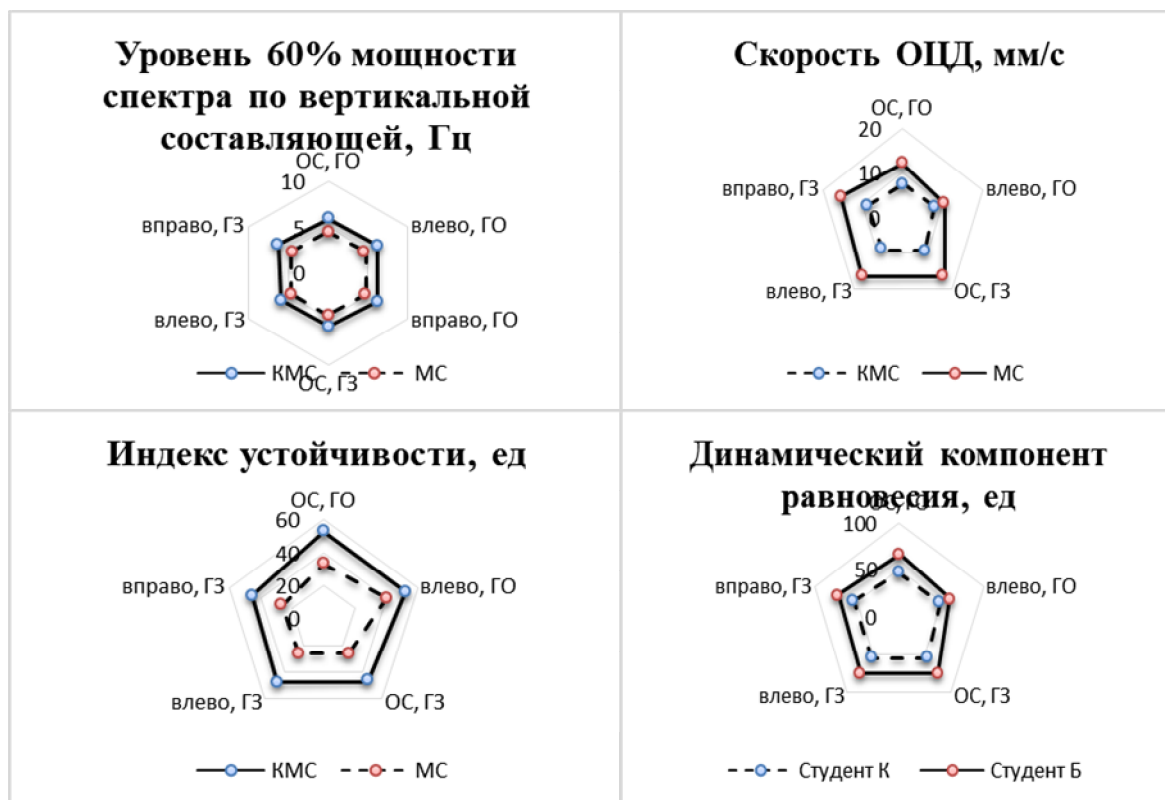


Рис. 1. Стабилометрические показатели двух спортсменов:
 ОС – основная стойка; вправо (влево) – поворот головы вправо (влево);
 ГО (ГЗ) – глаза открыты (закрыты)

Таким образом, оценка постурологических характеристик лыжника-гонщика позволяет сформировать более эффективную технику как индивидуально-оптимальную систему движений, которая учитывает все детали анатомо-морфологических, психофизиологических особенностей лыжника и должна соответствовать рациональной биомеханической структуре движения.

Библиографический список

1. Исаев, А.П. Взаимосвязи между показателями трехмерного сканирования позвоночника, компонентов состава тела и стабилometrics у тяжелоатлетов высшей спортивной квалификации / А.П. Исаев, К.А. Алексеев, Н.В. Меньшикова и др. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2015. – Т. 15, № 1 – С. 14–21.
2. Скворцов, Д.В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабилometrics: моногр. / Д.В. Скворцов. – М.: ЧП М.М. Андреева, 2007. – 640 с.
3. Mori, S. Reflexes, Synergies and Strategies / S. Mori // X Int. Symp. on Disorders of Posture and Gait. – FRG, Munchen, 1990. – P. 76–81.
4. Nougier, V. Contribution of central and peripheral vision to the regulation of stance / V. Nougier, C. Bard, M. Fleury // Gait and Posture. – 1997. – Vol. 5, no. 1. – P. 34–41.

МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

О.В. Борисенко¹, Л.И. Лубышева², Н.В. Пешкова¹

¹Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

²Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Уровень развития координационных способностей у дзюдоистов во многом определяет успешность соревновательной деятельности спортсменов. В связи с этим можно считать актуальным представление результатов апробации разработанной авторами модульной технологии с применением метода круговой тренировки, которая может быть использована в тренировочном процессе юных борцов.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, координационные способности, модульная технология.

MODULAR TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN YOUNG JUDOKAS

O.V. Borisenko¹, L.I. Lubysheva², N.V. Peshkova¹

¹Surgut State University, Surgut, Russia

²Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

Level of coordination abilities in judokas is essential for their sports performance. Accordingly, the paper presents the relevant results of testing and assessment of the modular technology that was designed using the circuit training technique and may be introduced into young judokas' training process.

Keywords: young judokas, coordination abilities, modular technology.

Актуальность исследования. Дзюдо представляет собой вид спортивных единоборств, отличающийся большой вариативностью двигательных действий. В связи с этим уже на начальных этапах организации тренировочного процесса необходимо особое внимание уделять развитию координационных способностей занимающихся, благодаря которым, спортсмен впоследствии будет способен согласовывать и упорядочивать разнообразные действия в единое целое в соответствии с поставленной двигательной задачей [3].

Важно отметить, что возрастной интервал 7–10 лет является чувствительным для закладки практически всех физических качеств, в том числе

координационных способностей. По мнению В.К. Бальсевича [1] если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего кинезиологического потенциала можно считать упущенным [1, с. 216].

В связи с вышесказанным считаем актуальным разработку и апробацию модульной технологии с применением метода круговой тренировки для повышения эффективности развития координационных способностей (КС) у юных дзюдоистов (7–10 лет).

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе детско-юношеской спортивной школы «Ермак» (г. Сургут) в период 2013–2015 гг. Для проверки эффективности разработанной модульной технологии были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 20 человек (мальчиков) 7–10 лет, занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах.

Тренировочный процесс юных дзюдоистов КГ был организован в соответствии с традиционной программой. Модульная технология, реализованная в ЭГ, состояла из 6 модулей, где каждая координационная способность (равновесие, ориентирование в пространстве, дифференцирование, реагирование, темпо-ритм, согласование движений) развивалась посредством применения во второй части разминки комплексов специально подобранных упражнений выполняемых методом круговой тренировки (всего 15–25 мин) на протяжении 13 тренировочных занятий.

Процесс развития отдельной координационной способности условно был разбит на три этапа: обучающий, развивающий и контрольный.

Обучающий этап (разучивание техники выполнения упражнений, запоминание порядка движения по станциям) – 3 занятия, интенсивность ЧСС 100–110 уд./мин., продолжительность 15 мин.

Развивающий этап – 9 занятий, интенсивность ЧСС 130–140 уд./мин, продолжительность 20–25 мин (варьирование компонентов нагрузки, характера, последовательности заданий).

Контрольное тестирование осуществлялось в течение 1 занятия, всего – 90 мин, после которого следовал переход к развитию следующей координационной способности.

Динамика развития КС у юных дзюдоистов на протяжении эксперимента отслеживалась посредством использования тестов для оценки координационных способностей, предложенных В.Л. Ботяевым [2]. Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью пакета программ Statistica_10 (StatSoft, США).

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность применения модульной технологии (МТ) развития координационных способностей у юных дзюдоистов подтвердилась достоверными изменениями всех показателей, полученными в ЭГ, чего не наблюдалось у юных спортсменов КГ.

В ЭГ улучшились показатели: способности к ориентированию в пространстве с $8,06 \pm 3,12$ до $5,35 \pm 2,56$ см; способности к дифференцированию с $117,1 \pm 13,7$ до $97,55 \pm 18,9$ см; способности к реагированию с $18,53 \pm 3,42$ до $15,8 \pm 3,56$ см.

Важно отметить, что по окончании эксперимента значительно возросли результаты, характеризующие темпо-ритмовую способность. Юные дзюдоисты стали выполнять тест с гораздо меньшей разницей во времени с $1,19 \pm 0,57$ до $0,74 \pm 0,38$ с.

Также улучшились показатели способностей к согласованию движений с $12,4 \pm 2,01$ до $10,54 \pm 1,48$ с и к равновесию, дети стали выполнять тест с увеличением во времени с $10,63 \pm 3,49$ до $15,05 \pm 7$ с.

Необходимо отметить, что в процессе реализации разработанной модульной технологии не только изменились показатели координационных способностей, но и уровня физической подготовленности и физического здоровья в целом (применялся набор тестов экспертной системы «Космос») с $18 \pm 3,24$ до $20,3 \pm 2,8$ баллов и с $7,9 \pm 5,21$ до $9,3 \pm 5,25$ баллов соответственно [4].

Выводы. В процессе проведенной экспериментальной работы подтвердилась эффективность разработанной модульной технологии с применением метода круговой тренировки. В связи с этим можно сделать заключение, что ее использование в тренировочных занятиях юных спортсменов позволит не только оптимизировать процесс развития координационных способностей воспитанников, но и содействовать более эффективному обучению технике движений в дзюдо.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Ботяев, В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте на основе показателей развития координационных способностей: моногр. / В.Л. Ботяев. – Сургут: РИО СурГПУ, 2010. – 214 с
3. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
4. Борисенко, О.В. Влияние стажа тренировочных занятий на морфофункциональные показатели и физическую подготовленность мальчиков-дзюдоистов 8–10 лет / О.В. Борисенко, С.И. Логинов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 85–87.

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В.П. Германова

Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург, Россия

В статье ставится задача рассмотреть психофизическое состояние спортсмена в соревновательный период. Прослеживается процесс преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развития интеллекта спортсмена. А также описываются мотивы, осуществляющие моральный настрой спортсмена.

Ключевые слова: физическая культура, психофизическое состояние, спорт.

PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF THE ATHLETE IN THE COMPETITIVE PERIOD

V.P. Germanova

Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia

This article seeks to examine the psychophysical condition of the athlete in competition period. It traces the process of overcoming the external and internal obstacles, improving emotional personality traits, intelligence development of the athlete. And describes the motives exercising morale athlete.

Keywords: physical education, psycho-physical condition, sport.

Большинство людей, занимающихся физической культурой, не задумываются о такой актуальной проблеме, как «психофизическое состояние спортсмена». Психофизическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [1].

Спорт – составная часть физической культуры, здесь преобладает соревновательная деятельность, борьба с соперником. Ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека [2]. И только, ощутив, дух соревнований спортсмен выражает признак соперничества. В процессе соревнований, спортсмена ожидают множество препятствий для достижения желаемого результата. И признак соперничества это лишь один из них. Благодаря, средствам массовой информации мы наблюдаем за соревнованиями, например в забегах у атлетов визуально

видна борьба на дорожках каждого спортсмена или же забитый мяч баскетболиста является показателем продуктивной игры команды, а так же сильного соперничества. К сожалению, внутренний мир спортсмена, а именно его эмоции, ощущения, скрыты от нас.

В связи с этим возникает необходимость – поставить проблемы обоснования психофизического состояния спортсмена, которую определим с помощью ответов на такие вопросы, как: «Что испытывает спортсмен до, во время и после соревнований?», «Как сохранить боевой дух – психофизический настрой?».

Занимаясь спортом десятый год, с уверенностью скажу, что спортсмена переполняют масса эмоций перед соревнованиями. Неважно, атлетический забег, борцовская схватка или же футбольный матч.

Все люди индивидуальны и душевные восприятия у всех разные. Поэтому существуют две категории спортсменов, к первой относятся те, которые смело без переживаний готовы участвовать в соревнованиях, во второй категории спортсмены, подходящие к соревнованиям возбужденно.

Сильное эмоциональное возбуждение может перерасти в напряженность. Выявление состояния напряженности осуществляется преимущественно путём оценки сопровождающих компонентов: внешних проявлений эмоций, вегетативных физиологических реакций и устойчивости психических, психомоторных процессов.

Проявления напряженности у спортсменов:

1. Эмоциональные реакции в мимике.
2. Проявление скованности, как показатель развития непроизвольного напряжения мышц.
3. Проявление тремора рук, ног, на лице.
4. Выраженные непроизвольные движения глазами («бегающие зрачки»).
5. Пиломоторные реакции (появление «гусиной кожи» и др.).
6. Изменение в ритме дыхания, частоты пульса (без физической нагрузки) [3].

На стимуляцию тревоги, возбуждения, напряженности воздействуют различные причины: повышение чувства ответственности, организация соревновательной обстановки, спортивных состязаний, самовнушение печали.

Факторы, позволяющие смело переживать соревновательный период зависят от эмоциональной устойчивости спортсмена, от опыта выступающего; а также от внешних факторов таких, как мотивация близких, поддержка тренера и т. д. Всё это формирует психофизическое состояние спортсмена.

Готовность к соревновательной деятельности требует волевые усилия для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенств-

зование эмоциональных свойств личности, развитие интеллекта спортсмена.

В процессе игры, схватки, заплыва, забега психофизическое состояние спортсмена характеризуется, как автоматический механизм, где пропадает страх, волнение, пессимистический настрой. Сознание отключается, и организм воспроизводит лишь заданное, отработанное действие. За исключением, может быть обострение выше перечисленного.

Существуют мотивы, осуществляющие внутренний – моральный настрой спортсмена:

1. Ответственность перед спортивным коллективом, тренером.
2. Чувство самоутверждения, стремление завоевать личное первенство.
3. Иметь перспективы в личном продвижении.
4. Страх наказания, боязнь быть отстраненным от участия в спортивных сборах.
5. Угрызения совести в связи с тем, что подвел свой коллектив, тренера.
6. Страх утратить престиж, потерять уважение тренера, утратить поддержку[3].

Так же следует признать, что мотивация вне спортивной работы, развитие коммуникативных качеств личности, обеспечивают снижение уровня негативного влияния на здоровье психофизических факторов соревновательной деятельности, а так же повышение стрессоустойчивости [4].

Известный афоризм «главное не победа, а участие» для спортсмена, не добившегося желаемого результата, девизом по жизни не является. Потраченные силы, драгоценное время, работа тренера – не дают оправдания на плохой результат. Не всегда, но в большинстве случаев поражение мотивирует спортсмена на интенсивную работу над собой, как в физическом, так и в духовном плане.

Спортсмены, стремящиеся к успеху, свои достижения приписывают к внутриличностным факторам (стараниям, способностям), а избегающие неудачи – внешним факторам (лёгкости, трудности выполняемой задачи, везению). Спортсмен, ориентированный на успех адекватно оценивает свои способности, мобилизуется при неудачах, идёт вперед, не расстраивается. Спортсмен, имеющий сильно выраженный мотив избегания неудачи, ведёт себя противоположным образом.

Дело обстоит иначе, с чувствами победившего спортсмена. Спортсмен-лидер удовлетворяет психофизическое состояние, обладает балансом над душой и телом. Это может вызвать риск в дальнейшей подготовке к соревновательному сезону. Чувство победы действует на психику спортсмена, давая понять его преобладание над другими. Расслабиться или же покорять ступень выше – индивидуальное решение.

Естественно, победа может быть только началом спортивных достижений, а поражение концом того, к чему стремился.

Сохранение боевого духа и психофизического настроя зависит во многом от мотивирующих факторов спортсмена. Спортивные достижения, желания тратить время на занятия спортом – залог правильной мотивации.

Совокупность окружающих нас людей, вещей, сказанные в наш адрес слова и сделанные действия – являются частью боевого духа и психофизического настроя.

В исследованиях спортивной деятельности установлено, что реалистическое и конструктивное отношение спортсмена к успехам и неудачам, объяснение ее результатов внутренними, контролируруемыми изменчивыми факторами в наибольшей степени способствует поддержанию спортивной мотивации [6].

Главный мотивирующий фактор спортсмена это его тренер!

Мотивация спортивной деятельности определяется, как «...особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [5].

Правильный тренировочный подход, указания для совершенствования навыков, личная поддержка сохраняют и укрепляют боевой дух.

Спортсмен это, прежде всего человек, который силён внутренне. Ежедневно укрепляя своё здоровье, сохраняя красоту своего тела, спортсмен так же обогащает свой внутренний мир, нравственные качества, индивидуальный потенциал.

Спорт является неотъемлемой частью воспитания боевого духа и психофизического настроя.

На основе данной статьи складывается представление о психофизическом состоянии спортсмена. Учитывая это, выделенные вопросы благополучно поспособствовали фундаменту теоретического изучения проблемы. Дальнейшее исследование по проблеме может быть продолжено в виде поиска перспективных эмпирических решений.

Библиографический список

1. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
2. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В.В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008.
3. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пед. институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд. – М., 1990.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – 2-е изд. – М.: Издат. центр «Академия», 2004. – 224 с.
5. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 114 с.

6. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / А.П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 144 с.

УДК 796.01:57

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМАХ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ю.П. Денисенко¹, Ю.В. Высочин², Л.Г. Яценко²

¹Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны, Россия

²Санкт-Петербургский государственный технологический университет растительных полимеров, г. Санкт-Петербург, Россия

В настоящее время существуют различные пути повышения специальной физической работоспособности спортсменов, основанные, главным образом, на увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения главной цели, но ни один из них не обеспечивает безопасность здоровья спортсменов. Поэтому необходимы физиологически обоснованные методы и принципы специальной релаксационной тренировки, направленной на повышение эффективности процесса подготовки спортсменов.

Ключевые слова: экстремальные условия, функциональная система защиты, скорость расслабления мышц, центральная нервная система, релаксация.

RELAXATION TRAINING IN THE PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF ENHANCE OF SPECIAL PHYSICAL WORKING CAPACITY OF SPORTSMEN

Y.P. Denisenko¹, Y.V. Vysochin², L.G. Yatsenko²

¹Naberezhnye Chelny Institute of Social Pedagogical Technologies and Resources, Naberezhnye Chelny, Russia

²Saint-Petersburg State Technological University of Plant Polymers, Saint Petersburg, Russia

Nowadays there are different ways of a special physical working capacity improvement which are based on the increase of the training and competitive loads. They are effective enough for the main aim achievement but none of them provides health safety of sportsmen. That is why physiologically reasona-

ble methods and principles of a special relaxation training, directed at effectiveness increase of the athletes training process are necessary.

Keywords: extreme conditions, the functional protection system, the speed of the muscles relaxation, central nervous system, relaxation.

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 [1–3]. При этом все более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья.

Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты, как безопасность воздействия, относительная легкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния [4–6]. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов.

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 [1, 5, 6–8].

В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии. 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 [7–10].

Для изучения механизмов регуляции и координации произвольных

движений, контроля за сократительными и релаксационными характеристиками скелетных мышц, функциональным состоянием ЦНС и нервно-мышечной (НМС) систем нами использовался метод компьютерной полимиографии, разработанный Ю.В. Высочиным [9–10].

В проведенных нами сериях экспериментов, в которых участвовало 600 спортсменов различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высокодостоверная зависимость СФР и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц [10]. Причем в подавляющем большинстве из исследованных 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. А в таких видах, как бокс, хоккей, футбол, бег на коньках, десятиборье и плавание, СПР являлась не только ведущим, но и единственным из полимиографических параметров, определяющим рост квалификации. 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.

Вышеупомянутые факты, на наш взгляд, имеют весьма важное значение для понимания роли миорелаксации в повышении СПР во всех видах спорта, потому, что в каждом из них предъявляются высокие требования к скорости, скоростной выносливости или координации, или к различным сочетаниям этих качеств, которые напрямую зависят от СПР мышц. Однако наиболее важную роль в понимании и интерпретации физиологических механизмов СФР и устойчивости к физической нагрузке, особенно в экстремальных условиях, играет неспецифическая тормозно-релаксационная функциональная система срочной адаптации и защиты (ТРФСЗ) организма от экстремальных воздействий и влияние ее активности (мощности) на формирование трех различных типов долговременной адаптации (релаксационного, гипертрофического и переходного). Экспериментально доказано преимущество релаксационного типа долговременной адаптации; этот тип адаптации развивается у спортсменов с высокой СПР мышц и высокой активностью ТРФСЗ, и это обеспечивает

достижение высокого уровня физической работоспособности и в то же время – сохранение здоровья человека в экстремальных условиях. Мы также констатировали, что повышенная возбудимость ЦНС – это основной фактор, лимитирующий возможности ТРФСЗ [9, 10].

Релаксационный тип индивидуального развития наиболее выгоден во всех смыслах. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный эукинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное содержание в крови метаболитов энергетического обмена, адреналина и стрессорных гормонов, но более высокий уровень норадреналина и анаболических гормонов в покое и при тестирующих нагрузках, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, отличная физическая работоспособность и выносливость. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, иммунологической резистентностью, в 2–3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям. Спортсмены релаксационного типа по сравнению с таковыми гипертрофического типа, обладают большим спортивным долголетием, значительно легче переносят физические и психологические нагрузки, в 8–10 раз реже подвергаются различного рода перенапряжениям, травмам и заболеваниям и достигают наивысших спортивных результатов [1, 5, 9]. С увеличением скорости расслабления мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм спортсменов и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье.

Перечисленные факты, на наш взгляд, достаточно значимы для понимания той важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, поскольку в каждом из них проявляются повышенные требования либо к скорости, скоростной выносливости, координированности, либо к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц. В заключение отметим, что необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование (тренировку) тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

Библиографический список

1. Высочин, Ю.В. Миорелаксация в механизмах повреждений опорно-двигательного аппарата / Ю.В. Высочин // Спорт и здоровье нации: сб. науч. тр. – СПб., 2001. – С. 74–84.
2. Денисенко, Ю.П. Миорелаксация в системе подготовки футболистов: автореферат дис. ... д-ра биол. наук / Ю.П. Денисенко. – М., 2007. – 48 с.
3. Платонов, В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1988. – 257 с.
4. Высочин, Ю.В. Искусство расслабления / Ю.В. Высочин // Легкая атлетика. – 1975. – № 10. – С. 26–27.
5. Кучкин, С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре / С.Н. Кучкин. – Волгоград: ВГАФК, 1998. – 155 с.
6. Сентябрев, Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека / Н.Н. Сентябрев. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 142 с.
7. Высочин, Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 2–6.
8. Высочин, Ю.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте: моногр. / Ю.В. Высочин, В.В. Лукоянов. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 85 с.
9. Денисенко, Ю.П. Контроль за функциональным состоянием нервно-мышечной системы / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 36–40.
10. Денисенко, Ю.П. Стратегии долговременной адаптации к физическим нагрузкам и их влияние на эффективность спортивной деятельности / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин, Л.Г. Яценко // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 27–30.

УДК 796.8.015 + 796.01:612

ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ГЕНЕТИЧЕСКИМИ КРИТЕРИЯМИ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ И ПОКАЗАТЕЛЯМИ, РАЗВИВАЮЩИМИ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ К ГИПОКСИИ

А.П. Исаев, В.В. Епишев, И.В. Темникова, В.В. Эрлих
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В видах спорта, развивающих выносливость, генетическая предрасположенность к гипоксии тканевого характера, в том числе скелетных мышц, является предопределяющими в условиях спортивной работоспособности.

Во время бега, плавания и лыжных гонок, особенно в лыжном и конькобежном спринте и дистанционных двигательных действий, возникают динамические стартовые ситуации, наиболее проявляющиеся на финише и вызывающие включение анаэробных гликолитических процессов с накоплением продуктов лактата. Способность к нейтрализации лактата также характеризует резервные возможности организма спортсменов к выполнению ДД анаэробной гликолитической направленности.

Следует помнить, что спортивная работоспособность является собой полифункциональное физиологическое, биомеханическое и спортивное многокомплексное состояние базовых и обеспечивающих функциональных систем в условиях спортивной подготовки.

Ключевые слова: генетический профиль, адаптация, устойчивость к гипоксии, спортивная работоспособность, метаболизм.

THE RELATIONSHIP BETWEEN GENETIC ADAPTATION CRITERIA ATHLETES AND INDICATORS DEVELOPING STRENGTH ENDURANCE AND RESISTANCE TO HYPOXIA

A.P. Isaev, V.V. Epishev, I.V. Temnikova, V.V. Erlikh
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

In sports, endurance, genetic predisposition to tissue hypoxia character, including skeletal muscle, is decisive in terms of sports performance. While running, swimming and cross-country skiing, especially skiing and skating sprint and distance of motor actions occur dynamic starting situation is most noticeable on the finish and cause the inclusion of anaerobic glycolytic processes with the accumulation of products of lactate. The ability to neutralization of lactate also characterizes reserve opportunities of an organism of athletes to perform DD anaerobic glycolytic direction.

Remember that athletic performance is a multifunctional physiological, biomechanical and sports megacomplexes a baseline and providing functional systems in terms of sports training.

Keywords: genetic profile, adaptation, resistance to hypoxia, sports performance, metabolism.

Организация и методы исследования. Обследованию подверглись представители беговых дисциплин легкой атлетики (средние, длинные дистанции), плавания, конькобежного спорта (девушки и юноши) 16–19 лет ($n = 36$) спортивной квалификации от I разряда до МС.

Было проведено молекулярно-генетическое исследование (материал – кровь) по генам, ассоциированным с предрасположенностью к занятиям спортом. Всего было исследовано 25 генов и на каждого спортсмена составлен генетический профиль (см. таблицу).

Исследование физической работоспособности проводилось на велоэргометре Shiller с фиксацией времени ступенчатой нагрузки (50, 75,

100, 125, 150, 175 Вт и т. д.) с числом оборотов 60–70 в минуту (время каждой ступени 1 минута). Время нагрузки варьировало у пловцов (8'29"–13'06"), у пловчих (6'20"–8'07"), у конькобежцев (6'07"–32'02").

Время восстановления до предстартового состояния варьировало у пловцов от 1'21" до 5'10" и не зависело от времени выполнения задания: у девушек из цикла плавания 6'20"–7'60"; бегунов (6'31"–9'37"); бегуний (4'07"–10'15"); конькобежцев (1'53"–4'50"), конькобежек (1'59"–4'35").

Пример генетического профиля

	Вариант последовательности	Генотип	
1	ACE(Alu Ins/Del I/D) (rs4646994) (Alu I/D)	I	D
2	PPARGC1A 1444G>A (rs8192678)	G	A
3	PPARGC1B G/C (rs7732671)	G	G
4	PPARG2 Pro12Ala C> G(rs1801282)	C	C
5	PPARA 2528G>C (rs4253778)	G	C
6	PPARD T(-87)C (rs2016520)	T	T
7	VDR Taq1T/t	T	T
8	CALCR Leu447Pro T>C (rs1801197)	C	C
9	VEGFA C634G (rs2010963)	G	G
10	GNB3: 825C>T, (rs5443)	C	C
11	NOS3: 894G>T, (rs1799983)	G	G
12	AGT: 704T>C, (rs699)	T	T
13	AGT: 521C>T,(rs4762)	C	C
14	<i>IL6</i> C-174G	C	C
15	MTHFR: 677C>T (rs 1801133)	C	C
16	F2: 20210G>A, (rs1799963)	G	G
17	F5: 1691G>A, (rs6025)	G	G
18	SERPINE_(PAI-1): -675 5G>4G,(rs1799889)	4G	4G
19	AGTR1: 1166A>C,(rs5186)	A	A
20	NOS3: -786T>C, (rs20740744)	T	C
21	<i>MMP1</i> -1607insG	2G	2G
22	COL1A1 -441 G>T	G	G
23	NAT2 A803G (rs1208)	A	G
24	CYP2C9 430C>T (rs1799853)	C	C
25	CYP2C9 1075A>C (rs1057910)	A	A

Представленные виды спорта имели предрасположенность к развитию выносливости, переносимости больших травм БТН, повышенной устойчивости к гипоксии. Наиболее предпочтительно выглядели пред-

ставители конькобежного спорта, плавания (юноши). Восстановление также определило распределение по видам спорта. Следовательно, в видах спорта, развивающих выносливость, эффективность спортивной работоспособности определяется уровнем адаптоспособности спортсменов и спортивной квалификацией.

Анализ вариантов последовательности позволял определить генетический профиль, генетическое приоритетное место в специализациях: плавание девушки 2–5 ед.; юноши до 5 ед.; легкая атлетика (бег) девушки 3–4 ед.; юноши 2–5 ед.; конькобежный спорт соответственно 4–5 и 3–5 ед.

Многоступенчатая нагрузка позволила установить связи с генетическими маркерами выносливости пловцов, бегунов и конькобежцев. Нами выявлена средняя теснота связи между маркером ACE(%) и временем выполнения эргоспирометрической нагрузки. Известно, что длительные нагрузки, повышающиеся мощности рекрутируют медленные волокна и вызывают изменения кровотока, объема крови, артериального давления, что наблюдалось нами на диагностирующей установке «Шиллер» (Швейцария) с постоянной регистрацией эргоспирометрических и 12 отведений ЭКГ. Наблюдалась активация сердечно-сосудистых реакций (сердечно-легочный тест по А.С. Сыркину) [9]. Связь между PPARG C1A(11) и указанными выше показателями равнялась ($r = 0,52$; $p < 0,05$). Эти данные свидетельствуют о том, что среди гормонов, действующих главным образом на генетический аппарат клетки, относят стероидные гормоны, влияющие на синтез белков, которые функционируют как ферменты и обеспечивают изменение функций клеток.

Комплекс гормона с белком-рецептором, трансформируется в ядро, в котором присоединяется к специфическим участкам ДНК-хромосом, активируя процесс транскрипции путем образования РНК, затем деформирует в цитоплазму, обеспечивая процесс трансляции на рибосомах, формирующих новые белки. К этому необходимо добавить, что активация кальмодулинзависимой протеинкиназы совместно с окислительным формированием, характерным для дистанционных видов спорта, является причиной активации или ингибирования белков [2, 3]. Одной из функций кальмодулина является активация миозинкиназы, которая действует непосредственно на миозин гладких мышц, вызывая мышечные сокращения [1]. Стимулируют эти процессы ионы кальция, необходимые скелетной мышце для активации тропонина С, детерминирующего сокращение скелетной мышца [1].

Более высокая теснота связи проявлялась с PPARG C1B (4) ($r = 0,61$; $p < 0,01$). Нами указывалось выше о роли минералкортикоидов в обеспечении функционирования скелетных мышц. Например, тироидные гормоны оказывают влияние на ядро клетки. Гормоны активируют генетические механизмы продуцирования многих типов клеточных белков, ко-

торые являются ферментами и способствуют усилению метаболической активности практически во всех клетках организма. Связываясь с внутриклеточными рецепторами они обеспечивают контроль экспрессии гена в течении короткого времени (дни, неделя). Более низкая связь отмечалась с PPARA (19) ($r = 0,17$; $p < 0,05$). Синтез жирных кислот осуществляется в цитоплазме клеток печени и адипозной ткани. Гормончувствительная миаза расщепляет триацетин плаза. Адреналин и гликоген активизируют липолиз. Вклад окисления липидов в ресинтез АТФ возрастает по мере увеличения продолжительности ступенчатой нагрузки. Скорость окисления СЖКв мышцах связана с их концентрацией в плазме, скоростью кровотока, окислительной способности рекрутированных мышечных волокон и доступности углеводов энергетических запасов [7]. К интеграции и регуляции углеводного метаболизма причастны многие гормоны (инсулин, гликоген). Адреналин и норадреналин стимулируют углеводный метаболизм при стрессе.

Интегративная деятельность организма спортсмена в условиях мышечных воздействий идет путем аэробного и анаэробного метаболизма в видах спорта развивающих выносливость. Накопление лактата в мышцах по мере выполнения ступенчатой нагрузки до отказа несколько нейтрализуется буферными системами, а гликолиз как процесс синтеза углеводов из не углеводных источников осуществляется в печени и способствует обеспечению углеводами эритроцитов и головного мозга. В организме постоянно идет борьба за кислород и энергообеспечение.

К интеграции и регуляции углеводного метаболизма причастен инсулин, способствующий созданию углеводных запасов.

Генетический маркер PPARD (9) имел корреляцию 0,58 при $p < 0,05$. Соединительная ткань мышц обладает приоритетом строения саркоплазматической ретикулулы (СПР), противостояния пассивному растяжению [13]. Гены могут кодировать белки, выполняющие определенные функции, регулирует окисление жирных кислот (ЖК) и обмен холестерина. Незаменимые ЖК необходимы для сохранения клеточных мембран, обеспечения нормального роста, репродуктивной функции, а также для поддержания здорового состояния кожных покровов. Триацилглицеролы являются основными источниками липидов, могут синтезироваться из углеводов, когда содержание первых низкое, а вторых – высокое [7]. Наличие белкового слоя способствует увеличению растворимости абразивных липидов. В самих мышцах имеется некоторое количество триацилглицерола являющихся автономным источником энергии и обеспечивает значительное количество СЖК для их окисления во время пролонгированной мышечной нагрузки. При этом катехоламины регулируют метаболизм интрамышечных запасов триацилглицерола, который используется более эффективно в формировании и устойчивой

фазе долговременной адаптации. Основным фактором при выполнении длительной мышечной работы может быть скорость поступления СЖК в митохондрии. Внутримышечный триацилглицерол имеет обратную связь с внутриклеточной фракцией липопротеиновой липазы [14]. Последние коррелируют с окислительной способностью мышечных волокон [6].

Генетический маркер VDR (1) имел среднюю корреляцию ($r = 0,46$; $p < 0,05$). Влияет на метаболизм кальция и минерального обмена, является рецептором витамина Д и проявляющий чувствительность к этому витамину. Генетические факторы позволяют установить границы резервных возможностей спортсмена. Так, во время эргоспирометрической нагрузки дыхательный коэффициент в первый период варьировал в диапазоне углеводно-белкового обмена (0,8–0,9 ед.), а в период замены в связи с большой утилизацией СЖК повышался (до 1,5–1,15 ед.). Витамин Д абсорбируется из ЖКТ вместе с липидами, способствует использованию кальция и фосфора, обеспечивает рост и образование костной ткани. Регулируя абсорбацию кальция играет важную роль в трансляции нервно-мышечных импульсов, активации обменных процессов и метаболизма клеточных оболочек. Витамины и минералы участвуют во многих химических реакциях, способствуют сокращению мышц, транспорте O_2 , балансе воздушно-теплового обмена, биэнергетических процессов.

В 1989–1990 гг. открыт феномен адаптационной стабилизации структур (ФАСС), который состоит в том, что при адаптации СТ организма к повреждающим факторам возрастает устойчивость не только всего организма, но и отдельно взятых органов и внутриклеточных структур. В развитии ФАСС важную роль играют стресс-белки из семейства белков теплового шока. Следует отметить, что ФАСС подвержена разовым воздействиям стрессового содержания.

Исключительно важно изучить взаимосвязи и механизмы специальной функциональной системы (углеводов и жиров в скелетных мышцах), а также роль электролитов в условиях мышечной деятельности на различных уровнях функционирования организма.

На универсальность претендуют основные способы удаления Ca^{2+} из цитоплазмы, когда обеспечивается выход клетки из активированного состояния. Это АТФ – зависимые кальциевые насосы, локализованные в эндоплазматическом ретикулуме и плазматической мембране, и система Na/Ca – обмена через плазмалемму. Кальциевая регуляция сложных метаболических систем обеспечивает коагуляцию крови и образование тромбов [4].

Главной отличительной чертой системы внутриклеточной мобилизации Ca^{2+} в тромбоцитах является то, что сигнал от гормонов и медиаторов ускоряет в кровяных пластинках метаболизм фосфоинозитидов, лока-

лизованных на поверхностной мембране. Кальциевый парадокс обусловлен поступлением Ca^{2+} из межклеточного пространства в цитоплазму через потенциал зависимые ионные кальциевые каналы, возникающие в самом липидном бислое сарколеммальной мембраны. Последние могут образовываться в результате повышенного содержания лимфоцитов, снижения эозинофилов и активации ПОЛ, протекающего даже при низком содержании кислорода [11].

Кальций служит регулятором внутриклеточных процессов, в частности проницаемости мембран. Магний является антагонистом кальция. Натрий определяет соотношение потоков жидкости при артериальной гипертензии или выход воды в межклеточное пространство. Регулирует транспорт глюкозы в клетку, аминокислот и моносахаридов. Калий обеспечивает осмолярность цитоплазмы и создает условия для протекания в ней биохимических реакций. Все вышеуказанное свидетельствует о физиологической роли электролитов в интегративной деятельности организма спортсменов [2]. Следовательно, длительная акклиматизация в верхнем среднегорье способствовала биохимической адаптации бегуний, развивающих ЛРМВ, специальные физические качества и совокупность использования средств стретчинга, релаксации, тонизирующих препаратов.

Применение биоэлементов требует учета особенностей вида спорта, возраста, пола, национальных и природно-климатических особенностей. Организация питания производится с учетом многих факторов, в том числе, психофизиологического мониторинга спортсменов [10]. Биологические системы многоступенчаты, во всех уровнях регуляции и адаптации, и результативности деятельности. Это и сервисное обеспечение вегетативных функций – дифференцировка, физиологическая респирация.

Структурно-функциональные изменения (СФИ), сопутствующие развитию силовой выносливости совокупными баллистическими, гравитационными ДД и вспомогательными физическими упражнениями, детерминируют активацию соединительной ткани (СТ), в первую очередь, для нейромоторного обеспечения, запуская многоуровневый системообразующий комплекс адаптивно-компенсаторных сдвигов. Оптимальная взаимосвязь катаболических и анаболических процессов включает молекулярно-клеточные механизмы нейромоторных, нейроэндокринных, кардиопульмональных звеньев, ферментативных комплексов и их многоуровневую регуляцию в интегративной деятельности организма спортсменов [12]. Определив реактивность, резистентность и толерантность фазового процесса адаптации, функцию структур, возможно говорить об основе формирования системного структурного следа, который обеспечивает повышение физиологических возможностей доминирующей системы отнюдь не за счет глобального роста массы ее клеток, а на-

оборот, путем избирательного изменения СТ и увеличения значения экспрессии определенных генов и роста именно тех клеточных структур, которые лимитируют функцию доминирующей системы.

Не ставя под сомнение важность «центральных механизмов», регуляции гомеостаза, следует все же констатировать, что многочисленные научные исследования и методические разработки, направленные на совершенствование тренировочного процесса в циклических видах спорта приходят к мнению об эффективности гуморальной, гормональной, вегетативной и периферической регуляции.

Генетический маркер CALCR (7) имел замкнутые связи, равные 0,5 при $p < 0,05$. Ген рецептора кальцитонина. Ацетилхолин действует на ограниченную область мембраны мышечного волокна, а выделение из СПР большого количества кальция составляют основу процесса сокращения мышц. Для осуществления молекулярно-клеточных процессов требуется энергия. Окислительный метаболизм включает интеграцию O_2 с конечными продуктами гликолиза в мышечных клетках с освобождением энергии. Идет постоянная реконструкция мышцы при воздействии её в соответствии с функцией [5].

Аэробные механизмы энергосбережения, адаптационный рост капилляров, рост сосудов, нейронных сетей, обеспечивает генетический маркер VEGFA (13), который коррелировал на среднем уровне ($r = 0,31$; $p < 0,05$). Аэробные механизмы, лежащие в основе развития выносливости, способствуют повышению возможности митохондриальной фракции к окислению жиров [6]. Высшая сопряженность движения и формирования свидетельствуют о повышении способности митохондрий к генерации АТФ. Однако, тонкости молекулярно-клеточных механизмов, выполняющих субстратные процессы при мышечной деятельности изучены недостаточно.

Среднего уровня связь выявлялась с генетическим маркером GNB3 (10) и равнялась 0,31 при $p < 0,05$. Следует отметить, что современные виды спорта сочетают в тренировочно-соревновательной деятельности силовую и скоростно-силовую специальную выносливость. Растяжимость сосудов, релаксационные напряжения, пульсовые колебания, распространение пульсовой волны, венозное давление лежат в основе развития ЛРМВ. Эндотелиальные клетки «пропускают» только малые молекулы (H_2O , O_2 , CO_2). В капиллярах печени промежутки между эндотелиальными клетками велики, и поэтому компоненты крови, включая белки, могут выходить из капиллярного русла в ткани. Эти же наблюдается в эндотелиальных клетках капилляров почечного клубочка, в которых формируются и фильтруются вещества и ионы [1]. Корреляция с маркером NOS3 (18) составила 0,35 при $p < 0,05$ и ориентирует кодировку синтеза иона, катализирует образование NO, регуляцию сосудистого

тонуса ДД, торможение сократительного аппарата гладкомышечных волокон.

Можно полагать, что интегративная деятельность генетических маркеров базируется на соединительной ткани разных образцов. Макроглия играет важную роль в поддержании гомеостаза экстраклеточной среды. В этой связи мембраны гладкомышечных клеток, так же как и мембраны нейронов, содержат кожные каналы, рецепторы медиаторов, ионы насосы и транспортеры аминокислот [8]. В мембранах клеток обнаружены и ионные помпы для трансмембранного транспорта ионов натрия и калия, бикарбоната и протеинов. В этом процессе задействованы следующие нейромедиаторы: глутамат, ГАМК, глицин, ацетилхолин, норадреналин. Идет ослабление нейтронов лактата, кислородом, глюкозой, минимизация аксонов, нейронов в ЦНС и троферической нервной системе. Глиальные клетки включены во все процессы мозга, требующие воздействия нейронных сетей в звеньях динамической мышечной активности.

Заключение. Полученные корреляции средней тесноты между показателями генетических маркеров и временем выполнения ступенчатой субмаксимальной ступенчатой мышечной нагрузки свидетельствуют о том, что генетические факторы вносят определенный вклад в оценку молекулярно-клеточных процессов обследуемых, видов спорта, развивающих выносливость. Можно показать, что физиологические, биохимические маркеры, критерии биомеханики и факторы педагогического направления внесут более весомый вклад в достижения высокой спортивной работоспособности.

Библиографический список

1. Гайтон, А.К. Медицинская физиология / А.К. Гайтон, Дж. Э. Холл; под ред. В.И. Корина. – М.: Логосфера, 2008. – 1256 с.
2. Исаев, А.П. Спорт и среднегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2013. – 425 с.
3. Исаев, А.П. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья: монография / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Б. Ежов. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – 286 с.
4. Левицкий, Д.О. Биохимия мембран. Кальций и биологические мембраны: моногр. / Д.О. Левицкий. – М.: Высшая школа, 1990. – 118с.
5. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы / А.Дж. Мак-Комас. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 406 с.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Хартивса. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 986 с.
7. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Глессон, П.Л. Гринхафф. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 294 с.

8. Нейрон. Обработка сигналов. Пластичность. Моделирование: Фундаментальное руководство / Ю.И. Александров, К.В. Анохин, Б.Н. Безденежных и др; под ред. Е.Н. Соколова, В.А. Филиппова, А.М. Черноризова. – Тюмень: Изд-во Тюменского ГУ, 2008. – 548 с.

9. Руководство по функциональной диагностике болезней сердца: Научно-практическое пособие по кардиологии / А.Л. Сыркин, М.Г. Полтавская, Н.А. Новикова и др. / под ред. А.Л. Сыркина. – М.: Золотой стандарт, 2009. – 368 с.

10. Слимейкер, Роб. Серьезные тренировки для спортсменов: пер. с англ. / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. – Мурманск: Тулома, 2007. – 328 с.

11. Тевс, Г. Легочное дыхание: пер. с англ. / Г. Тевс // Физиология человека: в 3 т. / под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Мир, 2005. – Т. 2, гл. 21. – С. 567–585.

12. Эрлих, В.В. Системно-синергетические интеграции в саморегуляции гомеостаза и физической работоспособности в спорте: моногр. / В.В. Эрлих, А.П. Исаев, В.В. Корольков. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2012. – 266 с.

13. Donatelli, R. Sports-specific rehabilitation / R. Donatelli – USA, 2007. – 336 p.

14. Oscai L.B. Hormone-sensitive lipase hydrolyzes endogenous triacyeqlyseros in muscle in exercised rats / L.B. Oscai, L. Type // Med. Sci. Sports Exerc. – 1983. – no. 15 (4). – P. 336–339.

УДК 796.8.015 + 796.01:612

ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ГЕНЕТИЧЕСКИМИ МАРКЕРАМИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

А.П. Исаев, В.В. Эрлих, И.В. Темникова, В.В. Епишев

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Скоростно-силовые виды спорта (бокс, дзюдо, тхэквондо) представляют собой соревнования, развивающие быстроту и силу двигательных действий, специальную выносливость и статокINETическую устойчивость. Степень проявления функциональных звеньев в этих видах спорта зависит как от физической подготовленности, так и фазы адаптации спортсменов. Передача информации посредством структурных генов не содержит наследственной информации, эти гены в совокупности с гормонами и нейронами влияют на организм, детерминируют физиологические процессы в экстремальных условиях тренировочных ударных воздействий и соревновательной деятельности [3].

Ключевые слова: корреляция, адаптация, маркеры, физическая работоспособность, восстановление, временные характеристики нагрузок.

THE RELATIONSHIP BETWEEN GENETIC MARKERS AND PHYSICAL READINESS OF ATHLETES SPEED-POWER SPORTS

A.P. Isaev, V.V. Erlikh, I.V. Temnikova, V.V. Epishev
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Speed-strength sports (boxing, judo, taekwondo) is a confrontation, developing speed and power of motor actions, special statokinetic endurance and stability. The degree of manifestation of the functional units in these sports depends on the physical preparedness and adaptation phase of athletes. The transmission of information via the structural gene contains the genetic information, the genes together with hormones and neurons affect the body that determine the physiological processes in the extreme conditions of training shocks and competitive activities [3].

Keywords: correlation, adaptation, markers, exercise performance, recovery time characteristics of loads.

Обследованию подвергались 23 спортсмена квалификаций первого разряда (n = 12), КМС (n = 7), МС (n = 4) в возрасте 17–22 лет. Было проведено молекулярно-генетическое исследование (материал – кровь) по генам, ассоциированным с предрасположенностью к занятиям спортом. Всего было исследовано 25 генов и на каждого спортсмена составлен генетический профиль (см. таблицу).

Пример генетического профиля

ACE(Alu Ins/Del I/D) (rs4646994) (Alu I/D)	I	D
PPARGC1A 1444G>A (rs8192678)	G	A
PPARGC1B G/C (rs7732671)	G	G
PPARG2 Pro12Ala C> G(rs1801282)	C	C
PPARA 2528G>C (rs4253778)	G	C
PPARD T(-87)C (rs2016520)	T	T
VDR Taq1T/t	T	T
CALCR Leu447Pro T>C (rs1801197)	C	C
VEGFA C634G (rs2010963)	G	G
GNB3: 825C>T, (rs5443)	C	C
NOS3: 894G>T, (rs1799983)	G	G
AGT: 704T>C, (rs699)	T	T
AGT: 521C>T,(rs4762)	C	C
IL6 C-174G	C	C
MTHFR: 677C>T (rs 1801133)	C	C
F2: 20210G>A, (rs1799963)	G	G

F5: 1691G>A, (rs6025)	G	G
SERPINE_ (PAI-1): -675 5G>4G,(rs1799889)	4G	4G
AGTR1: 1166A>C,(rs5186)	A	A
NOS3: -786T>C, (rs20740744)	T	C
MMP1 -1607insG	2G	2G
COL1A1 -441 G>T	G	G
NAT2 A803G (rs1208)	A	G
CYP2C9 430C>T (rs1799853)	C	C
CYP2C9 1075A>C (rs1057910)	A	A

Исследование физической работоспособности проводилось на велоэргометре Shiller с фиксацией времени ступенчатой нагрузки (50, 75, 100, 125, 150, 175 Вт и т. д.) с числом оборотов 60–70 в минуту (время каждой ступени 1 минута). Время восстановления $3'08'' \pm 22''$. Число генов приоритетное для данных видов спорта равнялось $4,43 \pm 0,49$ ед.

Корреляция ранговая (по Спирмену) позволила установить, что высокая связь между временем субмаксимальных нагрузок и генетическими маркерами PPARG C1B (13) равнялась 0,83 при $p < 0,001$. Можно полагать, что среди гормонов, действующих на соединительный и генетический аппарат клетки, относят стероидные гормоны, детерминирующие синтез белков, функционирующих как ферменты и гормональные функции соединительной ткани (СТ). Корреляция с маркерами NOS 3 (18) составила 0,73 при $p < 0,001$, и ориентирует кодировку синтеза иона, катализирует образование NO, регуляцию сосудистого тонуса при двигательных действиях (ДД), ингибирование сократительного аппарата гладкомышечных волокон.

Сравнение с корреляциями генетических маркеров, проведенное в видах спорта, не выносливость свидетельствует о большей активации указанных выше процессов у боксеров, дзюдоистов, тхеквондистов, вероятно, в связи с мощными факторами психофизиологического воздействия и агрессивности у противоборцев. Между маркерами CNB 3 (17) и временем ДД связь была 0,72, $p < 0,01$. Вероятно, что развитие специальной выносливости противоборцев вызывают следующие двигательные изменения: растяжимость сосудов, релаксационное напряжение, пульсовые флуктуации, увеличение скорости распространения пульсовой величины, венозное давление. Применяемые в тренировочном процессе ДД, развивают ЛРМВ. Белки выходят из капиллярного русла в СТ. Аналогичные процессы идут в эндотелиальных клетках капилляров, в которых формируются и фильтруются вещества и ионы [2]. Генетический маркер PPARD (9) имел корреляцию со временем тестиро-

вания 0,54, $p < 0,05$. Следует отметить, что у представителей видов спорта, развивающих выносливость, корреляция была теснее. У представителей скоростно-силовых видов спорта белковая составляющая играет важную роль в мышечной гипертрофии, регуляции окисления жирных кислот (ЖК) и обмен холестерина. Незаменимые жирные кислоты необходимые для сохранения клеточных мембран, обеспечения нормального роста, репродуктивной функции, сохранение состояния кожных покровов. Наличие белкового слоя способствует увеличению роста липидов. В мышцах имеется триацилглицерол, источник свободных жирных кислот (СЖК) для их окисления во время продолжительных ДД. Связь между маркерами АСЕ % и времени выполнения эргоспирометрической нагрузки равнялась 0,48, $p < 0,01$. Нагрузки повышающейся мощности рекрутируют мышечные волокна, вызывают изменения кровотока, объема крови, артериального давления.

Генетический маркер CALCR (14) коррелировал ($r = 0,47$, $p < 0,05$) со временем нагрузки и проявлением действия рецептора кальцитонина. Процесс сохранения мышц детерминирован действием ацетилхолина на область мембран мышечного волокна. Выделение из саркоплазматического ретикулума кальция составляет основу сокращения мышц. Для осуществления клеточных, тканевых процессов требуется энергия, которая в процессе метаболизма образуется в мышечных клетках. Аэробное энергосбережение, адаптационный рост капилляров и сосудов, нейронных сетей, обеспечивает генетический маркер VEGFA (13), который имел связи средней генотип ($r = 0,44$, $p < 0,05$). Высокая сопряженность движения и формирования свидетельствуют о повышенных возможностях митохондрий к генерации АТФ.

Корреляция с маркером PPARG C1A (15) составила 0,44, $p < 0,05$. Эти данные позволяют говорить о том, что среди гормонов активны ферменты, обеспечивающие изменения функций клеток. Генетический маркер VEGFA (18) коррелировал со временем ДД тестовой нагрузки и составил 0,44 при $p < 0,05$. Следует отметить, что аэробные механизмы, носящие в основе развития специальной выносливости, способствуют повышению возможностей митохондриальной фракции к окислению жиров [2].

Применяемые нагрузки, развивающие ЛРМВ (20 % общего времени) в системе подготовки противоборцев, вызывали разноуровневые структурно-функциональные сдвиги в организме спортсменов, влияющих на совокупные изменения и сохраняющего функционирование сердечно-сосудистой системы на должном уровне.

Заключение. Наблюдалось включение в сократительную активность мышц нейромедиатора ацетилхолина, рецепторов кальцитонина, кальция. Нагрузку аэробной направленности, применяемой в противоборствах (до 30 % от общего объема), обеспечивает адаптивный рост капил-

ляров. Генетические маркеры играют определенную роль в функционировании и метаболизме противоборцев. Однако следует учитывать вклад других факторов, обеспечивающих спортивную результативность.

Библиографический список

1. Гайтон, А.К. Медицинская физиология / А.К. Гайтон, Дж. Э. Холл; под ред. В.И. Корина. – М.: Логосфера, 2008. – 1256 с.
2. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Хартивса. – Киев.: Олимпийская литература, 1998. – 986 с.
3. Сарайкин, Д.А. Показатели периферической системы крови у юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова // Вестн. Урал. Мед. академ. науки. – Екатеринбург. – 2012. – № 2(39). – С. 15–16.

УДК 612.765

СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.П. Исаев, К.А. Алексеев, Аль Хаджаж Атхир Хаммади Джасим
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Изучение морфофизиологических показателей у молодежного состава тяжелоатлетов первого тяжелого веса весьма актуально, так как позволяет раскрыть архитектуру биологической организации спортсменов (состав компонентов тела, референтные границы постурологических показателей), их взаимосвязи и провести сравнение с моделями сильнейших спортсменов мира. Эти данные позволяют определить резервные возможности организма и пути их совершенствования для повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: композиция состава тела, постурологические характеристики, система статокINETической устойчивости, прямые и обратные корреляции.

THE STABILOMETRIC ANALYSIS AT WEIGHT-LIFTERS OF HIGH SPORTS QUALIFICATION

A.P. Isaev, K.A. Alekseev, Al Hajjaj Ahir Hammadi Jasim
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

It is very important to study the morpho-physiological parameters in the young weightlifters of the heavyweight 1 class as such studies reveal the architectonics of the biological organization in athletes (body composition, reference

borders of the postural parameters and their correlations) and make it possible to compare the models of the strongest athletes of the world. These data allow the determination of the body reserves and the ways of their enhancement in order to improve the sporting performance.

Keywords: body composition, postural characteristics, statokinetic stability system, direct and inverse correlations.

В процессе многолетних занятий одним видом спорта формируется морфофункциональный профиль спортсмена. Силовые способности тяжелоатлетов зависят от соотношения мышечных волокон, плотности митохондрий, гормональной и ферментативной активности мышечных волокон, композиционного состава тела [14], стабилметрических производных [11]. Современной физиологией спорта установлено, что степень мышечного напряжения зависит от нейромоторных интеграций и молекулярно-клеточного обеспечения двигательной деятельности при мобилизации сократительных возможностей скелетных мышц, осуществляющих необходимое усилие [15]. В тех случаях, когда мышечное напряжение достигает предельной активности его основу составляет синхронизация двигательных единиц (ДЕ). Максимальное проявление силы при выполнении ДД зависит от сформированности нейромоторных интеграций, уровня развития статокINETической устойчивости, детерминирующих в совокупности необходимую концентрацию процессов возбуждения и торможения, вовлечения наибольшего количества ДЕ при оптимальном возбуждении в мышцах антагонистах [7, 4]. Согласно современным данным мышечная потенция осуществляется в 20 % автоматически, в 40 % с использованием обычных резервов и в 60 % с привлечением мобилизационного порога. В тяжелой атлетике спортивный результат зависит от уровня развития силовых способностей, силоприложения, вестибулярной и статокINETической устойчивости (СКУ). Утомление, возникающее вследствие силовых нагрузок, обусловлено нарушением мембранных процессов при передаче нейромоторных импульсов, торможением в ЦНС. Буферная способность мышц возрастает вследствие тренировок анаэробной метаболической направленности, что обеспечивает высокое содержание лактата в крови и мышцах и его нейтрализацию выделением из молочной кислоты водорода и задержку утомления [12].

Морфологическая модель спортсмена детерминирует интегративную деятельность организма, определяет границы спортивного совершенствования, факторы риска для сохранения здоровья [1]. Исследования на юных тяжелоатлетах [6] показали, что в результате адаптации мышц наблюдаются алактатные механизмы энергообеспечения, повышение креатинфосфата и гликогена, скорости гликолиза, улучшение буферных способностей мышц, снижение плотности митохондрий. Происходили су-

ществленные изменения в соединительной ткани (СТ), в частности молекулярно-клеточный ацидоз, активация половых и ростовых гормонов, детерминирующие сократительную активность, в том числе ретикулум мышц в процессе силовых нагрузок в ауксологический период. Наблюдались корреляции креатина и актина, свидетельствующие о повышении сократительных способностей мышц в группах. Исходя из поставленной цели решались текущие задачи коррекции состояния и подготовленности, выявление сильных, средних и слабых сторон интегративной подготовки, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности.

Структурные и функциональные физиологические процессы определяют величину развития силы. Это и количество мышечных волокон, их длина и строение, композиция мышц, содержание сократительных белков, АТФ, креатинфосфата, гликогена, детерминирующих силовые способности.

Факторные веса двигательных способностей в группе обследования после вращения проявлялись на высоком уровне: 1 – амплитуда и продолжительность нистагма в пробе Воячека, аналогично в пробе Кориолиса; 2 – приседания с предельным весом на плечах; 3 – СКУ приседания с предельным весом на плечах, продолжительность нистагма в пробе Воячека, индекс вестибулярной устойчивости в пробе Кориолиса; 4 – индекс вестибулярной устойчивости Воячека; 5 – прыжок в высоту с места (выпрыгивание), сила разгибания туловища. Опытная группа занималась с акцентом на развитие СКУ и силовых способностей, а контрольная на разностороннюю физическую подготовленность. В группе контроля факторные веса распределялись: 1 – частота, амплитуда и продолжительность в пробе Воячека, амплитуда нистагма в пробе Кориолиса; 2 – становая сила разгибателей туловища; 3 – индекс вестибулярной устойчивости и амплитуда нистагма в пробе Кориолиса, сила сгибателей стопы; 4 – прыжок в длину с места, выпрыгивание с места, время бега на 30 м, частота нистагма в пробе Кориолиса; 5 – сила разгибателей бедра; индекс вестибулярной устойчивости в пробе Воячека.

Через год занятий в группе обследования факторные веса распределились: 1 – прыжок в длину с места, выпрыгивание, сила сгибателей и разгибателей стопы, разгибателей туловища, индекс вестибулярной устойчивости при пробе Кориолиса, становая сила; 2 – значение приближения штанги к вертикали во 2-й фазе тяги; 3 – индекс вестибулярной устойчивости, продолжительность нистагма в пробе Кориолиса и при пробе Воячека, сила сгибателей стопы, приседания с предельно максимальным индивидуальным весом на плечах, величина опускания штанги в седе, высота фиксации штанги на помосте, значения приближения штанги к вертикали в 1-й фазе тяги; 4 – время бега 30 м, частота и продолжительность нистагма при пробе Кориолиса, частота нистагма в пробе Воячека; 5 – амплитуда и продолжительность нистагма в пробе Воячека,

высота подъема штанги от помоста, амплитуда нистагма в пробе Кориолиса, значение приближения штанги к вертикали в 1-й фазе тяги.

Таким образом, у тяжелоатлетов подростков через год занятий увеличилось количество достоверных весов вследствие интеграции между двигательными способностями, СКУ, технической подготовленности. Улучшение факторной структуры связей показателей группы обследования заключается в большей общей выборки из числа существенно переменных, отражающих двигательные способности, технический уровень, СКУ по сравнению с группой контроля. Из данных литературы известно, что значимость физических качеств спортсменов стабилизируется к 18–19 годам. Выделяются фазы физического напряжения и адаптированности, запуск ресурсов в экстремальных условиях деятельности, устойчивость, восприимчивость к силовым нагрузкам и чувствительность звеньев смешанной функциональной системы (СФС) служат маркерами прогнозирования спортивной результативности. В процессе многолетней спортивной подготовки и адаптации к силовым нагрузкам доминируют морфофункциональные, информационные, пространственно-временные и динамические звенья СФС, резервы мощности, мобилизации метаболизма дифференциации регуляторных процессов долговременного приспособления мембран клеток к кратковременной гипоксии, натуживания, взрывам на внутриклеточном уровне. Например, фосфатная система обеспечивает энергоресурсами при подъеме тяжестей. Компоненты состава тела связаны с энергоресурсами организма, с соединительнотканной системой (мышечной, нервной, белковой массой, костной тканью, электролитного и водного обменов и др.). Целостность и интегративность соединительнотканной системы (СС) свидетельствует о повышенных возможностях самоорганизующейся специальной функциональной системы (СФС).

Совокупность динамического и статического действия осуществляется с помощью миофибрилл СТ мышц, представленных на трех уровнях: эпимизий, пумизий, эндомизий [17]. Соединительная ткань выполняет функции каркаса, строение саркоплазматического ретикулума (СПР), способностью противостоять растяжению мышц. Сущность возбуждения мышц лежит в плоскости изучения строения мотонейронов спинного мозга и мозгового ствола, аксонов, которые обеспечивают быструю и эффективную передачу импульсов из двигательных нервных клеток в мышцу [9]. Структура нервно-мышечного соединения позволяет импульсу выделить в аксоне ацетилхолин, который включает сигнал в мышечное волокно. Базальная мембрана содержит несколько видов белков и углеводов.

Вследствие гипертрофии надпочечников возрастает мобилизация катехоламинов. Сочетание Ca^{2+} со связующим белком инициирует в последних конформационные изменения и включают химическую ре-

акцию [24]. Ацетилхолин приводит к деполяризации мышечного волокна посредством «включения» потенциала концевой пластинки, активизирует быстросокращающиеся мышечные волокна. Пресинаптическое тормозящее действие ацетилхолина на адренергические нервные волокна оказывает прямой эффект на постсинаптическую мембрану сосудов клеток и не прямой – через эндотелий опосредуется через М-холинорецепторы. Ацетилхолин вызывает сильную контрактуру изолированных полосок коронарных артерий. По фазам адаптации увеличивается число двигательных единиц (ДЕ), отвечающих за реализацию специальных ДД, включающихся в алактатный режим энергообеспечения.

Приспособленные к анаэробному метаболизму СТ могут участвовать в кратковременных сокращениях. В промежуточных мышечных волокнах (III тип) не проходит быстрее сокращение, среднее напряжение и они обладают резистентностью к сопротивлению. В них содержится большое количество гликогена и митохондриальных ферментов, значительная активность АТФ-фазы и они достаточно хорошо снабжены капиллярами [9]. Типы ДЕ в мышечных волокнах классифицированы: S – медленносокращающиеся; FF – быстросокращающиеся и быстрораствущие; FR – быстросокращающиеся, резистентные к сопротивлению.

В процессе долговременной адаптации к силовой нагрузке проявляется высокий уровень СКУ, повышается устойчивость к гипоксии, гравитационного и баллистического ДД, в том числе целевых точностных действий, гликолитической и неспецифической надежности организма.

Итак, в группе исследования юных тяжелоатлетов исходно показатели специфической физической подготовленности (СФП) и статокINETической устойчивости составляли 50 на 50 %. Через год средства СФП в факторном анализе составляли 55,56 % и СКУ 44,44 %. Очевидно, что у тяжелоатлетов 15–16 лет в основном завершается формирование физических качеств общей направленности и в более старшем возрасте концентрированно будут развиваться специальные двигательные способности в том числе технические и СКУ. Спектр исследований связан с изучением маркеров вестибулярной устойчивости при выполнении стандартных двигательных действий в тяжелой атлетике, натуживания и гуморальных степеней гипоксии, статокINETической устойчивости функциональной системы (СКУ СФС) с замкнутым характером саморегуляции. Системно-синергический подход позволяет дифференцированно анализировать морфометрические, психофизиологические, энергообеспечивающие звенья, кислородтранспортную систему гомеостатического уровня. Основопологающим фактором этих систем служит определенная интегральная функция Совокупность психофизиологических функций, метаболических процессов обеспечивает интегративную деятельность организма спортсмена [15]. Совокупность составляющих обладает в ус-

тойчивой фазе адаптации высокой степенью надежности, диапазоном variability показателей в референтных границах, взаимодействием специализированных звеньев, обеспечивающих спортивную результативность.

Чрезмерное напряжение СФС может быть вызвано рядом факторов:

- нейро- и сенсомоторные нарушения могут вызвать расстройство СКУ, в том числе координации движений, повышенный тремор, гуморально-гормональные и вегетативные сдвиги, изменения конфигурации, амплитудных и частотных характеристик электронейромиограмм при произвольном расслаблении и напряжении мышц;

- нарушение биологических ритмов, устойчивости к стрессам;

- сдвиги индивидуальных характеристик симпато-адреналовой системы, вызывающие срыв адаптации.

Изучение состава тела в спорте представляет возможность контролировать физическую работоспособность (ФР) и эффективно управлять тренировочным процессом, фазами адаптации в зависимости от вида спорта, возрастных, половых, тотальных и спортивно-квалификационных различий обследуемых. Существуют разнообразные методики оценки композиционного состава тела, их надежности и простоты пользования. Состав тела спортсмена детерминирует состояние здоровья, энергоресурсы организма, физическое развитие и подготовленность, оценки развития метаболического синдрома, определение степени гидратации [13]. Следует так же отметить связи состава тела с двигательными способностями и функциональными возможностями. Влияние основных звеньев обмена на состав тела так же не вызывает сомнений, а применение анаболизующих препаратов, повышающих мышечную массу, ФР и выносливость, способствует развитию резонансно-силовых способностей [10]. Состав тела влияет на обеспечение мышечной деятельности аэробной и анаэробной производительности.

Морфологическая модель спортсмена детерминирует интегративную деятельность организма, определяет годы спортивного совершенствования, является фактором риска для состояния здоровья [1]. Существуют границы жировой (5–6 %) и скелетно-мышечной массы (46 %) в соревновательном периоде, которые свидетельствуют о переутомлении [8]. Изменение мышечного и жирового компонентов под воздействием больших тренировочных нагрузок (БТН) отражает направленность и выраженность адекватных сдвигов структурного уровня в организме спортсмена и преимущественный характер энергообеспечения. Следовательно, любые морфологические показатели спортсмена могут служить маркерами адаптации к БТН. Не менее важное значение в спорте играет контроль водного баланса спортсменов, так как дегидратация даже в малых дозах тяжело переносится организмом, особенно в горах. Нарушается

нервно-мышечная регуляция, электролитный обмен, состояние ССС. Отслеживание общей, внеклеточной и внутриклеточной воды позволяет корректировать силовую выносливость в связи с изменением массы тела [15]. Сегодня оцениваются тотальные размеры тела, общая масса белка, жировой массы в организме, минеральной массы тела, клеточной массы и содержания воды в организме. При отсутствии данных безжировой массы тела отдельные методы позволяют оценить активную массу, костную, жировую (например, диагностическая установка «Tanita», Япония), анализатор АМП (Украина).

В табл. 1 представлены компоненты состава тела юных тяжелоатлетов.

Таблица 1

Состав тела юношей тяжелоатлетов (МС)

Параметры	Юноши	
	М	m
Возраст (лет)	21,44	0,50
Длина тела (см)	187,17	1,80
Масса тела (кг)	99,63	5,93
Весовой индекс (усл.ед.)	30,38	1,57
Количество энергии в ккал	2467,00	106,10
% жировой ткани в теле	17,70	1,78
Масса жировой ткани в теле (кг)	18,63	2,85
Общее количество воды в теле, %	59,30	2,31
Правая нога		
% жировой ткани	17,77	1,58
Масса жировой ткани (кг)	3,18	0,44
Предполагаемая мышечная масса (кг)	13,10	0,56
Левая нога		
% жировой ткани	18,20	1,65
Масса жировой ткани (кг)	3,25	0,46
Предполагаемая мышечная масса (кг)	13,02	0,57
Правая рука		
% жировой ткани	13,88	1,39
Масса жировой ткани (кг)	0,97	0,14
Предполагаемая мышечная масса (кг)	6,80	1,23
Левая рука		
% жировой ткани	14,70	1,55
Масса жировой ткани (кг)	0,98	0,15
Предполагаемая мышечная масса (кг)	5,30	0,28
Туловище		
% жировой ткани	18,42	1,99
Масса жировой ткани (кг)	10,28	1,65
Предполагаемая мышечная масса (кг)	40,77	1,66

Состав тела тяжелоатлетов позволяет судить об энергетических возможностях организма. Из данных табл. 1 следует о высоких эргогенных вкладов на обменные процессы с целью повышения физической работоспособности (ФР) спортсменов. Главная цель этого питания воздействия на биохимические процессы, которые лимитируют физическую работоспособность (углеводы 42 %, белки 22 %, жиры 38 %). Витамины С, Е улучшают физическую работоспособность и ускоряют восстановительные процессы после перенесенных нагрузок. Как видно из табл. 1, достаточно высок процент жировой ткани в теле, туловище и конечностях. На фоне повышенного жирового компонента общее количество воды в теле были относительно повышено ($59,30 \pm 2,21$ %; в контроле $54,55 \pm 0,45$ %). Следует отметить, что вода незаменимый компонент рациона спортсменов. Соотношение внутриклеточной, внеклеточной и общей воды определяют необходимое постоянство в период высокой ФР. Дегидратация приводит к нарушению аэробного метаболизма и ухудшению энергообеспечения. Во время двигательных действий (ДД) через каждые 20–30 мин рекомендуется потреблять 200–300 мл жидкости, так как интенсивность абсорбции жидкости воды варьирует, составляя 10–15 мл на 1 кг массы тела в час.

Согласно теории Митчела, фермент ответственный за образование воды при синтезе АТФ, ориентирован в мембране таким образом, что ионы водорода освобождается с внутренней стороны мембраны, где значения рН выше (концентрация H^+ меньше), а гидроксильных ионов (OH^-) с наружной стороны, где рН ниже (концентрация H^+ больше). Следовательно, вода при синтезе АТФ быстро удаляется, и это стимулирует синтез. В мембране расположены ферменты, ответственные за прохождение ионов водорода и за образование воды.

В табл. 2 представлены стабилметрические данные тяжелоатлетов.

Стабилметрия как метод исследования функции равновесия, статокINETической устойчивости в целом, в том числе проприоцептивной, мышечно-связочной, зрительного анализатора, вестибулярного аппарата и других функций организма нашла широкое применение в клинической практике, спортивной и возрастной физиологии, реабилитации. Чувствительность стабилметрического метода и качество получаемой информации позволяет использовать его для оценки функционального состояния человека в условиях средовых воздействий. Этот метод широко используется в функциональной диагностике двигательной активности.

Таблица 2

Стабилометрические показатели тяжёлоатлетов (юноши, МС) n = 15

Кoeffициент Ромберга QR (%)	183,83												
	Параметр	Обозн. (ед.)	Основная стойка ГО		Поворот головы влево		Поворот головы вправо		Основная стойка ГЗ		Поворот головы влево ГЗ		Поворот головы вправо ГЗ
M			m	M	m	M	m	M	m	M	m	M	m
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в фронтальной плоскости	x (мм)	8,60	0,82	8,59	0,55	11,20	1,16	1,39	0,43	21,93	1,39	16,82	0,43
Среднеквадратическое отклонение ОЦД в сагиттальной плоскости	y (мм)	14,33	2,16	14,24	1,13	14,03	2,48	0,90	1,71	19,82	0,90	19,35	1,71
Скорость ОЦД	V (мм/с)	11,79	0,14	11,85	0,19	11,92	0,46	0,76	0,64	20,90	0,76	17,97	0,64
Уровень 60 % мощности спектра во фронтальной плоскости	xf60% (Гц)	0,53	0,01	0,36	0,03	0,49	0,03	0,01	0,02	0,41	0,01	0,34	0,02
Уровень 60 % мощности спектра в сагиттальной плоскости	yf60% (Гц)	0,78	0,04	0,63	0,07	0,44	0,03	0,02	0,02	0,69	0,02	0,47	0,02
Площадь стадокинезиограммы 90	S90 (мм ²)	74,20	7,82	73,49	3,68	76,47	13,12	10,04	8,65	151,86	10,04	123,10	8,65
Отношение длины эллипса к его ширине	Le-We (ед)	1,27	0,04	1,25	0,04	1,38	0,05	0,02	0,04	1,10	0,02	1,25	0,04
Отношение длины стадокинезиограммы к её площади	LFS90 (1/мм)	5,95	0,50	5,20	0,25	6,26	0,22	0,39	0,16	4,79	0,39	4,68	0,16
Уровень 60 % мощности спектра по вертикальной составляющей	xfZ% (Гц)	5,24	0,14	5,50	0,12	5,70	0,16	0,08	0,03	5,70	0,08	5,11	0,03
Показатель стабильности	Stab (%)	94,01	0,31	93,92	0,18	93,56	0,37	0,27	0,39	91,88	0,27	92,02	0,39
Индекс устойчивости	IУ (ед.)	34,04	0,40	34,01	0,59	33,85	0,52	0,83	0,74	20,17	0,83	22,90	0,74
Динамический компонент равновесия	ДК (ед.)	65,96	0,40	65,99	0,59	66,15	0,52	0,83	0,74	79,83	0,83	77,10	0,74
Среднее положение ОЦД в фронтальной плоскости	Xe (мм)	-4,83	1,32	-7,28	1,40	-2,60	1,23	0,37	1,24	-6,56	0,37	-2,28	1,24
Среднее положение ОЦД в сагиттальной плоскости	Ye (мм)	4,63	2,31	2,69	2,07	-0,18	1,62	1,37	1,51	5,80	1,37	0,70	1,51

Основные параметры стабилметрического исследования представлены в монографии В.Д. Скворцова (2007).

Нейрофизиология баланса в основной стойке спортсмена заключается в том, что постуральная система сохраняет устойчивость к гравитации, генерирует мышечный ответ на произвольные и непроизвольные, ожидаемые и неожиданные ДД, подвергается фазному процессу адаптации в изменяющихся экзогенных и эндогенных условиях. В ДД включаются ОДА, сенсорной системы, ЦНС и ПФС. Важна роль зрения, проприорецепторов, вестибулярной, скелетно-мышечной систем и тотальных размеров тела. Учет возраста и пола необходим для оценки баланса в основной стойке.

Коэффициент Ромберга (контроль – $285,05 \pm 52,00$) применяется для количественного определения соотношения между зрительной и проприоцептивной системами с целью контроля баланса в основной стойке, длины тела и стопы обследуемого является одними из антропометрических характеристик, которые используются для нормирования. Однако эти вопросы требуют дальнейших исследований. С возрастом стабильность баланса ухудшается, а скорость перемещения центра давления (ЦД) в основной стойке с возрастом повышается. Обнаружен незначительный устойчивый дрейф ЦД влево во время длительного исследования [25]. По американским данным учитывается длина тела, амплитуда его колебаний и нормативные данные ($СУ = 1,75\%$ в ПО «Стабилметрия МБН»). Следует отметить, что нормативные данные следует воспринимать как ориентировочные. Наиболее воспроизводимыми результатами обладает параметр скорости ЦД. По данным Du Pasquier R.A. et. al. (2003), наибольшей повторимостью обладает параметр площади статокинезиограммы. Однако показатели оказались противоречивыми.

Следует обратить внимание на средний вектор колебаний ЦД. Нестабильность основной стойки проявляется следующим симптокомплексом: увеличение амплитуды колебаний центра давления; повышение скорости движения ЦД; смещение частоты колебаний в низкочастотную часть спектра

Баланс тела при юношеском сколиозе существенно не отличается от здоровых [28]. Нарушениям подлежат сдвиги проприоцептивной чувствительности. Для спектральной составляющей колебания в сагиттальной плоскости характерны значительные амплитуды и наличие изолированных колебаний с максимумом по частоте 0,38 Гц, а для фронтальной колебания доходят по частоте до 0,50 Гц, что является признаком болевого синдрома.

Сравнение, проведенное с бегунами, развивающими выносливость, выявило достоверно более низкие значения коэффициента Ромберга у тяжелоатлетов ($p < 0,05$) и среднеквадратическим отклонением ОЦД в плоскостях при открытых глазах. Более низкие показатели уровня 60 %

мощности, площади статокинезиограммы 90, среднее положение ОЦД в плоскостях. При поворотах головы вправо и влево с закрытыми глазами приоритетно выглядели тяжелоатлеты [5]. Следовательно, значение пробы Ромберга показали соотношение между зрительной и проприоцептивной системой, которые предпочтительно выглядели у тяжелоатлетов.

Далее в табл. 3 представлены результаты диагностики состояния позвоночника комплексом «3D сканер». При помощи электронно-оптического щупа «3D сканера» посредством вычисления его координат по значениям изменений углов сочленений сканера, регистрирует положение ряда костных ориентиров в пространстве. В результате сканирования и программной обработки данных получают трехмерную модель позвоночника, пояса верхних и нижних конечностей, в единой пространственной системе координат с нормированием по положению пациента.

Таблица 3

Результаты сканирования позвоночника у тяжелоатлетов – юношей, мс, n = 15

Параметр	Обозн. (ед.)	M	m
Проекция на плоскость XZ (Фронтальная)			
Длина хорды дуги C1_C7	C-XZ-l (мм)	72,50	1,80
Длина хорды дуги C7_Th12	Th-XZ (мм)	398,75	6,70
Длина хорды дуги Th12_L5	L-XZ (мм)	81,25	1,30
Прогиб C2_C7 (фронтальный)	C-X (мм)	2,25	0,30
Прогиб Th12_L5 (фронтальный)	L-X (мм)	2,00	0,20
Прогиб C7_Th12 (фронтальный)	Th-X (мм)	7,25	1,30
Угол надплечья-таз (фронтальный)	Acr-Plv-X (гр)	-1,75	0,30
Угол наклона грудного отдела (фронтальный)	Th-X-Ang (гр)	0,75	0,10
Угол наклона надплечий (фронтальный)	Acr-X (гр)	-2,00	0,20
Угол наклона поясничного отдела (фронтальный)	L-X-Ang (гр)	3,25	0,50
Угол наклона таза (фронтальный)	Plv-X (гр)	0,00	0,20
Угол наклона шейного отдела (фронтальный)	C-X-Ang (гр)	-1,50	0,90
Угол смещения (фронтальный)	L-Th-X (гр)	1,00	0,20
Проекция на плоскость YZ (Сагитальная)			
Длина хорды дуги C1_C7	C-YZ (мм)	75,50	2,30
Длина хорды дуги C7_Th12	Th-YZ (мм)	399,50	6,80
Длина хорды дуги Th12_L5	L-YZ (мм)	83,00	1,60
Прогиб C7_Th12 (сагитальный)	Th-Y (мм)	45,50	3,50
Прогиб Th12_L5 (сагитальный)	L-Y (мм)	3,50	0,30
Прогиб C2-C7 (сагитальный)	C-Y (мм)	5,50	0,60
Угол наклона грудного отдела (сагитальный)	Th-Y-Ang (гр)	-3,00	0,40
Угол наклона поясничного отдела (сагитальный)	L-Y-Ang (гр)	-11,50	1,00
Угол наклона таза (сагитальный)	Plv-Y (гр)	-7,75	1,50
Угол наклона шейного отдела (сагитальный)	C-Y-Ang (гр)	-15,25	1,40
Угол смещения (сагитальный)	L-Th-Y (гр)	-4,50	0,60
Проекция на плоскость XY (Горизонтальная)			
Угол разворота надплечий	Acr-XY (гр)	0,50	0,10

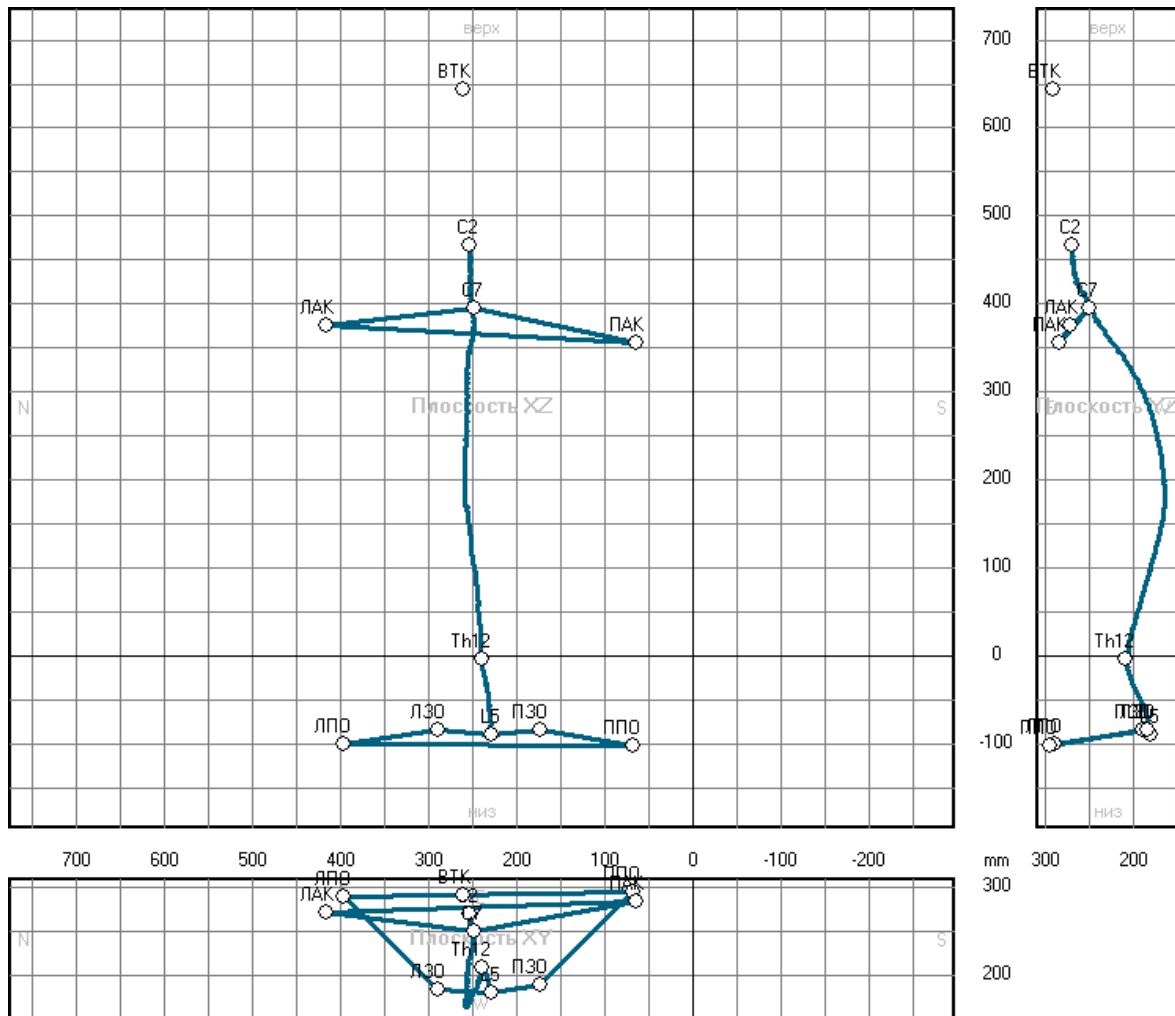
3D пространство			
Длина хорды дуги Th12_L5	L-3D (мм)	83,75	1,70
Длина хорды дуги C2_C7 - 3D	C-3D (мм)	75,75	2,20
Длина хорды дуги C7_Th12	Th-3D (мм)	399,50	6,80
Прогиб 3D C7-Th12	3D-Th (мм)	45,00	3,70
Прогиб 3D L1-L5	3D-L (мм)	3,75	0,40
Прогиб 3DC2-C7	3D-C (мм)	5,75	0,50
Угол 3D-X	C-3D-X (гр)	88,25	0,90
Угол 3D-Y	C-3D-Y (гр)	105,25	1,40
Угол L-3D-X	L-3D-X (гр)	93,25	0,50
Угол L-Th-3D-X	L-Th-3D-X (гр)	88,00	0,20
Угол L-Th-3D-Y	L-Th-3D-Y (гр)	84,50	0,60
Угол Th-3D-X	Th-3D-X (гр)	90,75	0,10
Угол-L-3D-Y	L-3D-Y (гр)	101,50	1,00
Угол-Th-3D-Y	Th-3D-Y (гр)	93,00	0,40

По сравнению с представителями других видов спорта у многих тяжелоатлетов наблюдается ограниченное дорсальное выпрямление верхней части голеностопного сустава. В этих случаях сильное сгибание коленных суставов с физиологическим положением позвоночника оказывается возможным либо при отрыве пятки от поверхности, что ведет к неустойчивому положению стоп, либо когда стопы плотно прижаты к поверхности, а туловище несколько больше наклонено вперед. Это предполагает более сильное сгибание ног в тазобедренных суставах и таким образом вызывает лордоз поясничного отдела позвоночника. В любом случае вращающий момент существенно увеличивается в участке пояснично-крестцового сочленения ввиду выпрямления плеча рычага. С одной стороны, лордоз оказывает патогенное воздействие на отдельные части поврежденных сегментов позвоночника из-за значительных нагрузок. С другой стороны, увеличенный лордоз поясничного отдела позвоночника обуславливает повышенное скольжение небольших сочленений позвоночника и нередко приводит к возникновению суставных синдромов с псевдоррадикулярной симптоматологией.

Как видно из табл. 3 и рисунка, под воздействием тяжелых физических нагрузок в позвоночнике происходят специфические компенсаторные реакции, в первую очередь, определяемые изменениями со стороны мышечной системы.

В частности, как указывалось выше, наблюдаются изменения физиологических изгибов позвоночника: гиперлордоз поясничного отдела и гиперкифоз грудного. Кроме того, несмотря на симметричность гравитационных воздействий выявлено отклонение позвоночного столба от вертикальной оси как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости (угол смещения (фронтальный) = $1,00 \pm 0,20$ гр., угол смещения (сагит-

тальный) = $-4,5 \pm 0,60$ гр.), что, видимо, является свидетельством формирования декомпенсированной формы восходящих нарушений в опорно-двигательном аппарате. Предиктором данных нарушений могут являться микротравмы в области голеностопного, коленного сустава и подсознательная «разгрузка» поврежденной области с дополнительным «нагрузением» здоровой (компенсаторный постуральный баланс).



Пример диагностики состояния позвоночника аппаратным комплексом «3D сканер» мастера спорта по тяжелой атлетике Б-на И.

Положение таза у тяжелоатлетов высокой спортивной квалификацией также указывает на наличие сформированного двигательного постурального стереотипа. Так, параметр угол наклона таза (сагиттальный) ($-7,75 \pm 1,50$ гр.) отчетливо свидетельствует о функциональной перестройке ОДА: увеличение поясничного лордоза приводит к изменению положения таза, видимо, за счет неравномерного развития силы и тонуса мышц антагонистов – подвздошно-поясничной и ягодичных с одной стороны и мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра с другой.

При поднятии веса происходит концентрическое сокращение мышц и при возвращении веса в исходное положение эксцентрическое. Мышечная сила определяется скоростью сокращений и величиной нагрузки. Мышечные волокна могут оставаться в сокращенном состоянии, не являясь возбужденными. Различие заключается в том, что сокращенная мембрана носит длительный характер при отсутствии потенциала действия в миофибриллах. Мышцы отличаются друг от друга диапазоном отклонений силы, с которой рекрутируются ДЕ. Развитие максимальной силы небольшими мышцами зависит от частоты импульсов.

Изменение мышечной и жировой массы указывают на активность белкового синтеза и энергетического обмена и являются маркерами интегративной деятельности организма. Увеличение мощности системы анаэробного энергообразования при максимальных силовых воздействиях происходит вследствие увеличения содержания в мышцах гликогена в 1,5–3,0 раза и активности гликогенсинтетазы, гликогенолиза и гликолиза [16]. Это характерно для адаптации и кратковременным силовым ДД. Используются аэробно-силовой, резонансно-силовой метод тренировки [2]. Однако при построении ДД целесообразно говорить о смешанном энергообмене. Идет процесс гипертрофии мышечных волокон и механическое отягощение способствует повышению окислительного потенциала [26]. Повышенное содержание жира в организме тяжелоатлетов необходимо для синтеза фосфолипидов (НЖК), участвующих в построении мембран клеток и митохондрий. Ненасыщенные жирные кислоты способствуют снижению холестерина [3]. Поступление с пищей креатина способствует повышению скоростно-силовых способностей. Важность креатинфосфата для энергопродукции в мышцах заключается в производимости высокой скорости, с которой от способа осуществлять ресинтез АТФ. Силовая тренировка не изменяет уровень андрогенов в крови. В миокарде тяжелоатлетов соединительный эластин в вене, лежащих выше уровня сердца, перпендикулярен просвету сосудов и способствует не только поддержанию кровяного давления в головном мозге и других верхних частях туловища.

Таким образом, интегративная деятельность организма тяжелоатлетов заключается в универсальности адаптации, достигшей специфической регуляции стабильности функций, органов, систем и целостного организма к периоду социально значимых соревнований. Статические ДД поддерживаются за счет тонических и тектонических сокращений мышц и усилий малых и больших, выполненных во 2–3 зонах мощности, а иногда натуживания и произвольным напряжениям и расслаблениям. Во время силовой работы ЧСС может достигать 160–170 уд./мин, а систолическое давление повышается до 180–200 мм рт. ст. Структурные и функциональные морфофизиологические процессы определяют величину развития силы.

Библиографический список

1. Абрамова, Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учеб.-метод. пособие / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ТВТ Дивизион, 2010.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: моногр. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Н.Д. Дондуковская. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Исаев, А.П. Полифункциональная мобильность и вариабельность организма спортсменов олимпийского резерва в системе многолетней подготовки: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих. – Челябинск: ЮУрГУ, 2010.
5. Исаев, А.П. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Б. Ежов. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014.
6. Исаев, А.П. Нейрофизиологические, молекулярно-клеточные и психолого-педагогические особенности процесса подготовки спортсменов олимпийского резерва в тяжелой атлетике / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, Р.В. Хоменко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2011, № 7. – С. 22–28.
7. Коробков, А.В. Физиология адаптации / А.В. Коробков. – М.: Высшая школа, 1980. – С. 494–519.
8. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2006.
9. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы: моногр. / А.Дж. Мак-Комас. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
10. Рылова, Н.В. Актуальные проблемы питания юных спортсменов / Н.В. Рылова, Г.Н. Хафизова / Практическая медицина. – 2012. – № 7. – С. 71–74.
11. Скворцов, Д.В. Диагностика патологии инструментальными методами: анализ походки, стабилметрия: моногр. / Д.В. Скворцов. – М.: Медицинская фирма МБН, 2007.
12. Уилмор, Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
13. Хафизова, Г.Н. Современные аспекты изучения состава тела человека. Наука и спорта: современные тенденции / Г.Н. Хафизова, Н.Г. Рылова, А.С. Самойлов. – Казань. – 2013. – № 1. – С. 34–141.
14. Шенкман, Б.С. Влияние тренировки на композицию мышц, размеры и окислительный потенциал мышечных волокон у человека: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Б.С. Шенкман. – М., 1990.
15. Эрлих, В.В. Системно-синергетические интеграции в саморегуляции гомеостаза и физической работоспособности человека в спорте: моногр. / В.В. Эрлих, А.П. Исаев, В.В. Корольков. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2012.
16. Яковлев, Н.Н. Живое и среда. Молекулярные и функциональные осно-

вы приспособления организма к условиям среды: монография / Н.Н. Яковлев. – Л.: Наука, 1986.

17. Borg, T.K. Morphology of connective tissue in skeletal muscul / T.K. Borg, S. Canfield // *Tissue Cell*. – 1980. – 12. – P. 197–207.

18. Bizzo, G. Specifications for building a vertical force platform designed for clinical stabilometry / G. Bizzo, M. Guillet, A. Patat // *Med. Biol. Engl. Comput.* – 1985. – 23. – P. 474–476.

19. Kapteyn, T.S. Standardization in suspected cervical origin distal part of posturography / T.S. Kapteyn, W. Bils, Ch.J. Njikiktjien // *Aggressologie*. 1983. – 24 (2). – P. 128–132.

20. Garey, P.M. Posturologie. Regulation et dereglements de la station debout / P.M. Garey, B. Weber. – Paris Masson, 1995.

21. Jansen, R.D. Power spectral and microvector frequency analysis of dynamic standing foot force patterns in a normal male subject / R.D. Jansen, D.D. Nansel, M.J. Szlajak // *J. Manipulat. Physiol. Ther.* – 1990. – 13 (7). – P. 361–369.

22. Sahlstrand, T. Postural equilibrium in adolescent idiopathic scoliosis / T. Sahlstrand, R. Ortengren, A. Nachemson // *Acta Orthop. Scand.* – 1978. – 49 (4). – P. 354–365.

23. Du Pasquier, R.A. The effect of aging on postural stability: a cross sectional and longitudinal study / R.A. Du Pasquier, Y. Blanc, M. Sinnreich // *Neuro-physiol Clin.* – 2003. – 33 (5). – P. 213–218.

24. Hiraoki, T.H. Structure and function of calcium. Binding proteins / T.H. Hiraoki, J. Vogel // *Journal of Cardiovascular Pharmacology*. – 1987. – 10 (1). – P. 14–31.

25. Hichols, D.S. Changes in the mean center of balance during balance testing in young adults / D.S. Hichols, T.M. Glenn, K.J. Hutchinson // *Phys. Ther.* – 1995. – 75 (8). – P. 699–706.

26. Rusko, H.K. Altitude and endurance training / H.K. Rusko, H. Tikkaanen, J.E. Peltonen // *J. Sports Sci.* – 2004. – 22. – P. 928–944.

27. Relationship between body composition, leg strength, anaerobic power, and on-ice skating performance in division I men's hockey athletes / J.A. Potteiger, M.L. Smith, D.L. Maier, T.S. Foster // *J. Strength Cond Res.* – 2010. – No. 24 (7). – P. 1755–1762.

КОНВЕРГЕНЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Е.Т. Колунин

Тюменский государственный университет,
институт физической культуры, г. Тюмень, Россия

В статье рассматривается вопрос конвергенции гимнастических упражнений при подготовке спортивного резерва. Представлена система конвергенции средств гимнастики на этапе начальной подготовки спортсменов.

Ключевые слова: конвергенция, гимнастические упражнения, начальная подготовка, спортивный резерв.

CONVERGENCE OF GYMNASTIC EXERCISES AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE

E. T. Kolunin

Tyumen State University, Institute of Physical Culture, Tyumen, Russia

In article the question of convergence of gymnastic exercises by preparation of a sports reserve is considered. The system of convergence of means of gymnastics at a stage of initial training of athletes is presented.

Keywords: convergence, techniques, gymnastics, basic training, sports reserve.

Одним из направлений совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, сформулированным в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, является развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки олимпийского резерва. Возрастающий уровень спортивных достижений, обострение конкуренции на международной арене в олимпийских видах спорта требуют от специалистов повышения эффективности управления подготовкой спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса [1, 6, 7].

Недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности на начальном этапе тренировочных занятий в совокупности с узконаправленной спортивной подготовкой без учета индивидуальных особенностей занимающихся приводят к тому, что нередко ведущие

российские спортсмены рано заканчивают свою спортивную карьеру, так и не достигнув высот на мировой арене. Помехой для достижения максимальных результатов могут быть барьеры физической подготовленности, которые спортсмены вовремя не смогли преодолеть, а также профессиональные деформации опорно-двигательного аппарата, вызванные узконаправленной спортивной специализацией [4, 5]

Необходимо отметить, что гимнастика имеет исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания занимающихся. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма.

Как показывает анализ научной и учебно-методической литературы, а также практический опыт, на сегодняшний день многие специалисты с целью повышения эффективности тренировочного процесса используют гимнастические упражнения в процессе подготовки спортсменов [2, 3, 8, 10].

Однако, не смотря на актуальность и разработанность проблемы отдельными авторами, на сегодняшний день в теории спорта отсутствует научно-обоснованная система конвергенции гимнастических упражнений на этапе начальной подготовки спортивного резерва.

Под системой конвергенции гимнастических упражнений в процесс начальной подготовки спортивного резерва мы понимаем – совокупность структурных и функциональных элементов, находящихся во взаимоотношениях и взаимосвязях друг с другом, на основе этого образующих определенную целостность и единство, направленных на взаимопроникновение гимнастических упражнений и техник, целенаправленно ориентированных на предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата, а также ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов.

Предлагаемая система конвергенции гимнастических упражнений на этапе начальной подготовки спортивного резерва включает в себя четыре уровня, каждый из которых состоит из нескольких элементов (см. рисунок).

На первом уровне, детерминирующем, представлены основания, формирующие целевую ориентацию системы – теоретико-методические основы системы спортивной подготовки; целевые установки конвергирования гимнастических упражнений в процесс начальной подготовки спортсменов; структура и содержание конвергенции средств гимнастики в тренировочный процесс начинающих спортсменов.



Система конвергенции гимнастических упражнений на этапе начальной подготовки спортивного резерва

На втором (моделирующем) уровне-основания, связанные с проектированием возможностей и направлений по реализации целевых ориентаций: модельные характеристики спортсменов; модель конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки; моделирование динамики подготовленности спортсменов; моделирование планов подготовки спортсменов с учетом конвергирования средств гимнастики.

На третьем (дидактическом) уровне-основания, позволяющие обеспечить необходимые педагогические условия управления подготовкой – систематизация средств гимнастики, конвергируемых в процесс начальной подготовки спортсменов; осуществление конвергенции средств гимнастики с учетом модельных характеристик и специфики спортивной деятельности; организация и осуществление контроля за результатами конвергирования, педагогические коррекции в процессе конвергирования средств гимнастики.

Четвертый уровень представлен результирующим основанием и отражает требования оптимальной готовности спортсменов к достижению намеченных модельно-целевых результатов, выраженных в количественных и качественных показателях.

Оптимальная готовность (то есть наличие всех признаков, характеризующих состояние спортсмена) как результирующий показатель детерминируется всеми основаниями системы и посредством обратной связи оказывает воздействие на формирование оснований всех уровней.

Отношения между компонентами системы за счет детерминирующих и координирующих взаимодействий обеспечивают процессуальную организацию оснований, а с учетом обратной связи – саморазвитие всей системы.

Представленная система конвергенции позволит оптимизировать взаимопроникновение средств гимнастики в процесс подготовки спортивного резерва. Гимнастические упражнения и техники, применяемые при подготовке спортсменов, в рамках данной системы будут упорядочены и целенаправленно включены в тренировочные планы с учетом вида спорта, индивидуальных особенностей занимающихся, целей и задач тренировки, периода подготовки, модельных характеристик ведущих спортсменов. Специально подобранные контрольные упражнения с гимнастической направленностью позволят дать объективную оценку качеству подготовки начинающих спортсменов.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Гайворонская, А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 164 с.
3. Козин, Е.А. Дифференцированная методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики: дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Козин. – Хабаровск, 2008. – 175 с.
4. Лубышева, Л.И. Современный спорт: проблемы и решения / Л.И. Лубышева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2014. – Т. 14. – № 1. – С. 12–14.
5. Манжелей, И.В. Задачи физического воспитания детей и молодежи в контексте тенденций развития современного образования / И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 3. – С. 10–14.
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116 с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. Скворцова, М.Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / М.Ю. Скворцова. – Омск, 2008. – 185 с.

9. Шамонин, А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7–11 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.В. Шамонин. – М., 2010. – 183 с.

10. Шауро, С.Н. Развитие физических качеств у детей 6–7-летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Шауро. – М., 2009. – 156 с.

УДК 796.015.576

НОРМОБАРИЧЕСКАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА – РЕЗЕРВ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Д.О. Малеев

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

В работе раскрыто содержание интервальной гипоксической тренировки и даны рекомендации по её применению в подготовке спортсменов. Наряду с этим представлены результаты исследования по изучению воздействия интервальной гипоксической тренировки на уровень работоспособности и спортивных результатов лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Ключевые слова: гипоксия, «горный воздух», нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка, мышечная работоспособность, лыжный спорт.

NORMOBARIC INTERVAL HYPOXIC TRAINING IS A RESERVE FOR ENHANCED SPORT PERFORMANCE IN SKI RACES

D.O. Maleev

Tyumen State University, Tyumen, Russia

The paper covers the content of interval hypoxic training and gives recommendations for its application in the sportsmen's conditioning. The paper also presents the results of research on how interval hypoxic training influences the sport performance in highly skilled ski-racers.

Keywords: hypoxia, "mountain air", normobaric interval hypoxic training, muscle performance, skiing.

Актуальность. Влияние «горного воздуха» на здоровье и работоспособность человека отмечалось уже в XIX столетии, с начала географических исследований высокогорных регионов, далее оно стало широко ис-

пользоваться в спортивной науке и практике. Большая заслуга учёных состоит в том, что в середине 60-х годов прошлого столетия они впервые смогли доказать, что нет необходимости в продолжительном пребывании спортсменов в среднегорье для того, чтобы достичь стойких эффектов в повышении спортивных результатов в предстоящих соревнованиях.

Проведённые в дальнейшем научные исследования расширили круг знаний в этом направлении. Учёным медикам и биологам удалось понять молекулярно-генетическую совокупность влияния гипоксии на организм. Важным шагом было открытие такого факта, что микрокапиллярная кровеносная система человека в определённых гипоксических условиях эффективно расширяется, а это даёт возможность целенаправленно на клеточном уровне влиять на процессы активации и регенерации обмена веществ в тканях с целью профилактики и лечения многих заболеваний, а также повышения работоспособности человека.

В современном спорте всё шире используется нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка, способствующая значительному росту функциональных возможностей организма и повышению спортивных достижений (А.З. Колчинская с соавт., 1995; Н.И. Волков с соавт., 1998; J. Hellemans, 1999; P.G. Whyte et al., 2002; М.М. Ковылин, Н.И. Волков, 2011 и др.).

Следует отметить, что искусственная гипоксическая тренировка имеет значительное преимущество перед горной тренировкой, которое выражается в возможности сочетания работы в гипоксических и нормальных условиях. Это способствует проведению гипоксической тренировки на любых этапах подготовки, например, приблизить её непосредственно к предстоящим соревнованиям, повысив тем самым влияние гипоксического фактора на организм занимающихся. Не менее важной является возможность чередовать тренировку на разных высотах в зависимости от задач конкретного занятия и применяемых средств, достигая таким образом более широкого спектра влияния тренировочных средств на организм спортсменов.

Цель работы – раскрыть содержание интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) и методические рекомендации по её применению в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

Понятие метода ИГТ. Как уже отмечалось выше, в настоящее время накоплен большой экспериментальный материал, свидетельствующий о возможности значительного улучшения спортивных достижений за счёт повышения функциональных возможностей организма в результате его предварительной тренировки к недостатку кислорода (гипоксии).

Метод «нормобарической гипоксии», широко известный в нашей стране под названием «**интервальная гипоксическая тренировка**» включает в себя дыхание газовыми смесями с **пониженным содержанием**

ем кислорода при нормальном атмосферном давлении. Это достигается за счёт того, что по специально разработанной технологии разъединяются находящиеся в «обычном» воздухе молекулы кислорода и азота. Затем воздух подаётся в таком составе, который по своему воздействию на организм соответствует положительному воздействию пониженного парциального давления кислорода в природных условиях.

Доказано, что нормобарическая гипоксия при прочих равных условиях лучше переносится человеком по сравнению с гипоксией, развивающейся в горах и барокамерах.

Выбор эффективных режимов ИГТ осуществлялся нами опытным путём на основании учёта результатов проведённого тестирования по определению индивидуальной восприимчивости организма спортсменов к гипоксии и рекомендаций специалистов успешно применявших метод ИГТ в циклических видах спорта (Т.В. Шпак с соавт., 1992; Н.И. Волков, 1995; Н.Ж. Булгакова с соавт., 2000; К. Wilkie, 2000; И.В. Афонякин, 2002; С.Ф. Сокунова с соавт., 2009 и др.).

С учётом вышеизложенного, для обеспечения эффективности тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации нами в качестве одного из вариантов предлагается следующий режим ИГТ:

- направленность ИГТ – анаэробное энергообеспечение мышечной деятельности;

- длительность вдыхания гипоксической смеси и нормоксических интервалов – 30 с + 30 с;

- содержание кислорода в дыхательной гипоксической смеси – 9–10 %;

- количество повторений вдыхания гипоксической смеси в чередовании с атмосферным воздухом в одной серии – 5–7;

- число серий в курсе ИГТ – 5–6;

- длительность отдыха между сериями (дыхание атмосферным воздухом) – 3 мин.

Использование указанного режима гипоксического воздействия осуществляется в зависимости от избранной цели и этапа подготовки, спортивной квалификации занимающихся, их функционального статуса, а также других условий, в которых может применяться данный режим гипоксической тренировки.

Комбинируя рекомендованный режим ИГТ с традиционными средствами спортивной тренировки можно добиваться необходимой степени избирательного воздействия на основные функциональные системы организма и целенаправленно влиять на повышение специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Результаты собственных исследований. Целью проведённого исследования было изучение воздействия предложенного нами режима

ИГТ в сочетании с общепринятыми средствами и методами спортивной тренировки на уровень мышечной работоспособности и повышение спортивных результатов квалифицированных лыжников-гонщиков.

Исследование проводилось на этапе подготовительного периода, на базе Центра зимних видов спорта Тюменского государственного университета. В нём приняли участие две группы лыжников-гонщиков в возрасте 18–20 лет (по 10 человек в каждой), имеющих высокий уровень спортивной подготовки (МС, КМС).

Обе группы спортсменов выполняли одинаковую программу тренировки. Отличие состояло лишь в том, что в 1-й группе (экспериментальной) в качестве дополнительного средства использовалась ИГТ с предложенным нами режимом гипоксического воздействия, а во 2-й группе (контрольной) применялась традиционная система подготовки лыжников-гонщиков без вдыхания газовой гипоксической смеси. Такое общее построение тренировочных программ давало возможность выявить в конце исследования влияние тренировок гипоксической направленности на сдвиги в показателях уровня развития работоспособности и спортивных результатов.

В качестве средства генерирования газовой гипоксической смеси использовался гипоксикатор модели «HYPOXICO Everest Summit II». В рамках проводимого исследования (май – июль) распределение гипоксической нагрузки в месячных циклах тренировки осуществлялось в строгом соответствии с поставленными задачами внутри каждого недельного микроцикла. При таком варианте планирования и использования средств гипоксического воздействия (в сочетании с естественной тренировкой) создаются наиболее благоприятные условия, при которых полнее раскрываются функциональные резервы организма, обеспечивающие эффективное развитие специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации без значительного увеличения объёмов физических нагрузок, что имеет весьма важное значение при организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовительного периода.

В целях получения большего эффекта от воздействия гипоксического стимула предложенный вариант ИГТ применялся в период восстановления спортсменов в состоянии покоя (лучше в положении лёжа на спине) через 1,5–2 ч после окончания последнего тренировочного занятия.

Для выявления тренирующего эффекта предложенных программ проводились следующие контрольные испытания:

1. Уровень работоспособности определялся по времени, затраченному на выполнение физической нагрузки ступенчато-возрастающего характера «до отказа» с помощью тредмилл-системы модели T 2100 GE.

Начальная скорость передвижения в течение первых 2 мин (разминка) составляла 7 км/ч при горизонтальном положении беговой дорожки. В дальнейшем увеличение нагрузки осуществлялось через каждые 2 мин за счёт повышения скорости на 1 км/ч и увеличения угла подъёма дорожки на 1,0 %. Критерием прекращения работы являлся отказ испытуемых от её дальнейшего выполнения.

Контроль за реакцией кардио-респираторной системы организма спортсменов на заданную физическую нагрузку осуществлялся при помощи диагностического комплекса «CardioSoft» (США). Наряду с этим в автоматическом режиме рассчитывался и регистрировался объём выполненной работы.

2. Спортивные результаты определялись по времени преодоления лыжероллерной дистанции 15 км в начале и конце исследования.

Как свидетельствуют результаты проведённого исследования, показатели уровня физической работоспособности повысились в каждой группе, однако прирост их оказался неодинаковым. Наиболее выраженных сдвигов в изучаемых показателях добились лыжники 1-й группы (+13,9 %), прирост одноимённых показателей во 2-й группе был выражен менее значительно (+4,5 %). На основании этого можно заключить, что значительное повышение показателей физической работоспособности у испытуемых 1-й группы обусловлено главным образом за счёт включения в занятия ИГТ, как дополнительного средства тренировки.

Анализ индивидуальных спортивных результатов лыжников-гонщиков в ходе преодоления 15-километровой лыжероллерной трассы подтверждает указанное выше предположение о положительном влиянии предложенного нами варианта ИГТ на эффективность тренировочного процесса. Так, 7 спортсменов из состава экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты, закончив преодоление указанной дистанции в числе первых десяти спортсменов и только 3 спортсмена, входящих в состав контрольной группы, смогли добиться улучшения своих спортивных результатов на лыжероллерной трассе, заняв 8, 9 и 10 место.

Таким образом, применение в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации разработанного и рекомендованного нами режима ИГТ в сочетании с общепринятой спортивной тренировкой способствует более эффективному повышению уровня общей работоспособности и спортивных результатов.

Библиографический список

1. Афонякин, И.В. Применение интервальной гипоксической тренировки в предсоревновательном периоде подготовки пловцов-спринтеров / И.В. Афонякин // Сборник научных трудов молодых учёных и студентов РААФК. – Москва. – 2002. – С. 74–76

2. Булгакова, Н.Ж. Интервальная гипоксическая тренировка в подготовке пловцов высокой квалификации / Н.Ж. Булгакова, Н.И. Волков, Н.В. Ковалёв, В.В. Смирнов // Физиология мышечной деятельности: тезисы докл. Международная конференция. – М. – 2000 – С. 33–36.
3. Волков, Н.И. Потенцирование тренировочного эффекта нагрузок при использовании в качестве дополнительного средства прерывистых гипоксических воздействий / Н.И. Волков, С.Л. Сологуб, В.А. Трефилов // Юбилейный сборник трудов учёных РГАФК, посвящённой 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – С. 147–152.
4. Волков, Н.И. Современные методы гипоксической подготовки в спорте / Н.И. Волков // Теория деятельности и социальная практика: материалы III Международного конгресса. – М.: ФиС, 1995. – С. 27.
5. Ковылин, М.М. Интервальная гипоксическая тренировка для повышения выносливости велосипедистов высшей квалификации / М.М. Ковылин, Н.И. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 49.
6. Колчинская, А.З. Интервальная гипоксическая тренировка в сочетании с традиционной спортивной тренировкой – эффективный метод подготовки спортсменов / А.З. Колчинская // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 31(2). – С. 44–55.
7. Сокунова, С.Ф. Применение интервальной гипоксической тренировки в сезонной подготовке бегунов на средние дистанции / С.Ф. Сокунова, Л.В. Коновалова, В.В. Вавилов // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – № 5(51) – 2009. – С. 86–88.
8. Wilkie, K. Hypoxicator / K. Wilkie // Fitness and Speed Skating Times. – USA, Nov. 2000. – P. 11.
9. Whyte, P.Q. Inter-mittent hypoxic training in process of pre-aklimati-on among GB biathlon team preparing for the 2002 Olympic Games / P.Q. Whyte, A. Lane, C. Pedlar, R. Gidlley // 12th Commonwealth International Sport Conference. Theses of reports. – Manchester, 2002, 19–23 July. – P. 435.
10. Hellemann, J. Intermittent Hypoxic Training, A Pilot Study / J. Hellemann // PROCEEDINGS from the Gatoquad International Triathlon Science II Conference Noosa Australia, Nov. 7–8, 1999.
11. Шпак, Т.В. Действие интервальной гипоксической тренировки на фоне спортивной тренировки гребцов / Т.В. Шпак, А.В. Баканьчев // Интервальная гипоксическая тренировка, эффективность, механизмы действия. – Киев, 1992. – С. 34–37.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКАНИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИЦ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Э.Э. Маматов, А.П. Исаев, А.В. Ненашева, Али Саджад Мохсин Али
Южно-уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Спортивное ориентирование в своей совокупности вкладывает развивает специальную выносливость, статокINETическую устойчивость, умение быстро перерабатывать информацию в стрессовых условиях соревновательной деятельности. Вот поэтому интегративная деятельность ориентировщиц требует внедрения новых технологий в блоках подготовки (программирование и диагностический контроль). Была разработана программа базовой подготовки в условиях концентрированного развития локально-региональной мышечной выносливости (ЛРМВ) и интеллектуального анализа физиологических и биомеханических данных, метаболического состояния в апробированной батарее тестов [4]. Авторами представлено содержание подготовки ориентировщиц-спринтеров в блоке базовой подготовки, которое показывает свою эффективность.

Ключевые слова: сканирование позвоночника, прогибы, углы наклонов и смещений в разных плоскостях, ориентировщицы, спортивное ориентирование.

BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF SCANNING OF A BACKBONE, FUNCTIONAL AND METABOLIC CONDITION SPORTS ORIENTIROVSCHITS HIGH QUALIFICATION

E.E. Mamatov, A.P. Isaev, A.V. Nenasheva, Ali Sajjad Ali Muhsin
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Sports orientation in the set of the contribution develops special endurance, statokinetic stability, skill quickly to process the information in stressful conditions of competitive activity. Here therefore integrative activity orientirovschits requires introduction of new technologies in blocks of preparation (programming and diagnostic check). The program of base preparation in conditions of the concentrated progress of locally-regional muscular endurance (LRMV) and the intellectual analysis of physiological and biomechanical data, a metabolic condition in approved battery tests [4] has been developed. Authors present a content of preparation of orientirovschits-sprinters in the block of base preparation which shows the efficiency.

Keywords: scanning of a backbone, deflections, angles of slopes and displacement in different planes, orientirovschits, sports orientation.

Введение. Данный узкоспециализированный тренинг, как правило, приводит к дисбалансу в развитии отдельных групп мышц, позвоночника и отклонениям в функционировании ряда органов. Специфическая гармония присуща каждому виду спорта и способствует физическому росту и анатомо-физиологическому равновесию, детерминирующим повышение физической подготовленности и сохранности резервов функционального и метаболического состояния. Симпатическая и вегетативная регуляция определяется ДД вида спорта при хорошей базовой подготовке, в которой роли ОДА отводится важное место [3].

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 32 студентки ЮУрГУ в возрасте 19–20 лет, имеющие звание КМС ($n = 22$), МС ($n = 8$) и МСМК ($n = 2$). Использовался 3D Комплекс функционального анализа позвоночника (МБН сканер, Россия), неинвазивный анализатор системы крови (АМП, Украина) и анализатор мочи (Германия).

Результаты исследования. В таблице представлены совокупные звенья сканирования позвоночника у девушек и юношей ориентировщиков.

Выявлены достоверные различия в значениях длины хорды дуги С-XZ-1 с приоритетом у юношей ($p < 0,01$), а во фронтальной прогибе С-X ($p < 0,05$) у девушек. Углы надплечья-таз (Acр-Piv-X) и надплечий (Acр-X) были больше у девушек. Угол поясничного наклона был значимо ($p < 0,01$) выше у юношей, а наклон таза – у девушек ($p < 0,001$). Достоверно различались углы наклона шейного отдела и смещения с приоритетом у девушек ($p < 0,05$).

Итак, в исследовании выявлены половые различия в биомеханике осанки, основной стойке студентов(к), занимающихся спортивным ориентированием. Необходимо отметить, что концепция развития локально-региональной мышечной выносливости в системе интегральной подготовки оправдывает себя в своей эффективности.

Совокупность процессов, идущих с потреблением кислорода в клетках и соединительных тканях (СТ) живого организма обозначается как внутриклеточное или митохондриальное дыхание. В референтных границах между процессами тканевого и легочного дыхания существует тесная связь. Механизмы утилизации кислорода и выделения углекислого газа симватны с изменением КОС (кислотно-основного состояния организма) в эндогенной среде организма спортсменов и являются индикаторами активации респираторной функции легких. Метаболический ацидоз при больших тренировочных нагрузках (БТН): повышен уровень легочной вентиляции с целью компенсации механизмов респираторного метаболического ацидоза.

Совокупные звенья сканирования позвоночника позвоночника у девушек и юношей, занимающихся спортивным ориентированием в подготовительном периоде

Параметр (1)	Обозн. (ед.) (2)	М (3)			m (6)
		Девушки (n = 16)			
Проекция в плоскости XZ (фронтальная)					
Длина хорды дуги C1 C7	C XZ-1 (мм)	56,50	0,05	96,50	0,16
Длина хорды дуги C7 Th12	Th-XZ (мм)	396,50	1,11	390,00	0,95
Длина хорды дуги Th12 L5	L-XZ (мм)	84,50	0,26	89,50	0,37
Прогиб C2 C7	C X (мм)	2,50	0,05	3,50	0,05
Прогиб Th12 L5 (фронтальный)	L-X (мм)	2,00	0,11	2,00	0,00
Прогиб C7 Th12 (фронтальный)	Th-X (мм)	6,50	0,05	5,50	0,05
Угол надплечья-таз (фронтальный)	Asc-Piv-X (град.)	-9,00	0,11	5,50	0,05
Угол наклона грудного отдела (фронтальный)	Th-X-Ang (град.)	-1,50	0,16	-1,50	0,05
Угол наклона надплечий (фронтальный)	Asc-X (град.)	-3,00	0,001	-0,50	0,05
Угол наклона поясничного отдела (фронтальный)	L-X-Ang (град.)	1,50	0,05	3,50	0,05
Угол наклона таза (фронтальный)	Piv-X (град.)	5,50	0,16	1,00	0,32
Угол наклона шейного отдела (фронтальный)	C-X-Ang (град.)	4,00	0,42	3,00	0,32
Угол смещения (фронтальный)	L-Th-X (град.)	-1,00	0,11	-0,50	0,05
Проекция на плоскости YZ (сагиттальная)					
Длина хорды дуги C1 C7	C YZ (мм)	57,50	0,16	97,50	0,05
Длина хорды дуги C7 Th12	Th-YZ (мм)	396,00	1,05	390,00	0,95
Длина хорды дуги Th12 L5	L-YZ (мм)	88,00	0,21	90,50	0,58
Прогиб C7 Th12 (сагиттальный)	Тб^(мм)	33,50	0,37	43,00	1,47
Прогиб Th12 L5 (сагиттальный)	L-Y (мм)	3,00	0,11	9,00	0,11
Прогиб C2-C7 (сагиттальный)	C-Y (мм)	4,50	0,26	20,00	0,63

Параметр (1)	Обозн. (ед.) (2)	М (3)		m (4)		m (6)	
		Девушки (n = 16)		Юноши (n = 15)		Юноши (n = 15)	
Угол наклона грудного отдела (сагиттальный)	Th-Y-Ang (град.)	-0,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Угол наклона поясничного отдела (сагиттальный)	L-Y-Ang (град.)	-17,00	0,21	-6,50	-6,50	0,68	0,68
Угол наклона таза (сагиттальный)	Plv-Y (град.)	29,00	0,53	12,00	12,00	0,63	0,63
Угол наклона шейного отдела (фронтальный)	C-Y-Ang (град.)	-10,00	0,53	-9,00	-9,00	0,42	0,42
Угол смещения (сагиттальный)	L-Th-Y (град.)	-3,00	0,11	-1,50	-1,50	0,16	0,16
Проекция на плоскость XY (горизонтальная)							
Угол развода надплечий	Asc-X Y (град.)	9,50	0,68	6,00	6,00	0,42	0,42
3D-пространство							
Длина хорды дуги Th12 L5	L-3D (мм)	88,00	0,21	91,00	91,00	0,53	0,53
Длина хорды дуги C2 C7-3D	C-3D (мм)	57,50	0,16	97,50	97,50	0,05	0,05
Длина хорды дуги C7 Th12	Th-3D (мм)	396,50	1,11	390,00	390,00	0,95	0,95
Прогиб 3D C7-Th12	3D-Th (мм)	34,50	0,37	43,50	43,50	1,53	1,53
Прогиб 3D L1-L5	3D-L (мм)	3,50	0,05	9,00	9,00	0,11	0,11
Прогиб 3DC2-C7	3D-C (мм)	4,50	0,26	19,50	19,50	0,58	0,58
Угол 3D-X	^3D-X (град.)	93,50	0,47	92,50	92,50	0,37	0,37
Угол 3D-Y	^3D-Y (град.)	100,00	0,53	99,00	99,00	0,42	0,42
Угол L-3D-X	L-3D-X (град.)	91,50	0,05	93,50	93,50	0,05	0,05
Угол L-Th-3D-X	L-Th-3D-X (град.)	90,50	0,16	90,50	90,50	0,05	0,05
Угол L-Th-3D-Y	L-Th-3D-Y (град.)	86,00	0,11	88,00	88,00	0,21	0,21
Угол Th-3D-X	Th-3D-X (град.)	88,00	0,21	87,50	87,50	0,05	0,05
Угол L-3D-Y	L-3D-Y (град.)	107,00	0,21	96,50	96,50	0,68	0,68
Угол Th-3D-Y	Th-3D-Y (град.)	90,00	0,11	89,50	89,50	0,05	0,05

Восполнение запасов АТФ происходит при реакциях окислительного фосфорилирования и перефосфорилирования с участием макроэрических фосфорных соединений, образующихся посредством распада углеводов или углеводов и жиров в цикле трикарбоновых кислот [1]. Вектор реакции ферментативного переноса макроэргической фосфатной группы зависит от положения соединения на шкале термодинамического потенциала. Использование АТФ как основного источника энергии для выполнения двигательного действия зависит от мощности выполняемой работы [6]. Скорость кругооборота АТФ в скелетных мышцах человека в условиях относительного покоя колеблется от 0,4 до 0,7 мм/мин. В митохондриях мышечных клеток перенос водорода на кислород обусловлено рядом окислительно-восстановительных ферментных комплексов.

Развитие ЛРМВ в беге на средние дистанции предполагает использование режимов интервальной тренировки, направленной на совершенствование биоэнергетики организма спортсменов в избранном варианте ДД аэробного физиологического воздействия [4]. Непрерывный эргоспирометрический мониторинг изменения уровня легочной вентиляции под влиянием ДД ступенчато возрастающей мощности с последующими расчетами энергетической стоимости каждой нагрузки, может быть использован с целью дозирования физических нагрузок в спортивной тренировке. Легочное дыхание связано с изменениями энергетического обмена в СТ при ДД, в объемно-скоростных и кинетических, устанавливая временные зависимости потребности в кислороде и энергетических затратах ступенчатых колебаний мощности. Исключительно важно изучить динамику легочного дыхания в переходных и критических режимах ДД, когда происходит смена метаболических состояний [1, 2].

Из числа показателей функции внешнего дыхания следует отметить легочную вентиляцию, максимальные показатели которой равнялись у ориентировщиц $109,90 \pm 5,84$ л/мин; ЖЕЛ – $4270,77 \pm 258,82$ см³; объем циркулирующей крови – $66,70 \pm 0,46$ мл/кг; потребление кислорода – $245,93 \pm 11,99$ мл/мин; МОК – $3,99 \pm 0,91$ л/мин. Совокупные показатели насыщения и потребления кислородом были в референтных границах. Аналогично выглядели показатели выделения углекислого газа, скорости продукции и содержания углекислого газа. Индекс тканевой экстракции кислорода составлял $0,31 \pm 0,009$ мл, а индекс сосудистой проницаемости – $3,53 \pm 0,17$ у.е.

Показатели ЭКГ были в референтных границах, работа сердца составляла $0,65 \pm 0,09$ Дж, а плотность плазмы – $1049,51 \pm 1,9$ г/л. Концентрация креатинина, скорость клубочковой фильтрации находилась в референтных границах. Показатели цистатина, азота мочевины, трансферрина были в границах нормы.

Значения гормонов, кислот, креатинкиназы мышц, сердца были в нижнем диапазоне нормы или выходили за пределы. Комплексный фак-

тор равнялся $4,48 \pm 0,04$ у.е. и превышал достоверно границы нормы ($3,78-3,94$ ед.). Органный кровоток находился в диапазонах нормы. Аналогично выглядели значения мозгового кровотока, на 1 г щитовидной железы и мозговой ткани. Скорость оксигенации равнялась $264,21 \pm 40,03$ м². Время полного круга кровообращения колебалось в диапазоне нормы. Центральное венозное давление было $95,76 \pm 18,90$ мл рт. ст. Ширина третьего желудочка головного мозга варьировала составляя $4,95 \pm 0,41$ мл.

Система крови ориентировщиц находилась в физиологическом диапазоне. Средний корпускулярный объем эритроцита составлял $86,33 \pm 3,77$ Фл; средняя концентрация гемоглобина в эритроците была $346,33 \pm 2,88$ г/л. Цветовой показатель колебался, составляя: $0,89 \pm 0,039$ у.е. Показатель свертываемости крови, содержания тромбоцитов фибриногена были в референтных границах. Аналогично варьировались значения протраминового индекса равняясь $76,99 \pm 1,24$ %. Показатели биоэлементов (кальций, магний, натрий, калий) не выходили за диапазон нормы. Концентрация глюкозы составляла $4,96 \pm 0,14$ ммоль/л, а гликогена $0,186 \pm 0,02$ мг. Содержание энзимов находилось ниже нормы, особенно низок коэффициент AST/ALT который равнялся $0,84 \pm 0,16$ ед./л (норма $1,20-1,38$). Показатели билирубина мочевины, были в диапазоне нормы. Липидный обмен находился в референтных границах. Содержание триглицеридов колебалось, составляя $0,613 \pm 0,17$ ммоль/л (норма $0,55-1,85$ ммоль/л). Показатели белка находились в нижних границах нормы. Аналогично выглядели значения дофамин-бета-гидрокиназы.

Следует отметить, что мышцы и содержание воды в организме в значительной степени обуславливают энергетические возможности ориентировщиц. Клеточная вода соответственно составляла $40,84 \pm 0,16$ %, внеклеточная – $22,14 \pm 0,10$ %, общая вода – $63,59 \pm 2,09$ %. Суммарные показатели общей воды и жира ($11,20$ %) приближались к 75 %. Этот показатель у спортсменов(к) высокой спортивной квалификации становятся величиной маловариантной [5]. Увеличение длины хорды и прогибов и различные изменения у юношей и девушек связано с упруго-вязкими свойствами мышц и снижением амортизирующих нагрузок на позвоночник.

Заключение. В заключение всей работы необходимо отметить, что ряд показателей метаболического и функционального состояния ориентировщиц выходил за границы нормы: ацетилхолин, кислоты, митоз, тестостерон, кровоток скелетных мышц, сопротивление малого круга и время кровотока. Эти данные свидетельствуют, что спортсменки находились в состоянии физиологического напряжения. Несмотря на это, спортивные ориентировщицы заняли высокое командное (2-е) и личные места на универсиаде, возникает вопрос о стоимости адаптации. Можно полагать, что обследуемые находились в переходной фазе от устойчиво-

го состояния к истощению. Однако самоорганизующаяся специальная функциональная система организма «включила» адаптивно-компенсаторные взаимокорректирующие механизмы и позволяла добиваться в стадии физиологического напряжения высоких спортивных результатов. Диагностирующие исследования позволили своевременно корректировать сегменты позвоночника систем организма, регулируя нагрузку и отдых. Исследование входило в реализацию приоритетной научной работы (ПНР-5) РФФИ №12-0700443 Г.К. № 2214/252. Энергоресурсы энергосбережения и включающее систему интеллектуального анализа физиологических данных, создание электронного актуального определения индивидуальных порогов (АЭП, АНП), перекрестов кислорода и углекислого газа и нахождения дыхательного коэффициента.

Библиографический список

1. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Нессен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 502 с.
2. Волков, Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Н.И. Волков. – М.: НИИНФ, 1990. – 41 с.
3. Сравнительные результаты сканирования позвоночника спортсменов / А.П. Исаев, В.В. Епишев, Э.Э. Маматов, А.В. Ненашева // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2013. – Т. 13, № 1. – С. 39–47.
4. Исаев, А.П. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Б. Ежов. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – 286 с.
5. Романов, Ю.Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки: дис. ... д-ра биол. наук / Ю.Н. Романов. – Челябинск: ЧГПУ, 2014. – 264 с.
6. Hultman, E. Substrate availability. – Biochemistry of exercise / E. Hultman, H. Sjoholm et. al. // Human kinetics: Champagn. IL., 1983. – P. 63–75.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ И МЕТОДИКА ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В.А. Миниханов

Московский государственный университет путей сообщения,
г. Москва, Россия

Дана характеристика спортивных прикладных видов единоборств. Обоснована необходимость совершенствования координационных способностей и представлена методика их развития с учётом компонентов физической нагрузки.

Ключевые слова: координационные способности, методика совершенствования, прикладные единоборства.

COORDINATION ABILITIES IN APPLIED MARTIAL ARTS AND METHODS OF ENHANCEMENT

V.A. Minikhanov

Moscow State University of Railway Engineering,
Moscow, Russia

The paper presents the characteristics of applied martial arts, justifies the necessity of enhancement of coordination abilities and covers the methods of their enhancement considering the physical load components.

Keywords: coordination ability, method of enhancement, applied martial arts.

По классификации прикладные виды единоборств (вольная борьба, дзюдо, самбо, рукопашный бой) относятся к ситуационным видам спорта со сложнокоординационной двигательной деятельностью, при которой технико-тактические атакующие и защитные действия, выполняемые в условиях непрерывно меняющихся динамических ситуаций. Соревновательный поединок связан с временными и пространственными параметрами движения, сложной координационной направленности. Результатирующей целью является достижение спортсменом одностороннего преимущества судейских оценок или выполнение броска, соответствующего критериям определяющего досрочную победу, проведение болевого, удушающего приёма или нокаутирующего удара, приносящего чистую победу [2, 3, 5]. В наших исследованиях также выявлено, что координационные способности связаны с уровнем спортивного мастерства и с профессиональными двигательными навыками. Следовательно, рост

спортивного мастерства в значительной степени зависит от уровня развития координационных способностей. В тоже время из кондиционных качеств наименее изученным является координационные способности, что требует теоретического обоснования методики и выбору средств и методов её совершенствования, исходя из определения их понятия.

Координационные двигательные-координационные способности – это высшие формы проявления двигательного действия, включающие четыре основные составляющие: правильность (адекватность и точность), своевременность, рациональность (целесообразность, экономичность) и находчивость (стабильность, инициативность). Совокупность двигательных способностей, объединяемых понятием «ловкость». Они проявляются в способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, наиболее совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Двигательно-координационные способности выражаются в умении: овладевать новыми движениями, дифференцировать различные характеристики движений, импровизировать в процессе двигательной деятельности, координировать внутреннюю и межмышечную способность и управлять ими [1, с. 146].

В прикладных видах единоборств проявление координации связано со следующими способностями:

- ориентацией в пространстве, включающей несколько связанных компонентов движения: адекватное оценивание, своевременное, целесообразное и правильное восприятие динамической ситуации поединка;

- выполнением двигательного действия в нужном направлении, предполагающее точное определение взаимоположения в соответствии с расположением положения своего тела;

- выбором момента начала атаки или защиты для успешного противодействия сопернику;

- адекватным определением динамических характеристик своих и учёт особенности действий соперника;

- выполнением двигательных действий обеими конечностями в равной степени;

- адекватным перестраиванием, преобразованием, приспособлением своих двигательных действий, в соответствии соревновательной обстановкой поединка.

Чтобы эффективно управлять процессом совершенствования координационных способностей в прикладных видах единоборств, следует учитывать компоненты физической нагрузки:

- количество повторений одного тренировочного задания;

- интенсивность работы и её сложность;

- продолжительность отдельного тренировочного упражнения, подхода, задания;

– продолжительность и характер пауз отдыха между, тренировочными заданиями [4, с. 419].

Теоретический анализ [2, 3–5], позволил выделить следующие параметры тренировочной нагрузки, которые необходимо учитывать в методике совершенствования координационных способностей в прикладных видах единоборств (см. таблицу).

**Компоненты физической нагрузки при совершенствовании
координационных способностей в прикладных видах единоборств**

Компоненты физической нагрузки и отдыха в тренировочном задании				
Количества повторений одного тренировочного задания	Время выполнения задания	Интенсивность задания	Время отдыха между заданиями	Характер отдыха между заданиями
От 3 до 5 раз	От 1 до 6 мин	От высокой до соревновательной	От 2–3 мин до полного восстановления	Любой – пассивный, активный

Компоненты физической нагрузки при применении тренировочных заданий, направленных на развитие координационных способностей также зависят от уровня подготовленности обучающихся, технико-тактических умений, уровня развития кондиционных способностей, периода и этапа подготовки.

Основным средством для развития координационных способностей являются специальные тренировочные задания, включающие элементы новизны с повышенной координационной сложностью.

В прикладных видах единоборств проявление координации связано с отдельными составляющими деятельности, входящими в их состав в соревновательной обстановке поединка. В методике тренировки координационных способностей в прикладных видах единоборств учитывать компоненты физической нагрузки.

Библиографический список

1. Быков, В.С. Словарь терминов по физической культуре и спорту: учеб. пособие для самоподготовки студентов факультетов физич. культуры / В.С. Быков, А.В. Еганов. – Челябинск: ЮУрГУ; УралГУФК, 2012. – 160 с.
2. Еганов, А.В. Методика развития координационных способностей в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, А.Е. Миллер, А.С. Перевозников, Ю.И. Шумаков // Сборник научных трудов кафедры борьбы УралГУФК. – Челябинск, 2000. – Вып. III. – С. 46–50.
3. Паначев, В.Д. Методика развития координационных способностей и двигательных качеств студентов / В.Д. Паначев, М.А. Шаляпина // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2010. – № 36(212). – С. 104–108.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Струихин, И.А. Методика развития двигательного-координационного способности к быстрому перестроению, преобразованию и приспособлению двигательных действий в прикладном виде единоборства киокусинкай / И.А. Струихин, В.А. Еганов, В.А. Миниханов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / ред. Е.В. Панов; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск, 2015. – С. 153–156.

УДК 612.015.31

ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕМЕНТНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

С.В. Нотова, И.Э. Алиджанова, Е.В. Кияева

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

Изучены некоторые особенности макроэлементного состава волос спортсменов с ограниченными возможностями. Выявлено незначительное превышение содержания фосфора, а также выраженное превышение натрия и калия в волосах спортсменов по сравнению со среднероссийскими и региональными значениями.

Ключевые слова: макроэлементы, физическая нагрузка.

FEATURES OF MACRO-ELEMENT STATUS OF ATHLETES WITH DISABILITIES

S.V. Notova, I.E. Alidzhanova, E.V. Kiyayeva

Orenburg state University, Orenburg, Russia

This Some specific features of macro-element composition of athletes' hair with disabilities were studied. Insignificant excess of phosphor considerable excess of sodium and potassium in the athletes' hair were found. Own results were compared with the Russian average and regional average results.

Keywords: macro-elements, exercise.

Актуальность исследования. На сегодняшний день особую актуальность приобретают исследования в области спортивной медицины. Создание президентской программы развития физкультуры и спорта, рассчитанной до 2020 г., еще раз подтверждает необходимость разра-

ботки современных подходов к донозологической диагностике изменений метаболических параметров организма спортсменов. Современный уровень развития спортивной медицины обусловил пристальный интерес к особенностям метаболизма организма спортсменов, в частности к обмену химических элементов, аминокислот, других биохимических показателей, характеризующих основные пути энергопродукции. Максимальная и субмаксимальная физические нагрузки, которые сопровождают соревновательный и тренировочный процессы, требуют предельной мобилизации основных компенсаторно-приспособительных механизмов, что, несомненно, находит свое отражение в протекании всех видов обмена веществ [1, 6]. Повышенная физическая нагрузка подразумевает интенсификацию как энергетических, так и пластических процессов, и, следовательно, растет потребность в субстратах биологического окисления, белках, а также макро- и микроэлементах [4, 5]. При этом интегральный элементный статус организма – содержание макро- и микроэлементов в волосах, безусловно, является отражением происходящих в организме человека процессов обмена веществ и энергии. Элементный состав волос позволяет отразить период длительного воздействия (3–6 месяцев) на человека и его биоэлементный баланс различных факторов окружающей среды [4].

Несмотря на значительное количество работ в области спортивной физиологии, питания, обеспеченности организма спортсменов микроэлементами и витаминами существующие данные во многом противоречивы, также как и данные и по обмену химических элементов при больших физических нагрузках, что, безусловно, диктует необходимость проведения исследований в данной области [2].

В связи с этим целью данного исследования явилось изучение особенностей макроэлементного состава волос профессиональных спортсменов с ограниченными возможностями (следж-хоккеистов).

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены команды следж-хоккея (14 человек). Образцы волос получали путем состригания с 3–5 участков на затылочной части головы в количестве примерно 50–100 мг.

Оценка элементного гомеостаза проводилась методами атомно-эмиссионной и масс-спектрометрии с индуктивно-связанной аргоновой плазмой (АЭС-ИСП и МС-ИСП) в испытательной лаборатории АНО «Центра биотической медицины» г. Москва (аттестат аккредитации – ГСЭН. RU. ЦОА. 311, регистрационный номер в государственном реестре – Росс. RU 0001. 513118 от 29.05.2003; Registration Certificate of ISO 9001: 2000, Number 4017–5.04.2006).

Статистическую обработку полученных данных проводили с помощью пакета STATISTICA 10.0. Проверка нормальности распределения проводилась с использованием критерия Шапиро-Уилка. Полученные

данные не подчинялись закону нормального распределения, поэтому значения представлены как медиана (Me) и 25 % (Q1) и 75 % (Q3) перцентили. Полученные данные сравнивались со среднероссийскими значениями [4], а также с региональными значениями, полученными в предыдущих исследованиях [3].

Результаты и их обсуждение. При сравнении полученных результатов центильных интервалов со среднероссийскими показателями было выявлено незначительное превышение содержания фосфора, а также выраженное превышение натрия и калия в волосах спортсменов (см. таблицу). Сравнение с региональными значениями показало аналогичные тенденции. Однако при детальном исследовании выборки было установлено, что значительное превышение содержание калия и натрия наблюдалось у спортсменов, причиной ампутации конечности у которых послужили злокачественные новообразования, а в послеоперационном периоде проводилась химиотерапия.

Содержание макроэлементов в волосах спортсменов мг/кг

Элемент	Среднероссийские значения		Региональные значения		Содержание макроэлементов в волосах спортсменов		
	25 центиль	75 центиль	25 центиль	75 центиль	Медиана	25 центиль	75 центиль
Ca	494	1619	479	2156	373	318	544
Mg	39	137	65	248	71	53	95
P	135	181	122	160	200	162	208
Na	73	331	81	403	700	361	1156
K	29	159	25	193	368	190	752

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости персонализированного подхода к диагностике функциональных резервов спортсменов с ограниченными возможностями, а также более углубленного изучения параметров элементного гомеостаза, как показателя адаптационных возможностей организма.

Библиографический список

1. Еликов, А.В. Комплексная биохимическая оценка метаболизма у спортсменов в процессе выполнения дозированной физической нагрузки и в восстановительном периоде / А.В. Еликов, М.И. Кокушева, П.И. Цапок // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 33–37.
2. Зайцева, И. П. Влияние физической нагрузки на содержание макро- и микроэлементов в волосах девушек // Микроэлементы в медицине. – 2015. – Т. 16, № 1. – С. 36–40.
3. Мирошников, С.А. региональные особенности элементного гомеостаза как показатель эколого-физиологической адаптации / С.В. Мирошников, С.В. Нотова, А.В. Скальный и др. // Экология человека. – 2014. – № 9. – С. 14–17.

4. Скальный, А.В. Физиологические аспекты применения макро-и микро-элементов в спорте / А.В. Скальный. – Оренбург: ИПК ОГУ. – 2005. – С. 176–210.
5. McClung, J.P. Female athletes: A population at risk of vitamin and mineral deficiencies affecting health and performance / J.P. McClung, E. Gaffney-Stomberg, J.J. Lee // Journal of Trace Elements in Medicine and Biology. – 2014. – Т. 28. – №. 4. – С. 388–392. – doi: 10.1016/j.jtemb.2014.06.022.
6. Yan, Zhen. Skeletal Muscle Adaptation and Cell Cycle Regulation / Yan, Zhen // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 2000. – Vol. 28(1), January. – P. 24–26.

УДК 796.6

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПО ДАННЫМ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИИ

В.Н. Потанов

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

В работе обоснованы максимально допустимые границы физических нагрузок на выносливость для подростков-велосипедистов 12–14 лет с учётом изменений показателей электрокардиограммы.

Ключевые слова: электрокардиограмма, физическая нагрузка, стадии работоспособности.

ELECTROCARDIOGRAPHIC DATA ON THE IMPACT OF PHYSICAL LOADS ON TEEN CYCLISTS

V.N. Potapov

Tyumen State University, Tyumen, Russia

The study justifies the maximum permissible load affecting a teen cyclist's endurance with regard for electrocardiographic measurements.

Keywords: electrocardiogram, physical load, efficiency stages.

Большая работа, выполняемая сердцем, в связи с кислородтранспортной функцией кровообращения при нагрузке на выносливость получает своё отражение в изменении электрокардиограммы (ЭКГ). По данным ряда специалистов (Л.З. Голод с соавт., 1962; М.Я. Горкин с соавт., 1963; А.Г. Дембо с соавт., 1969; Р.Е. Мотылянская с соавт., 1980 и др.) уменьшение интервалов P–Q, Q–T и зубца T в процессе выполне-

ния нагрузки свидетельствует о благоприятных изменениях в деятельности сердечной мышцы, а увеличение указанных параметров в ответ на физическую нагрузку и слияние зубцов Т и Р рассматриваются как ухудшение сократительной функции миокарда (В.Л. Кариман с соавт., 1968; Л.А. Бутченко с соавт., 1980 и др.).

С учётом вышеизложенного, изучение реакции сердечно-сосудистой системы юных велосипедистов по данным ЭКГ позволит определить допустимые границы физических нагрузок на выносливость.

Цель работы. Выявить динамику деятельности интервалов и высоту зубцов ЭКГ у юных велосипедистов в процессе выполнения нагрузок на выносливость.

Организация и методы исследования. В лабораторном эксперименте приняли участие 30 подростков-велосипедистов 12–14 лет имеющих юношеский разряд и стаж занятий велоспортом до двух лет.

В качестве модели физической нагрузки на выносливость использовалась специфическая для велосипедистов работа на велоэргометре с интенсивностью педалирования 70 и 90 % от максимального темпа и мощностью нагрузки из расчёта 4 Вт на 1 кг массы тела.

В ранее проведённых нами исследованиях по данным педагогического контроля установлен фазовый характер изменения мышечной работоспособности в ходе выполнения указанных велоэргометрических нагрузок: фаза вработывания, фаза максимальной работоспособности и фаза снижения работоспособности в которой нами условно выделены 3 стадии. В данном лабораторном эксперименте велоэргометрические нагрузки выполнялись до начала 3-й стадии снижения работоспособности. Ответные реакции сердечно-сосудистой системы на заданную физическую нагрузку определялись по данным ЭКГ с регистрацией длительности интервалов Q–T, Q–R–S, P–Q и высоты зубцов T, P, R, S.

Результаты исследования. Как показали результаты проведённого исследования, в состоянии покоя изучаемые показатели ЭКГ у подростков-велосипедистов находились в пределах физиологической нормы.

В фазе максимальной работоспособности отмечалось сокращение интервалов предсердно-желудочковой проводимости (P–Q), внутрижелудочкового комплекса (Q–R–S) и укорочение продолжительности электрической систолы (Q–T) по сравнению с исходными данными соответственно на 6,7; 11,2 и 5,0 %.

При педалировании на 1-й и 2-й стадиях снижение работоспособности интервал Q–R–S уменьшается по отношению к показателям, зарегистрированном в состоянии покоя на 12,5 и 25,0 % соответственно, а длительность предсердно-желудочковой проводимости сердца P–Q остаётся без изменений (0,14 с). Однако выполнение нагрузки до 1-й и 2-й стадий снижения работоспособности ведёт к дальнейшему укорочению продолжительности электрической систолы. Так, продолжительность ин-

тервала Q–T на 1-й и 2-й стадиях снижения работоспособности укорачивается соответственно на 10,0 и 12,5 % относительно исходных данных.

Начало 3-й стадии снижения работоспособности сопровождается увеличением интервала внутрижелудочкового комплекса (Q–R–S) в 1,5 раза, а также удлинением продолжительности электрической систолы (Q–T) и предсердно-желудочковой проводимости (P–Q) соответственно в 1,0 и 1,3 раза по отношению к показателям 2-й стадии снижения работоспособности.

Зафиксированные в исследовании изменения величины зубцов ЭКГ свидетельствуют о том, что амплитуда зубца T достигает своего наивысшего предела в фазе максимальной работоспособности, повышаясь на 37,5 % от исходных данных. Дальнейшее выполнение нагрузки ведёт к неуклонному снижению величины зубца T. Так, при педалировании до 1-й и 2-й стадий снижения работоспособности высота зубца T уменьшается соответственно на 6,1 и 15,2 % от максимальной амплитуды, что свидетельствует о начале снижения функционального состояния сердечной мышцы. Ещё большее уменьшение зубца T в начале 3-й стадии снижения работоспособности (на 33,4 %) от указанного предела свидетельствует о значительном нарушении обменных процессов в миокарде.

Изучение динамики зубца P в ходе выполнения физических нагрузок показало, что с увеличением длительности работы растёт и величина зубца P. Так, в фазе максимальной работоспособности зубец P увеличивается на 43,7 % относительно до рабочего состояния, что следует считать благоприятной реакцией сердечной мышцы на заданную физическую нагрузку.

При выполнении работы на 1-й стадии снижение работоспособности высота зубца P увеличивается по сравнению с дорабочим периодом в 1,6 раза (на 0,55 мм). При педалировании на 2-й стадии снижение работоспособности повышение амплитуды зубца P составило 88,7 % от исходных величин.

Начало 3-й стадии снижение работоспособности характеризуется снижением высоты зубца P на 15,9 % по отношению к данным предыдущей стадии. Однако следует подчеркнуть, что амплитуда зубца P в начале 3-й стадии снижения работоспособности на 58,7 % выше данных, зарегистрированных в состоянии покоя. На наш взгляд, снижение амплитуды зубца P является следствием неадекватного воздействия физической нагрузки на функцию миокарда.

Регистрация динамики изменений высоты зубцов R и S показала, что в фазе максимальной работоспособности высота зубцов R и S увеличивается соответственно на 1,8 и 1,0 мм к рабочим величинам. При педалировании на 1-й и 2-й стадиях снижения работоспособности амплитуда зубца R снижается соответственно на 2,8 и 6,9 %, а зубца S на 5,8 и 17,2 % соответственно.

На 3-й стадии снижения работоспособности высота зубцов R и S уменьшается значительно и составляет 13,3 и 2,4 мм соответственно, что ниже одноимённых показателей 2-й стадии снижения работоспособности соответственно на 3,7 и 17,3 %. Подобное снижение высоты зубцов R и S свидетельствуют о значительном воздействии физической нагрузки на функцию сердечной мышцы.

Заключение. Таким образом, наблюдаемые сдвиги изучаемых показателей ЭКГ наиболее оптимальны при выполнении указанных велоэргометрических нагрузок на выносливость до начала 2-й стадии снижения работоспособности и менее благоприятны при дальнейшем её выполнении.

Выводы:

1. Результаты медико-биологических и педагогических исследований показывают, что независимо от характера и интенсивности выполняемой физической нагрузки регистрируемые показатели интервалов и зубцов ЭКГ чётко отражают фазы мышечной работоспособности и позволяют объективно судить о степени воздействия заданной нагрузки на деятельность сердечно-сосудистой системы.

2. Для подростков велосипедистов 12–14 лет максимально допустимыми являются физические нагрузки, выполняемые до начала 2-й стадии снижения работоспособности.

Библиографический список

1. Бутченко, Л.А. Дистрофия миокарда у спортсменов / Л.А. Бутченко, М.С. Кужаковский, Н.Б. Журавлёва. – М.: Медицина, 1986. – 224 с.

2. Голод, Л.З. Электрокардиографическое и рентгенокимографическое обследование велосипедистов / Л.З. Голод, Р.Я. Гуральник // Велосипедный спорт: сб. статей / Сост. Е.М. Архипов. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – Вып. 3. – С.46–66.

3. Горкин, М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Кочаровская, Л.Я. Евгеньева. – Киев: Здоровья, 1973. – 184 с.

4. Дембо, А.Г. Экспресс метод оценки ЭКГ спортсмена / А.Г. Дембо, Н.К. Попов // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 12. – С. 20.

5. Карпман, В.Л. Сердце и спорт / В.Л. Карпман, Г.М. Куколевский. – М.: Медицина, 1968. – 519 с.

6. Мотылянская, Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Е. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ЭЛЕКТРОКОЖНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ-КИКБОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Ю.Н. Романов, Е.Б. Перельман, К.Е. Рябина

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В ходе исследования были изучены параметры электрокожного сопротивления у студентов-кикбоксеров массовых разрядов в ходе тренировочных занятий с различной нагрузкой. Изучение динамики параметров ЭКС позволяло проводить анализ процессов вегетативной регуляции, то есть баланса симпатических и парасимпатических управляющих воздействий на организм студентов-кикбоксеров.

Ключевые слова: электро-кожное сопротивление, терморегуляция, кикбоксеры.

IMPACT OF TRAINING LOAD ON PERFORMANCE ELECTRODERMAL RESISTANCE OF STUDENTS-KICKBOXERS MASS CATEGORIES

Y.N. Romanov, E.B. Perelman, K.E. Riabina

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The study examined the parameters electrodermal resistance of students-kickboxers mass categories during training sessions with different load. Dynamics electrodermal resistance allows the analysis of the processes of autonomic regulation, that is, the balance of sympathetic and parasympathetic control actions on the body of students-kickboxers.

Keywords: electrodermal resistance, thermotaxis, kickboxers.

Деятельность кикбоксеров в процессе тренировки протекает на фоне больших физических и психических нагрузок. Высокая плотность моторных действий, экстремальность не только соревновательных, но и тренировочных ситуаций вызывает значительные реакции его организма на нагрузки. Процесс адаптации к мышечной деятельности у спортсменов характеризуется целым рядом особенностей, на разных стадиях которого реакции различных систем специфичны и не всегда поддаются оперативной диагностике [1, 3]. К признакам оптимального уровня адаптированности можно отнести максимум реализуемых функций (наибольшая скорость реакции и двигательных действий, наибольшая точность, высокая степень концентрации и распределения внимания и т. п.), а также длительность сохранения рабочих функций на максимальном уровне [3, 5].

Изучение электро-кожного сопротивления (ЭКС) позволяет выделить реакции организма, обусловленные разными уровнями регуляции физиологических функций, а именно зависимость кожных потенциалов от состояния вегетативной нервной системы, а также дает возможность суждения по электрическим показателям кожи о целом ряде различных особенностей протекания процессов в организме человека [2, 4, 5]. Электрические явления в коже человека резко изменяются при возбуждении нервной системы, а так же при утомлении организма, в том числе и после физических нагрузок [2]. Проблема повышения адекватности диагностики психофизиологических состояний (ПФС) человека ведет свою историю с конца XIX века, когда независимо друг от друга И.Р. Тарханов и Фере установили, что при изменении состояния организма, а также в ответ на внешние воздействия (сенсорные или механические раздражения) электрические свойства кожи меняются. По И.Р. Тарханову, причина колебаний кожно-гальванических реакций (КГР) заключается в усилении нервной активности человека, что сопровождается повышением секреции пота и проявляется в возникновении гальванического тока на поверхности кожи [4, 5].

Среди физиологических факторов, имеющих значение для ЭКС, к наиболее часто называемым относятся следующие: выделения потовых желез, вазомоторные явления, температура кожи, электро-движущие силы, вызванные сокращением мышц во время физической работы. Очевидно, что потоотделение обеспечивает лучший контакт и лучшее перемещение ионов и векторов тока вследствие того, что пот, представляющий собой раствор солей, является электропроводящей жидкостью [1, 3, 5].

Роли секреции потовых желез в генезе КГР посвящено большое количество работ. Изучение потенциалов кожи показало зависимость кожных потенциалов от состояния вегетативной нервной системы и возможность суждения по электрическим показателям кожи о целом ряде различных особенностей протекания процессов в организме человека. Актуальным является вопрос функционального состояния организма спортсменов с позиции оценки всех систем организма, в том числе и изменение кожно-гальванических реакций в различных условиях тренировочной деятельности [2, 4, 5].

Цель исследования. Физиологически обосновать характер изменения электро-кожного сопротивления в зависимости от объема тренировочной нагрузки у студентов, занимающихся кикбоксингом.

Организация и методы исследования. В ходе работы была обследована группа кикбоксеров массовых разрядов (2 и 3 разряд) в количестве 10 человек (студенты Южно-Уральского государственного университета), средний возраст которых $18,50 \pm 0,97$ лет.

Исследование показателей ЭКС проводилось с помощью прибора «Дека-Фоль» томского производителя «Дюна» (лицензия Минздрав РФ).

Изменение параметров ЭКС у кикбоксеров регистрировалось в ходе двух тренировочных занятий со средней (50 % от максимальной) и субмаксимальной (75 %) нагрузками. Динамика показателей ЭКС отслеживалась нами последовательно: непосредственно перед тренировкой, после разминки, после нагрузки в основной части и после восстановительной гимнастики в заключительной части тренировки, где выполнялись упражнения низкой интенсивности (дыхательные, упражнения на расслабление, упражнения на растяжку).

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика ЭКС у студентов кикбоксеров во время тренировок со средней и субмаксимальной нагрузками протекала следующим образом. Среднее значение ЭКС у студентов кикбоксеров до тренировки с нагрузкой в 50 % от максимальной составило $91,81 \pm 0,65$ условных единиц (у.е.). После разминки ЭКС снизилось до $84,60 \pm 0,43$ у.е. ($P_{1-2} < 0,001$). После работы, выполненной в течении 30 мин в основной части тренировки со средней нагрузкой, ЭКС снизилось до $83,01 \pm 0,75$ у.е. ($P_{1-3} < 0,001$). Значение ЭКС после заключительной гимнастики выросло до $89,11 \pm 0,76$ у.е., достоверно различающееся от исходных данных ($P_{1-4} < 0,01$). Во время тренировки с субмаксимальной нагрузкой получены следующие параметры ЭКС: до тренировки – $92,31 \pm 0,54$ у.е.; после разминки – $85,34 \pm 0,29$ у.е.; после нагрузки в основной части – $82,73 \pm 0,25$ у.е., после восстановительной гимнастики – $90,30 \pm 0,32$ у.е. Полученные параметры ЭКС достоверно не отличались от аналогичных данных, полученных на тренировке со средней нагрузкой.

С момента начала физической активности под воздействием усиления импульсации в нервных окончаниях верхних слоев кожи, и повышения температуры тела происходит усиление интенсивности выделений в потовых железах, а так же расширение сечений потовых протоков. Под влиянием этих процессов происходит изменение параметров «микрорезисторов», роль которых выполняют протоки потовых желез, что приводит к уменьшению величины ЭКС.

Снижение параметров ЭКС после основной части тренировки обусловлено еще большей импульсацией в нервных окончаниях верхних слоев кожи и усилением интенсивности выделений в потовых железах, которое вызывает частичную и временную деполяризацию клеточных перегородок. Как следствие происходит явное снижение измеряемого сопротивления. Восстановительная гимнастика в заключительной части тренировки была направлена на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию работы основных функциональных систем организма спортсмена, в частности, на снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровня покоя, снижение эмоциональной напряженности.

Функция терморегуляции подчиняется вегетативному контролю. Температура кожных покровов в основном зависит от периферического

кровообращения. При сужении просвета сосудов, что происходит под влиянием симпатической нервной системы, температура кожи снижается. Снижение же двигательной активности приводит к уменьшению импульсации в нервных окончаниях верхних слоев кожи и к уменьшению интенсивности выделений в потовых железах и как следствие повышению ЭКС [3, 4, 5].

Изучение изменения значений ЭКС позволяло проводить анализ процессов вегетативной регуляции, то есть баланса симпатических и парасимпатических управляющих воздействий на организм студентов кикбоксеров массовых разрядов. Настоящее исследование показало, что потовые железы работают практически в одном режиме при средней и субмаксимальной нагрузке. Предполагается дальнейшее изучение влияния максимальных нагрузок на ЭКС и установление референтных границ эффективных процессов терморегуляции.

Библиографический список

1. Грязных, А.В. Спорт и питание: моногр. / А.В. Грязных, А.В. Ненашева, А.С. Аминов. – Челябинск – Курган: Издат. центр ЮУрГУ, 2015. – 70 с.

2. Информационно-методическая система как инструмент оптимизации психофизического состояния кикбоксеров / О.В. Жбанков, В.И. Карданов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 17–20.

3. Исаев, А.П. Стратегии адаптации человека: учеб. пособие / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Т.В. Потапова. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2003. – 248 с.

4. Портнов, Ф.Г. Электропунктурная рефлексотерапия / Ф.Г. Портнов. – Рига: Зинатне, 1980. – 220 с.

5. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О.В. Жбанков, Д.С. Петров, В.А. Головина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С.20–23.

УДК 37.042.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ОЦЕНКИ И САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫМИ ЛЫЖНИКАМИ

Г.И. Семёнова, А.К. Снегирева

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики
Уральского Федерального университета,
г. Екатеринбург, Россия

В работе впервые была предпринята попытка исследования вопросов адекватности самооценки физических способностей юными спортсмена-

ми. Было выявлено, что учебно-тренировочный процесс положительно влияет на самооценку начинающих лыжников собственных физических способностей.

Ключевые слова: оценка, самооценка, физические качества, лыжники-гонщики.

STUDY OF CORRELATION BETWEEN ASSESSMENT AND YOUNG SKIERS' SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL ABILITIES

G.I. Semyonova, A.K. Snegiryova

Institute of Physical Education, Sport and Youth Policy,
Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

The paper represents the first attempt ever to study whether young sportsmen reasonably self-assess their physical abilities. It has been found that the educational-training process has a positive impact on the young skiers' self-assessment of their physical abilities.

Keywords: assessment, self-esteem, physical qualities, skiers.

Актуальность исследования. Человек часто сравнивает себя с другими людьми или эталонными показателями, делая тем самым самооценку. Самооценку мы проводим по отношению ко всем своим качествам: внешности, способностям, успехам в учебе или в работе, а также в спортивной деятельности. Иными словами, мы с детства учимся оценивать сами себя [25]. При этом объективная оценка и самооценка каких-либо качеств и свойств личности зачастую не совпадают. Самооценка может быть адекватной или неадекватной. Неадекватная самооценка, в свою очередь, может быть завышенной или заниженной.

В самооценке и оценке проявляются индивидуально-психологические, личностные и социальные качества человека, которые позволяют соотнести свои силы, способности с требованиями окружающей среды и самостоятельно ставить перед собой цели и задачи, определять жизненные перспективы [19]. Анализ литературных источников показал, что вопросам самооценки уделяется достаточно большое внимание в психолого-педагогической литературе. В разное время исследования по данной проблеме проводились такими отечественными и зарубежными авторами, как Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, К.Р. Роджерс, А.Х. Маслоу и др. [1, 9, 13, 21, 22]. Однако исследований проблемы самооценки в спорте, особенно в лыжном спорте нами практически не обнаружено. В то же время, очевидно, что дети не всегда адекватно оценивают свои способности: завышают или занижают их. При занятиях спортом это может негативно сказаться на их спортивных результатах. Это определяет актуальность данного исследования.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам [7].

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Также можно сказать, что самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим физическим качествам [25].

В зависимости от характера самооценка складывается правильным или неправильным отношением к себе, вследствие чего самооценка может стать либо стимулом, либо тормозом развития [19].

Методика и организация исследования. Нами было проведено исследование, в ходе которого была предпринята попытка выявить, насколько адекватно юные спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, оценивают свои физические способности. При этом самооценка физических возможностей осуществлялась на основе апробированной методики социологического исследования с помощью анкеты международного научного проекта «Здоровье и поведение школьников». Данный проект выполняется в рамках международной научной программы «Health Behaviour in School-aged Children» при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и координации со стороны Европейского бюро ВОЗ [1]. Важно отметить, что в реализацию социологических исследований, ориентированных на изучение образа жизни подростков уже в начале 90-х годов XX века включились специалисты в области физической культуры и спорта.

Основными идеями данного международного проекта являются:

1. Сбор комплексной научной информации по проблеме «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья».
2. Научное обоснование подходов к формированию национальной политики в сфере оздоровления детей и подростков.
3. Реализация крупномасштабных проектов, ориентированных на модернизацию системы образования и воспитания детей и подростков.

Одной из основных задач исследований в рамках проекта «Здоровье и поведение школьников» является получение социологической информации, характеризующей уровень физической (двигательной) активности детей школьного возраста [1].

Для получения информации об адекватности самооценки своих физических способностей лыжников-гонщиков групп начальной подготовки, из анкеты нами были выбраны следующие вопросы:

1. Вопрос № 22: «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?».
2. Вопрос № 23: «Как ты оцениваешь свои двигательные способности?».

3. Вопрос № 24: «Каковы твои успехи в спорте по сравнению со сверстниками».

С помощью ответов на данные вопросы анкеты мы смогли выявить самооценку физических возможностей у юных лыжников. Объективная информация по физической подготовленности была получена в ходе тестирования.

Тестирование было направлено на выявление уровня развития физических качеств. Были выбраны пять тестов, характеризующие физические качества, которые были указаны в анкете для самооценки: бег на 30 и 60 м, кросс 1000 м, челночный бег 3×10 м, отжимание у девочек и подтягивание у мальчиков, прыжок в длину с места.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что занятия лыжным спортом позволят повысить адекватность самооценки физических способностей у лыжников-гонщиков групп начальной подготовки.

Степень взаимосвязи самооценки и объективной оценки физических способностей определялась с помощью коэффициента корреляции (с использованием ранговых коэффициентов Спирмена).

Исследование проводилось на базе МОУ ДОД ДЮСШ «Родонит» города Екатеринбурга. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики групп начальной подготовки – 43 человека. Данные спортсмены занимались в трех группах у разных тренеров. Поэтому в ходе исследования мы анализировали данные отдельно по группам, а так же обобщенные результаты. При этом анализ проводился отдельно для мальчиков и девочек. В первой группе в исследовании принимало участие 18 человек, во второй – 11 человек, а в третьей 14 человек. Из них мальчиков – 28, а девочек – 15. Тестирование проходило в период с сентября 2014 г. по март 2015 г.

Первое исследование проводилось с сентября по октябрь 2014 г, на базе МОУ ДОД ДЮСШ «Родонит» г. Екатеринбурга, были задействованы мальчики и девочки групп начальной подготовки. Одним из вопросов анкеты являлся вопрос по выявлению мнения спортсменов разного пола о своей физической подготовленности. Для выявления адекватности самооценки лыжниками-гонщиками своей физической подготовленности были взяты объективные показатели тестирования физической подготовленности у исследуемых детей.

Второе исследование проводилось с февраля по март 2015 г, на базе МОУ ДОД ДЮСШ «Родонит» г. Екатеринбурга. Анализировались ответы на вопросы, направленные на оценку лыжниками-гонщиками своих двигательных способностей, об уровне физической подготовленности, также об их успехах в спорте по сравнению со сверстниками. Также для выявления адекватности самооценки лыжниками-гонщиками своей физической подготовленности было проведено тестирование, что и в первом исследовании.

Испытуемые отвечали на вопросы из анкеты:

Вопрос № 22: «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?».

Вопрос № 23: «Как ты оцениваешь свои двигательные способности?».

Вопрос № 24: «Каковы твои успехи в спорте по сравнению со сверстниками».

Результаты анкетирования были обработаны методом математической статистики (корреляционный анализ).

Выводы. В результате проведенного исследования и анализа полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы показал, что самооценка является важным регулятором поведения личности. Было выявлено, что самооценка может быть адекватной или неадекватной. В свою очередь, неадекватная делится на завышенную и пониженную. Также анализ литературы показал, что занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. В то же время вопросом самооценки при занятиях лыжным спортом в литературе уделено недостаточно внимания.

2. В ходе исследования была проведена самооценка физических качеств по международной анкете «Здоровье и поведение школьников», а так же оценка этих качеств по объективным показателям тестирования. При этом было выявлено, что самооценка не всегда совпадала с объективной оценкой. В начале исследования юные лыжники неадекватно оценивали свои способности. При этом девочки чаще завышали свои способности, а мальчики занижали. В конце исследования, спустя год тренировочных занятий, самооценка стала более объективной у большинства лыжников первого года обучения.

3. Корреляционный анализ взаимосвязи оценки и самооценки физических способностей показал, что в начале исследования юные спортсмены неадекватно оценивали свои возможности, в основном связь между показателями была слабой. К концу исследования коэффициент корреляции стал высоким ($r > 0,7$), что говорит о более объективной оценке лыжниками-гонщиками первого года обучения своих физических качеств. Очевидно, что учебно-тренировочный процесс положительно влияет на самооценку юных спортсменов собственных физических способностей. Это подтвердило гипотезу исследования.

Библиографический список

1. Анкета «Здоровье и поведение школьников». – СПб.; Челябинск, 2010. – 32 с.
2. Влияние лыжного спорта на развитие физических качеств подростков 15–17 лет. – <http://www.bestreferat.ru/referat-104659.html>.

3. Калимуллина, Л.Р. Самооценка. – <http://www.vevivi.ru/best/Ponyatie-samootsenki-lichnosti-v-psikhologii-ref143798.html>.
4. Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А.Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 1998. – 506 с.
5. Координационные способности. – <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/koordinatsionnye-sposobnosti>.
6. Лыжный спорт. – <http://www.vevivi.ru/best/Lyzhnyi-sport-ref128863.html>.
7. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
8. О пользе занятий лыжным спортом. – http://sportterritory.ru/publ/obuchajushhie/o_polze_zanjatij_lyzhnym_sportom/2-1-0-54#ht_890.
9. Особенности воспитания гибкости. – http://otherreferats.allbest.ru/sport/00174144_0.html.
10. Оценка уровня развития выносливости. – http://opace.ru/a/otsenka_urovnya_razvitiya_vynoslivosti.
11. Оценка уровня развития скоростных способностей. – http://opace.ru/a/otsenka_urovnya_razvitiya_skorostnyh_sposobnostey.
12. Оценка уровня развития силовых способностей. – http://opace.ru/a/otsenka_urovnya_razvitiya_silovyh_sposobnostey.
13. Понятие самооценки в психологии и педагогике – <http://allrefs.net/c13/1lhoz/p1/>.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 480 с.
15. Шитикова, Н. Самооценка личности – <http://www.referatbank.ru/referat/preview/13346/referat-samoocenka-lichnosti.html>.

УДК 796.88

ТОЛЧОК ОТ ГРУДИ КЛАССИЧЕСКИЙ СИЛОВОЙ В «НОЖНИЦАХ» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СПЕЦИАЛЬНО- ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Б.Х. Тютеебаев

Кызылординский государственный университет им. Коркыт Ата,
г. Кызылорда, Казахстан

В статье рассматривается сравнительный анализ некоторых толчковых тяжелоатлетических специально-подготовительных упражнений с соревновательным движением. Данная система выделения специальных упражнений тяжелоатлетов дает возможность определить наиболее эффективные из них. Использование в тяжелой атлетике специально-подготовительных упражнений совпадающих с соревновательным движением по пяти опор-

ным признакам дает возможность сделать тренировочный процесс тяжелоатлетов более целенаправленным.

Ключевые слова: тренировочный процесс, соревновательные и специально-подготовительные упражнения, опорные признаки, механизмы выполнения упражнений.

PUSH FROM THE CHEST OF A CLASSIC POWER IN THE «SCISSORS» AS AN EFFECTIVE SPECIAL-TRAINING EXERCISE WEIGHTLIFTING

В.Н. Тютубаев

Kyzylorda state University Korkyt ATA,
Kyzylorda, Kazakhstan

The article discusses a comparative analysis of some Jogging weightlifting specially-preparatory exercises with the competitive movement. This system of allocating special weightlifting exercise gives you the opportunity to determine the most effective ones. Use in weightlifting specially-preparatory exercises coinciding with competitive five reference features allows you to make training process of weightlifters more focused.

Keywords: the process of training, competition and special preparatory exercises, basic characteristics, mechanisms of exercise.

Актуальность. Рациональный подбор специально-подготовительных упражнений, используемых на тренировке, является одним из важных элементов, определяющих эффективное построение тренировочного процесса тяжелоатлетов,

Из теории спорта известно, что положительному переносу навыков способствуют те специально-подготовительные упражнения, структура которых максимально близка к соревновательному упражнению.

Согласно выдвинутым в теории спорта принципам «динамического соответствия» [1, с. 24], «сопряженного воздействия» [2, с. 12] и «специфичности нагрузки» [3, с. 7] наиболее эффективными являются те специально-подготовительные упражнения, которые будут максимально совпадать с соревновательными в режимах мышечной деятельности двигательного аппарата, проявлением усилий, двигательной структурой.

В тренировочном процессе тяжелоатлетов применяется большое количество рывковых и толчковых специально-подготовительных упражнений. Но все ли они являются эффективными? Какой методикой определить степень их эффективности? В тяжелой атлетике данная проблема в большинстве своем решается на уровне логических умозаключений.

Конструктивный способ выявления различий между специально-подготовительными и соревновательными упражнениями, не требую-

щий проведения специальной экспертизы, был предложен Н.Д. Ге [4, 5]. Для определения адекватности специально-подготовительных упражнений с соревновательными автор предлагает использовать следующие пять опорных признаков:

- двигательная задача (ДЗ), т. е. программа предлагаемого действия;
- последовательность работы определенных мышц (ПРМ) участвующих в движении;
- высота подъема штанги (ВПШ);
- время на выполнение подседа (t подседа);
- внешний рисунок расположения звеньев системы в момент фиксации снаряда в подседе, т. е. поза в подседе (ПП).

Руководствуясь этими пятью опорными признаками, мы имеем возможность дать качественную оценку всем специальным упражнениям тяжелоатлетов, отсеивая неадекватные.

Задача исследования: определить эффективность использования толчка штанги от груди классического силового в «ножницах» в тренировочном процессе тяжелоатлетов.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- сравнительный анализ специально-подготовительных толчковых упражнений (толчок от груди) с соревновательным движением.

Описание специально-подготовительного упражнения «толчок от груди классической силовой в ножницах»:

1. Двигательная задача: добиться быстрой фиксации штанги над головой за счет акцентированного срабатывания механизма «подхвата» в условиях острой нехватки высоты подъема штанги и времени на выполнение подседа.

2. Внешняя картина. Это классический подъем штанги от груди из И. П.: стоя со штангой на груди в положении «ножницы». Упражнение выполняется без акцентированного выполнения механизма «прыжка» с выраженным срабатыванием механизма «подхвата». Качественное исполнение упражнения характеризуется активным («взрывным») выжиманием («вкручиванием») снаряда на выпрямленные вверх руки при незначительной высоте подъема штанги.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены для сравнения некоторые толчковые специально-подготовительные упражнения (толчок от груди классической силовой в «ножницах», швунг толчковый, толчок из-за головы), проведенные через «ревизионную» призму пяти основных признаков (двигательная задача, последовательность работы мышц, высота подъема штанги, время на выполнение подседа, поза в подседе).

Специально-подготовительные упражнения: толчок от груди классический силовой в «ножницах», швунг толчковый, толчок из-за головы и их сходство с соревновательным движением

Специально-подготовительные упражнения	Признаки				
	ДЗ	ПРМ	ВПШ	t подседа	ПП
Толчок от груди классический силовой в «ножницах»	+	+	+	+	+
Швунг толчковый	–	–	–	–	–
Толчок из-за головы	+	±	–	–	+

Примечания:

1. В таблице знаки «+» и «–» отражают совпадение или несовпадение признаков с соревновательным упражнением.

2. Знак «+» указывает на частичное совпадение механизма, с соревновательным упражнением.

Из таблицы видно, что толчок от груди классический силовой в «ножницах», проведенный через призму пяти опорных признаков, совпадает (знаки «+») с соревновательным движением: по двигательной задаче, последовательности работы мышц, по высоте подъема штанги, по времени на выполнение подседа и конечной позе в подседе.

Швунг толчковый, проведенный через призму пяти опорных признаков, не совпадает (знаки «–») с соревновательным движением по пяти признакам.

Толчок из-за головы, проведенный через призму пяти опорных признаков, совпадает (знаки «+») с соревновательным движением: по двигательной задаче и конечной позе в подседе, частично совпадает (знак «±») по последовательности работы мышц и не совпадает (знаки «–») по высоте подъема штанги и по времени на выполнение подседа.

Выводы. Толчок от груди классический силовой в «ножницах» является эффективным специально-подготовительным упражнением тяжелоатлетов, так как совпадает по пяти опорным признакам с соревновательным движением.

Чем больше совпадающих признаков с соревновательным упражнением, тем выше ценность специально-подготовительных упражнений. Только в этом случае можно рассчитывать на сопряженное развитие специальных навыков и качеств, обеспечивающих эффективное срабатывание тех или иных механизмов движения, от уровня подготовленности которых зависит спортивный результат.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1970. – С. 24.

2. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: ФиС, 1972. – С. 7–30.

3. Коц, Я.М. Основные физиологические принципы тренировки: учеб. пособие для студентов ГЦОЛИФК / Я.М. Коц. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 16 с.

4. Ге, Н.Д. Техническая подготовка тяжелоатлетов: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / Н.Д. Ге. – Алматы, 1999. – 121 с.

5. Ге, Н.Д. Методика отбора специальных упражнений для тренировки тяжелоатлетов: метод. разработка / Н.Д. Ге, М.С. Хлыстов, Б.Х. Тютеебаев. – Кызылорда: КГУ, 2001. – 21 с.

УДК 796.015

КОМПЕТЕНЦИИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Р.В. Хоменко, В.В. Рыбаков, Е.В. Антропова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Эффективность спортивной подготовки значительно повышается, если тренировочные и соревновательные нагрузки, условия их выполнения соответствует индивидуальным особенностям и возможностям организма спортсменов. Последнее требует обеспечения и сопровождения индивидуализации спортивной деятельности с обоснованием и реализацией компетентностного подхода.

Ключевые слова: компетентностный подход, обеспечение и сопровождение, индивидуализация, спортивная подготовка.

COMPETENCE OF THE INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING

R. V. Khomenko, V. V. Ribakov, E. V. Antropova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The effectiveness of sports training significantly improves if training and competition load conditions for their implementation corresponds to individual characteristics and capabilities of the organism athletes. Most calls for and maintenance of the individualization of sports activities with justification and implementation of competency-based approach.

Keywords: competence approach, maintenance and support, individualization, athletic training.

Актуальность исследования. В настоящее время основным фактором дальнейшего развития современной цивилизации является формирование и эффективное использование индивидуального потенциала ка-

ждого человека. Одним из ключевых инструментов решения данной проблемы является компетентный подход. Последний требует наличия остаточного числа компетенций в обеспечении и сопровождении индивидуализации спортивной подготовки. «Обеспечение» и «сопровождение» дополняющие друг друга, но и отличающиеся понятия. Первое требует ответа на вопрос: «что нужно?», а второе – «как нужно?». Можно иметь достаточное, но не реализованное обеспечение и, наоборот – при наличии эффективного сопровождения, отсутствует необходимое обеспечение для ее адекватной реализации [4].

Методика и реализация исследования. Исследование выполнено в научно-исследовательском центре спортивной науки Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) в период с 2005 по 2015 гг. с участием спортсменов специализирующихся в тяжелой и легкой атлетике, скоростном беге на коньках, игровых видах спорта и единоборствах.

Результаты исследования и их обсуждение. Компетенция понимается как возможности индивида, включающие его личностные качества, владение знаниями, навыками, опытом, а также теоретико-прикладную подготовленность к использованию их на практике и отражающие мотивационную, когнитивную, операционально-технологическую (деятельностную), этическую, поведенческую и другие компоненты. Компетенции отражают цели спортивной подготовки, реализованные в ее результатах, описывают необходимые требования к тренировочной и соревновательной деятельности в конкретных условиях. Наличие компетенции связано с «готовностью» выполнять определенные функции в той или иной сфере деятельности, включая и спортивную.

Компетентность – это актуализированные компетенции. Ее наличие связано с «умением» реализовать сформированные компетенции в процессе спортивной подготовки. Последняя требует наличия и реализации следующих компетенций в обеспечении и сопровождении индивидуального подхода к спортивной деятельности [1–4].

1. Здоровьеобеспечивающая компетентность (овладение суммой знаний, включающей научно-обоснованные идеи, понятия, факты в сфере здоровья и спорта; наличие практических умений и навыков в области здоровьеобеспечения).

2. Информационная компетентность (анализ и обобщение предшествующей подготовки; прогнозирование развития вида спорта или спортивной дисциплины; определение инновационных подходов к индивидуализации спортивной подготовки и моделирование их реализации).

3. Диагностическая компетентность (выявление индивидуальной предрасположенности и определение перспективности отдельных спортсменов на основе комплексного контроля; оценка условий подготовки).

4. Содержательная компетентность (обоснование программ индивидуализации спортивной подготовки в различных структурных образованиях).

5. Технологическая компетентность (разработка форм, средств и методов реализации направлений и программ индивидуализации в основных структурах спортивной подготовки).

6. Коррекционная компетентность (установление вариантов, форм, приемов, средств, условий коррекции процесса индивидуализации спортивной подготовки).

7. Организационная компетентность (определение сроков и условий индивидуализации спортивной подготовки).

Разработка и реализация данной схемы обеспечения и сопровождения индивидуализации должна опираться на следующие положения. Во-первых, комплексность и системность, что предполагает использование и постоянную модернизацию основных составляющих предложений схемы. Во-вторых, постоянное совершенствование ключевых ее компетенций на основе достижений науки, передового опыта, инновационных решений [1–3, 5].

Заключение. Индивидуализация – это одно из ключевых направлений оптимизации спортивной подготовки, комплексная научно-практическая проблема, требующая для своего эффективного решения соответствующих компетенций исследования и практической реализации. При этом должны быть решены вопросы, связанные с чрезвычайной сложностью изучения индивидуальности в экстремальных, здоровьезатратных условиях тренировочной и соревновательной деятельности, при все увеличивающемся несоответствии между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности атлетов, ростом спортивных результатов и ограниченными адаптационными возможностями организма человека. В целом решение проблем индивидуализации возможно на принципах «организованной сложности», рассматриваемой и используемой в качестве одной из форм интеграции науки, образования и практики в сфере персонального управления спортивной подготовкой.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.

2. Желязков, Ц. Спортивное достижение как биосоциальный феномен / Ц. Желязков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 40–42.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Рыбаков, В.В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические обоснования / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахмедзянов. – М.: Спорт Академ Пресс; Челябинск: ЧелГУ, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. – М., 2000. – 54 с.

УДК 159.9.072.532

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

О.И. Цапова, Д.В. Шалагинов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Для достижения намеченных результатов или продвижения по карьерной лестнице всем нам нужна мотивация. Это относится к любой профессиональной деятельности. Правда, в спорте это особенно заметно. Именно здесь человек работает на грани своих возможностей. Высоко мотивированный спортсмен более эффективно реализует свой потенциал, а главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, здоровый образ жизни, студент, спортивная мотивация.

FORMATION SPORTS MOTIVATION AT VOLLEYBALL PLAYER

O.I. Capova, D. V. Shalaginov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

In order to achieve the intended results, or move up the career ladder to all of us need motivation. This applies to any professional activity. However, the sport is particularly noticeable. This is where the person works on the verge of its features. Highly motivated athlete more effectively realizes its potential, and most importantly he is capable of the most out of all their physical and spiritual strength, if required to achieve this goal.

Keywords: physical education, volleyball, healthy lifestyle, student, sports motivation.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен, и тренеру небезразлично знать, что движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель». Тренер, вла-

деющий информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как творец и истинный создатель спортивного результата.

На начальном этапе спортивной тренировки требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть барьер комфорта и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения.

Учебно-тренировочный процесс, построенный с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет сформировать мотивацию достижения высших результатов (как неотъемлемый компонент его готовности), и это, в свою очередь, приводит к выработке у спортсмена целеустремленности и уверенности в победе.

Методические аспекты исследования. При формировании спортивной мотивации у волейболистов на этапе начальной спортивной специализации, используются известные в теории физического воспитания, общей и спортивной психологии положения [1]:

- всякое человеческое поведение в каждый момент времени определяется суммой одновременно актуальных мотивов, связанных со стремлением личности к удовлетворению своих потребностей;

- потребности являются основными движущими силами поведения человека, определяющими его активность и интересы;

- удовлетворение потребностей при занятиях спортом оказывает положительное влияние на формирование и укрепление спортивной мотивации занимающихся;

- мотивация спортивной деятельности включает две составляющих – мотивацию тренировочной деятельности и соревновательную мотивацию;

- на начальных этапах овладения деятельностью наиболее эффективной считается процессуальная мотивация.

Концептуальным положением методики является формирование спортивной мотивации посредством удовлетворения актуальных потребностей. Потребности служат мотивом к действию. Когда потребность ощущается человеком, она пробуждает в нем состояние устремленности. Побуждение – это ощущение недостатка в чем-либо, имеющее определенную направленность. Оно является поведенческим проявлением потребности и сконцентрировано на достижении цели.

Цель осознается как средство удовлетворения потребности. Когда человек достигает такой цели, его потребность оказывается удовлетворенной, частично удовлетворенной или неудовлетворенной. Например, если спортсмен при занятиях волейболом ощущает свою нестабильность в достижении результатов, это может побудить его попытаться достичь цели путем изучения и совершенствования техники приемов. Достигнув определенного уровня тренированности (умений), он может обнаружить,

что и это не так эффективно, как он предполагал. Этот результат может заставить его тренироваться с меньшим усердием или искать другие средства и методы, а в некоторых случаях и другой вид спорта (что и происходит в большинстве случаев), где его потребность будет удовлетворена.

Таким образом, степень удовлетворения, полученная при достижении поставленной цели, влияет на поведение спортсмена, а роль тренера при управлении формированием спортивной мотивации у волейболистов, заключается в изучении и выявлении актуальных потребностей с целью создания условий для возможности их удовлетворения спортсменом при занятиях волейболом. Спортивная мотивация предполагает реализацию [3]:

- изучения потребностей (степени их проявления) у волейболистов на начальных этапах занятий спортом, а также степени их удовлетворения у каждого занимающегося;
- выбора средств и методов для удовлетворения потребностей каждого занимающегося и их внедрение в учебно-тренировочный процесс;
- оценки результата удовлетворения потребностей;
- контроля проявления (актуализации) и удовлетворения потребностей у спортсменов.

Основное направление при формировании спортивной мотивации волейболистов сводится к удовлетворению следующих потребностей: физиологических, в безопасности, в социальных связях, уважения, в самоактуализации.

Физиологические потребности спортсменов: в движении, отдыхе, активном отдыхе (как разновидности отдыха), рациональном питании, питьевой воде.

Детям свойственны потребности в новых впечатлениях, переходящая в ненасыщаемую познавательную потребность, и естественная потребность в движении. На естественную потребность в движении и необходимо, прежде всего, опираться при формировании на начальном этапе мотивов занятий спортом и сделать ее более четкой и осознанной спортсменами.

Другой важной потребностью, на удовлетворение которой стоит обратить особое внимание, является потребность в отдыхе, которая особенно явно определяется на первых занятиях спортом и является одной из основных причин ухода юных спортсменов из секций волейбола. Необходимо четко дозировать объем и интенсивность нагрузок с интервалами отдыха, как между отдельными тренировочными занятиями, так и между упражнениями в процессе тренировки [4].

На начальном этапе спортивной специализации потребность в рациональном (сбалансированном) питании выражена незначительно. Од-

нако с возрастом и повышением спортивной квалификации волейболиста она становится наиболее актуальной и является одной из важнейших в сохранении здоровья, повышении работоспособности и достижении высоких спортивных результатов.

Для удовлетворения потребности в безопасности (включают потребности в защите от физических и психологических опасностей) предлагаются следующие направления: необходимо, чтобы спортсмены доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время упражнений в парах или групповых упражнениях, так как взаимное доверие позволяет спортсменам быстрее овладеть техникой и тактикой в упражнениях. Также надо создать условия способствующие отсутствию тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением заданий, перед возможными ошибками, обеспечить психическую и техническую подготовленность волейболистов к соревнованиям [2].

Характерным для подросткового возраста является то, что для юных спортсменов очень важно пребывание в том коллективе, в котором с ними считаются. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов, этому факту следует уделять значительное внимание. Сплоченность коллектива волейболистов во многом зависит от создавшейся системы отношений между членами группы, составляющими ее костяк, общих интересов, единой деятельности, связанной с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях. Тренер, ведущий работу с группой и поставивший цель сформировать сплоченный коллектив, должен в первую очередь выяснить, чем интересуются дети, что побуждает их заниматься волейболом, каковы взаимоотношения спортсменов между собой, как относятся они к тренировке, соблюдению режима. Очень важно, чтобы в коллективе были волейболисты, пользующиеся авторитетом. На таких спортсменов необходимо опираться в работе по сплочению группы. Правильно воспитанный коллектив играет важную роль в формировании у спортсменов положительных мотивов занятий спортом и участия в соревнованиях [5].

Одной из значительных потребностей является потребность уважения. Для стимулирования роста спортсмена необходимы система поощрения за качество усвоения учебного материала, учет интересов и предложений спортсмена.

Потребности самоактуализации включают потребности в реализации своих потенциальных возможностей, способностей, целей и в росте личности. Самоактуализация может стать мотивом поведения лишь в том случае, когда удовлетворяются все остальные потребности.

Заключение. Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей занимаю-

щихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений. В этом заключается индивидуальный подход при работе со спортсменом.

Данный подход в решении проблемы формирования спортивной мотивации волейболистов, через удовлетворение их актуальных потребностей, позволяет укреплять уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к учебно-тренировочным занятиям и тренеру, готовность к дальнейшему совершенствованию в спорте, а также сохранить значительную часть контингента занимающихся на этапе начальной спортивной специализации.

Библиографический список

1. Гиппенрейтер, Ю.В. Психология мотиваций и эмоций / Ю.В. Гиппенрейтер. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
2. Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д.В. Журавлев. – М., 2009. – 120 с.
3. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
4. Попов, А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. – М.: Флинта, 1998. – 219 с.
5. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – М.: Академия, 2010 – 204 с.

УДК 372 + 796.412.2

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

С.Б. Шарманова

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Согласно Федеральным государственным требованиям дополнительные предпрофессиональные программы по всем группам видов спорта должны предусматривать самостоятельную работу обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана. На основе анализа специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих процесс подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике, определены особенности организации самостоятельной работы обучающихся на этапе начальной подготовки. Результаты поискового педагогического эксперимента на базе МБУ ДОД СДЮСШОР по художест-

венной гимнастике «Гармония» г. Челябинска свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода.

Ключевые слова: художественная гимнастика, этап начальной подготовки, дополнительная предпрофессиональная программа, самостоятельная работа обучающихся.

ORGANIZATION INDEPENDENT WORK STUDYING ON INITIAL TRAINING THE RHYTHMIC GYMNASTICS

S.B. Sharmanova

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

According to the Federal state needs additional preprofessional programs for all groups of sports should include independent work of studying of up to 10% of the total curriculum. Based on the analysis of literature, software and regulations governing the process of preparation of the sports reserve in rhythmic gymnastics, defined features of the organization of independent work of students at the stage of initial training. Search results based on the pedagogical experiment MBU DOD SDYUSSHOR rhythmic gymnastics “Harmony” Chelyabinsk indicate the advisability of the proposed approach.

Keywords: rhythmic gymnastics, initial training, additional preprofessional program, independent work studying.

Актуальность исследования. В настоящее время осуществляется переход детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва на реализацию наряду с программами спортивной подготовки дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта – общеразвивающих и предпрофессиональных.

На обучение по предпрофессиональным программам, разрабатываемым образовательными организациями в соответствии с Федеральными государственными требованиями, утвержденными Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 13.09.2013, предлагается перевести детей, обучающихся на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Согласно Федеральным государственным требованиям дополнительные предпрофессиональные программы по всем группам видов спорта, включая сложно-координационные, к которым относится и художественная гимнастика, должны предусматривать самостоятельную работу обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана. Самостоятельная работа обучающихся рассматривается и как вид образовательной деятельности, осуществляемый без непосредственного вмешательства, но под руководством преподавателя, и как

средство вовлечения обучающихся в самостоятельную познавательную и, применительно к сфере физической культуры и спорта, тренировочную деятельность, формирования у них навыков организации такой деятельности.

Следует подчеркнуть, что самостоятельная работа, направленная на формирование у обучающихся навыков самоорганизации и самообразования, обеспечивающих возможность непрерывного развития творческого потенциала личности, рассматривается сегодня как одно из обязательных требований к организации образовательного процесса. Данное обстоятельство ориентирует тренеров на поиск новых и повышение эффективности существующих форм и видов самостоятельной работы, обеспечивающих высокую активность юных спортсменов и стимулирующих их стремление к самообразованию и самореализации.

Методика и организация исследования. Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов, регламентирующих процесс подготовки спортивного резерва в художественной гимнастике. Поисковый педагогический эксперимент осуществлялся на базе МБУ ДОД СДЮСШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска.

Результаты исследования и их обсуждение. Самостоятельная работа представляет собой планируемую деятельность обучающихся, выполняемую по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Исходя из современных программно-нормативных требований, она является одной из форм образовательного процесса и обязательной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

– выполняемые спортсменами под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

– осуществляемые вне тренировочных занятий по заданию тренера полностью самостоятельно в удобное для обучающихся время.

Для организации самостоятельной работы необходимо:

– планирование в учебных планах и программах;

– методическое обеспечение;

– контроль выполнения.

Директивными документами, определяющими содержание самостоятельной работы, являются программа по виду спорта и учебный план, регламентирующий ее объем.

При проектировании содержания и форм самостоятельной работы необходимо руководствоваться, прежде всего, конкретными задачами, на решение которых она направлена. Традиционно основные задачи программ физкультурно-спортивной направленности классифицируют на три группы:

– обучающие, предусматривающие формирование знаний по теории и методике спортивной тренировки и избранного вида спорта, овладение широким кругом жизненно важных двигательных умений и навыков, а также основами техники и тактики избранного вида спорта;

– развивающие, связанные с укреплением здоровья, развитием адаптационных, функциональных возможностей организма, двигательных и психических качеств обучающихся;

– воспитательные, предполагающие воспитание морально-волевых качеств, формирование основ нравственного самосознания личности.

Необходимо предусмотреть возможные способы трансформации основных программных задач в задачи для детей таким образом, чтобы стимулировать их интерес и активность. Наряду с этим, следует учитывать возрастные особенности обучающихся, планируя содержание, формы и виды самостоятельной работы, соответствующие уровню самостоятельности и познавательного развития детей.

В художественной гимнастике, как и в ряде других сложнокоординационных видов спорта, этап начальной подготовки охватывает детей старшего дошкольного (6–7 лет) и младшего школьного возраста (7–9 лет). В этой связи некоторые формы самостоятельной работы, например, посещение соревнований по художественной гимнастике, посещение театральных спектаклей, чтение литературных произведений и др. требуют непосредственного участия родителей, особенно применительно к первому году обучения. Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на тренировочные занятия, и проходить в различных формах, в том числе с представлением продукта творческой самостоятельной деятельности обучающегося.

Мотивирующие факторы контроля стимулируют самостоятельную работу юных спортсменов.

Примерное содержание самостоятельной работы на этапе начальной подготовке в художественной гимнастике, апробированное в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы на базе МБУ ДОД СДЮСШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска, представлено в таблице.

Содержание самостоятельной работы обучающихся
на этапе начальной подготовке в художественной гимнастике

Цель	Содержание	Форма контроля
Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»		
Подраздел «Художественная гимнастика как вид спорта, история ее развития»		
Формирование у детей представлений о художественной гимнастике как виде спорта; содействие их эстетическому развитию; воспитание мотивации занятиям	Посещение соревнований по художественной гимнастике, наблюдение за выступлениями гимнасток, восприятие красоты их телосложения и движений	Беседа по итогам наблюдения, дидактическая игра «Угадай вид спорта»
Закрепление знаний гимнастических предметов, развитие творческих способностей	Рисунок на тему «Мои гимнастические предметы – скакалка, мяч, обруч, булавы»	Выставка детских рисунков
Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их истории и символике	Просмотр мультфильма «Олимпиадики», фрагментов трансляций церемоний открытия (закрытия) Олимпийских игр, выступлений гимнасток-художниц на Олимпийских играх	Беседа по итогам просмотра
Подраздел «Гигиенические требования. Здоровый образ жизни»		
Закрепление знаний требований личной гигиены, воспитание потребности в чистоте и опрятности	Просмотр мультфильмов «Неумойка», «Королева зубная щетка», «Мойдодыр», «Федорино горе» и т. п.	Беседа по итогам просмотра
Воспитание навыков личной гигиены, аккуратности, опрятности	Формирование привычек: следить за чистотой тела, ногтей, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, пользоваться расческой, носовым платком; приучать детей быстро, аккуратно раздеваться и одеваться, соблюдать порядок	Контроль соответствия внешнего вида и личного спортивного инвентаря детей установленным требованиям, контроль порядка в раздевалке
Формирование представлений о здоровом образе жизни, способах сохранения здоровья	Просмотр мультфильмов серии «Смешарики. Азбука здоровья», «Ох и Ах», «Про Бегемота, который боялся прививок» и т. п.	Беседа по итогам просмотра
Формирование представлений о том, что полезно для здоровья человека	Рисунок на тему «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Выставка детских рисунков

Продолжение таблицы

Цель	Содержание	Форма контроля
Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов	Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление	Конкурс карт-схем
Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни	Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и почему»; В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру»; Ч. Янчарский «Приключения Мишки Ушастика» и др.	Викторина-игра «Что полезно и что вредно для здоровья»
Подраздел «Элементарные сведения о строении и функциях организма человека»		
Закрепление знаний о строении организма человека	Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Энциклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас» и др.	Дидактическая игра «Телесная география»
Подраздел «Безопасность»		
Закрепление знаний о правилах безопасного поведения	Чтение литературных произведений: В. Петров «Основы безопасности в городе для детей и родителей»; Н. Жульнев «Правила безопасности дорожного движения» и др.	Викторина по правилам безопасности
Формирование представлений о правилах поведения, воспитание вежливости, доброжелательности, содействие социализации детей	Чтение детям литературных произведений: Л. Муур «Крошка Енот и Тот, кто сидит в пруду»; В. Осеева «Волшебное слово» и др.	Беседа по итогам прочтения
Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»		
Развитие пространственных ориентировок	Упражнять детей в расположении разных предметов (игрушек): слева, справа, левее, правее, в центре, в правом верхнем углу и т. п.)	Педагогическое наблюдение
Содействие развитию вестибулярного анализатора, функции равновесия	Использование различных качелей во время прогулок под контролем родителей	Тестирование вестибулярной устойчивости
Совершенствование механизмов терморегуляции организма, повышение неспецифической резистентности	Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно-тепловому режиму, прогулки, душ, бо-сохождение и др.	Анализ заболеваемости (по числу пропусков по болезни)

Содействие повышению уровня физической подготовленности	Регулярное выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки (от 5 до 10 упражнений)	Педагогическое тестирование
Предметная область «Избранный вид спорта»		
Подраздел «Техническая подготовка»		
Овладение техникой базовых технических элементов	Выполнение технических элементов по заданию тренера	Педагогическое наблюдение
Подраздел «Музыкально-двигательная подготовка»		
Содействие развитию музыкальных способностей	Слушание музыкальных произведений для детей В. Шаинского, Г. Гладкова, Е. Крылатова, Н. Богословского, П. И. Чайковского («Детский альбом»), С.С. Прокофьева («Детская музыка»), К. Сен-Санса «Карнавал животных» и др.	Дидактическая игра «Угадай мелодию»
Приобщение к музыкальной и хореографической культуре, содействие эстетическому развитию детей	Слушание музыкальных произведений разных жанров. Посещение театральных спектаклей (балеты «Белоснежка и семь гномов», «Чиполлино», «Кот в сапогах» и др.)	Беседа по итогам посещения спектаклей

Примечание. Выделенные предметные области соответствуют Федеральным государственным требованиям.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности предложенного подхода к планированию содержания самостоятельной работы на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Е.О. Ширишиков

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

В статье рассматривается необходимость применения методов экспресс-диагностики для обеспечения комплексного текущего и оперативного контроля в спорте. Предлагается метод «РОФЭС-диагностика» с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, учитывая индивидуальные особенности спортсмена.

Ключевые слова: экспресс-диагностика, спортивная борьба, адаптационный потенциал, уровень подготовленности.

APPLICATION OF FUNDS RAPID DIAGNOSIS TO DETERMINE THE LEVEL PREPARED IN WRESTLING

E.O. Shirshikov

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

The article discusses the need for methods express diagnostics to provide current and comprehensive operational control in sport. A method of “ROFES diagnostics” in order to improve the efficiency of the training process, taking into account the individual characteristics of the athlete.

Keywords: rapid diagnosis, wrestling, adaptive capacity, the level of preparedness.

Актуальность. Оптимизация процесса подготовки квалифицированного борца в современных условиях обусловлена использованием средств и методов комплексного мониторингового текущего и оперативного контроля [1]. Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, оптимизирующих структуру и содержание процесса подготовки.

Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной борьбе предъявляет определенные требования к педагогическим исследованиям и применению информационных технологий [2]. Используемая аппаратура должна обеспечивать простоту, мобильность проведения исследований, возможность беспроводного (дистанционно-

го) получения информации о функционировании организма спортсмена в режиме реального времени, а ее компоненты (датчики и передающие устройства) не должны создавать спортсмену помех в процессе тренировок и соревнований [3]. Методы экспресс-диагностики, при необходимом условии их высокой информативности, соответствуют большинству требований.

РОФЭС-диагностика, регистратор оценки функционально-эмоционального состояния – метод электропунктурной диагностики, основанный на методах Накатани и Фолля. По результатам измерений, на основе математического формализованного анализа данных, программа автоматически определяет ряд интегральных характеристик [4].

Организация и методы исследования. Исследование выполнено на кафедре теории и методики борьбы УралГУФК. Экспериментальной площадкой для исследования было выбрано училище олимпийского резерва № 1 г. Екатеринбурга.

Цель исследования: определить метод РОФЭС как средство комплексного мониторингового текущего и оперативного контроля в спорте на основе экспресс-диагностики, с целью повышения эффективности подготовки квалифицированных борцов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента, нами был выбран как основной показатель диагностики – адаптационный потенциал (АП) человека (в процентах) – показатель степени гармоничности структур человека, как баланс его внутренних состояний – физиологического и психического, на предъявляемые требования окружающей среды, показатель готовности выполнения своих жизнедеятельных функций [5].

По результатам долговременного постоянного исследования одного спортсмена, исходя из данных обследования аппаратом «РОФЭС» были выявлены следующие закономерности: спортсмен более отзывчив на специальную физическую подготовку и на нагрузку связанную с работой над техникой приемов. Так же, на значительное повышение АП влияют учебно-тренировочные поединки. В следствии выше сказанного, можно сделать вывод о том, что в учебно-тренировочном процессе данному спортсмену для более продуктивной соревновательной деятельности, нужно больше времени уделять технической подготовке. Тренировочный процесс спортсмена не ограничивается его технической и физической подготовкой, необходимы постоянные беседы и устный опрос. По результатам диагностики можно видеть положительный эффект массажа и физиопроцедур. Двухнедельный курс массажа был назначен спортсмену во время интенсивной подготовки к важным соревнованиям, по результатам обследования мы его можем явно отследить по возрастающим показателям АП.

В завершении предсоревновательный подготовки спортсмена, был зафиксирован показатель АП (адаптационного потенциала) 99 %.

Выводы:

1. Программно-аппаратный комплекс «РОФЭС» может быть использован в учебно-тренировочном процессе квалифицированных борцов с целью планирования нагрузки с учетом адаптационного АП.

2. В результате проведенного исследования удалось оптимизировать учебно-тренировочный процесс, что выразилось в повышении АП.

Разработанные на основе полученных данных индивидуальные методические рекомендации отразились в успешной соревновательной деятельности борца.

Библиографический список

1. Блеер, А.Н. Организация и аппаратно-методическое обеспечение функционального контроля в современном спорте / А.Н. Блеер, С.Е. Павлов, М.М. Ковылин и др. // Материалы IV-й Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Спорт и медицина. Сочи-2013», 19–22 июня 2013 г. – Сочи, 2013. – С. 14.

2. Ширшиков, Е.О. Динамика функционального состояния борцов в период соревновательной деятельности / Е.О. Ширшиков, А.И. Пустозеров // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. ин-т физич. культ. – Чайковский: ОТ и ДО, 2014. – С. 144–148.

3. Ширшиков, Е.О. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов на основе метода «РОФЭС» / О.Е. Ширшиков // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – С. 134–138.

4. Талалаева, Г.В. Экспресс-диагностика синдрома дезадаптации методом «рофэс-диагностики» / Г.В. Талалаева, И.Г. Лаврик, А.И. Корнюхин. – УрГУ, 2001. – 67 с.

5. Талалаева, Г.В. Экспресс-диагностика синдрома дезадаптации методом РОФЭС®: учеб.-метод пособие для пользователей комплексов «РОФЭС» / Г.В. Талалаева, А.И. Корнюхин, И.Г. Лаврик, Н.С. Альтман. – Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2010. – С. 29.

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

В.В. Эрлих, Р.В. Хоменко, В.В. Рыбаков, Е.В. Антропова
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В настоящее время сфера физической культуры и спорта России оказалась перед рядом системных вызовов. К числу основных из них следует отнести отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и ориентации, подготовки спортивного резерва для сборных команд страны. Нерешенные проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, кадрового, медико-биологического и научно-технологического обеспечения и сопровождения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для сборных команд России.

Ключевые слова: спортивный резерв, модернизация, алгоритм.

MODERNIZATION THE TRAINING SYSTEM OF SPORTS RESERVE

V.V. Erlikh, R.V. Khomenko, V.V. Ribakov, E.V. Antropova
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

In Currently, the sphere of physical education and sport of Russia faced a number of system challenges. The main ones include the lack of an effective system of youth sports, selection and orientation, training sports reserve for national teams. Unresolved issues regulatory, organizational-administrative, logistical, personnel, medico-biological and scientific-technological support and maintenance hampered development of youth sports, do not allow to train a full reserve for national Russia teams.

Keywords: sports reserve, modernization algorithm.

Актуальность исследования. В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. отмечается, что одной из стратегических целей государственной политики является повышение конкурентоспособности российского спорта на международной арене. Последнее предусматривает в том числе модернизацию системы подготовки спортивного резерва [4].

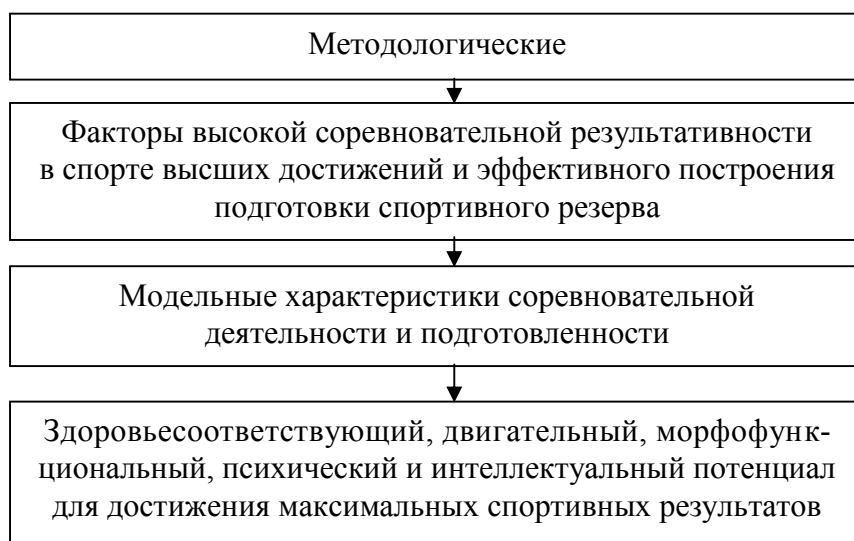
Базой модернизации этой системы является сложившаяся на основании многолетнего научно-практического опыта алгоритм подготовки спортивного резерва, последовательная реализация которого является

обязательным условием формирования необходимого кинезиологического потенциала для достижения максимальных спортивных результатов, обновления тренировочных программ и планов многолетней подготовки в различных видах спорта.

Характеризуя общий подход к разрешению сформулированной проблемы, целесообразно выдвинуть следующую идею модернизации: выявит основные векторы обновления, функции и принципы, осуществить синергизацию продолжительности и направленности ранних этапов многолетней подготовки, спортивного отбора и ориентации, методологического, программно-технологического, медико-биологического, психологического обеспечения и сопровождения, социальной поддержки, организации и управления подготовки спортивного резерва, определяющих формирование необходимого кинезиологического потенциала для достижения максимальных спортивных результатов.

Методика и организация исследования. Предложенную идею модернизации целесообразно реализовать через следующий алгоритм подготовки спортивного резерва (см. рисунок).

Результаты исследования и их обсуждение. Данный алгоритм предполагает: определение методологической основы подготовки спортивного резерва; выявление факторов высокой соревновательной результативности и эффективного построения ранних этапов многолетней подготовки; установление модельных характеристик соревновательной деятельности и подготовленности на данных этапах; формирование здоровьесоответствующего, двигательного, психического, функционального и интеллектуального потенциала для достижения максимальных спортивных результатов.



Алгоритм подготовки спортивного резерва

Методология научных исследований в сфере подготовки спортивного резерва предполагает использование системного, эволюционного и синергетического подходов. Ключевым пунктом системного подхода является ориентация на целостное и в то же время всестороннее исследование объекта, компонентов которого изучаются не изолировано, а во взаимосвязи. При этом учитывается системное влияние на спортивный результат социально-экономических, биологических, психологических, интеллектуальных и технологических факторов.

Становление и повышение результатов в подготовке спортивного резерва и спорте высших достижений определяется эффективностью подготовки в целом. В связи с этим стимулирующие факторы роста результатов в будущем ни в коем случае не должны ограничиваться масштабами тренировочного плана или какой-либо другой частной стороны подготовки. Отсюда следует, что при разработке целевых программ подготовки спортивного резерва необходимо учитывать, может ли данный вид спорта или спортивная дисциплина опираться на апробированную многолетнюю систему подготовки, способную целенаправленно развиваться и дальше, или необходима разработка принципиально новой системы подготовки, являющейся главным условием прогресса.

Эволюционный подход подразумевает исследование естественных и стимулируемых возрастных преобразований систем движения человека («движения живут и развиваются», по образцу выражению А.А. Бернштейна). Данный подход опирается на основные положения теории адаптации и закономерности развития кинезиологического потенциала детей, подростков и молодежи, обеспечивает природосообразность педагогических воздействий.

Синергетика в настоящее время рассматривается как наиболее современная теория эволюции очень больших, сверхсложных систем, к которым относятся не только природные объекты, но также человеческое общество и плоды интеллектуальной деятельности. К данным системам следует отнести и систему подготовки спортивного резерва.

Если в системном подходе основное внимание акцентируется преимущественно на «статике» в изучении тех или иных объектов, то в эволюционный и синергетический подходы, в большей степени ориентированы на «динамику», развитие различных систем. При этом на «входе» должны быть научные исследования, на «выходе» – эффективные технологии подготовки спортивного резерва [1–3, 5].

Второе звено алгоритма – факторы высокой соревновательной результативности в спорте высших достижений и эффективного построения подготовки спортивного резерва включают 9 блоков. Первый блок предполагает объективную характеристику соревновательной деятельности (уровень и структуру) в различных дисциплинах, разработку стра-

тегии спортивной подготовки с ориентацией на основные тенденции роста результатов и определением факторов, их обеспечивающих. К числу последних, по мнению многих специалистов следует отнести следующие.

1. Повышение необходимого уровня результативности возможно только с помощью более высоких и эффективных тренировочных воздействий. При этом предел возможности повышения задаваемых нагрузок еще не достигнут. Ключевым фактором, обуславливающим рост спортивной результативности, становится направленность процесса увеличения удельного веса нагрузок на реализацию комплексных требований к совершенствованию регуляторных, энергетических, информационных и биомеханических компонентов соревновательной деятельности.

2. Повышение резервных возможностей спортсменов оказывается в непосредственной зависимости от концентрации предельных тренировочных воздействий, технологически грамотно включенных в годовой цикл подготовки, совершенствование технологических приемов тренировки в среднегорье и высокогорье, питания, лечебно-профилактических мероприятий, средств восстановления и повышения работоспособности, возможности к результативному скачку к моменту основных соревнований.

3. Увеличение зависимости повышения результатов от совершенствования спортивной техники, оптимального двигательного стереотипа, качества тренировочного и соревновательного инвентаря, материалов одежды оказывающих стимулирующее влияние. Это требует быстрого реагирования на изменение материально-технических условий тренировочной деятельности и, соответственно, ее меняющийся профиль.

При этом необходим прогноз развития конкретной дисциплины на 10–15-летнюю перспективу с разработкой модельных характеристик соревновательной деятельности и мастерства сильнейших спортсменов. Последнее обусловлено тем, что спортивный отбор, ориентация и подготовка должны соответствовать требованиям не сегодняшнего дня, а того момента, когда будет необходимо продемонстрировать наивысшие результаты. Второй блок – основные функции системы подготовки спортивного резерва (оздоровительная, диагностико-прогностическая, опережающе-развивающая, социально-экономическая и позитивной социализации личности). Третий блок – принципы в целом системы подготовки спортивного резерва (комплексности, преемственности, вариативности, когерентности активного здоровьесформирования и персонализации личности) и непосредственного процесса спортивной подготовки, сформулированных на основе комплементарности, взаимного дополнения начал, обладающих неодинаковыми, а в пределе противоположными свойствами, т. е. несущие различные знаки (см. таблицу).

Специфические принципы процесса подготовки спортивного резерва

Формулировка 1	Формулировка 2
Максимальность и достаточность	Максимальная достаточность
Разносторонность и специализация (специфичность)	Разносторонняя специализация (специфичность)
Непрерывность и дискретность	Непрерывная дискретность
Избирательность и интегративность	Избирательная интегративность
Постепенность и вариативность («скачкообразность» и «контрастность»)	Постепенная вариативность («скачкообразность» и «контрастность»)
Адекватность (доступность) и целесообразность	Адекватная (доступность) целесообразность
Многообразие и монотонность	Многообразная монотонность
Целостность и цикличность	Цикличная целостность
Индивидуальность и типичность	Индивидуальная типичность
Стабильность и изменчивость (подвижность)	Стабильная изменчивость (подвижность)

Система подготовки спортивного резерва предполагает оптимальную продолжительность и целесообразную направленность педагогических воздействий и включает спортивно-оздоровительный этап, этапы начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям, позволяющих установить предрасположенность и перспективность специализации в конкретном виде спорта, дисциплине, амплуа, весовой категории и т. д. При этом осуществляется первичный отбор и ориентация на первом и втором этапах, предварительный отбор и ориентация на третьем этапе, промежуточный отбор и ориентация на четвертом этапе и основной отбор и ориентация на пятом этапе многолетней подготовки.

Программно-технологическое обеспечение и сопровождение (планирование, реализация, контроль и коррекция педагогических воздействий) подготовки спортивного резерва предполагает учет стадий полового созревания, сенситивных периодов развития организма, индивидуально-психологических особенностей занимающихся, закономерностей формирования адаптационных (срочных, устойчивых и долговременных) реакций с ориентацией на следующие основные положения методической концепции подготовки спортсменов:

- совершенствование технико-тактического арсенала спортсменов, выбор оптимального состава различных действий осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных, двигательных и психологических характеристик;

- специальная подготовленность спортсменов в различных видах спорта основывается на устойчивой базе функциональной подготовки,

которая проводится практически во всех структурах спортивной подготовки, включая соревновательные;

- оптимизация тренировочного процесса с повышением квалификации спортсменов идет в направлении повышения удельного веса использования конкретных нагрузок – наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных и специализированных средств подготовки и упражнений «фонового» (восстановительного и компенсаторного) характера;

- особая роль отводится психофизиологической подготовке спортсменов – формированию высокой скорости оценки ситуации, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в соревнованиях;

- моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных соревнований. В тренировочных занятиях подбираются спарринг-партнеры, моделирующие стиль соревновательной (двигательной) деятельности соперников и используются тренировочные задания с достаточно высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы. При этом обеспечивается получение наиболее полной информации о соперниках, арсенале их технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения соревновательной деятельности.

Система подготовки спортивного резерва включает в качестве необходимого компонента совокупность внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов: материально-техническое и финансовое, научное (методологическое, программно-технологическое, медико-биологическое и психологическое) обеспечение и сопровождение, подготовку и переподготовку специалистов (профессионально подготовленных людей) различного профиля (тренеров, менеджеров, врачей, психологов, биологов, ученых), социальную поддержку юных спортсменов.

Организация и управление в системе подготовки спортивного резерва подразумевает разработку, принятие и реализацию управленческих решений как в сфере организации подготовки спортивного резерва на региональном и федеральном уровне, так и в сфере построения ранних этапов многолетней подготовки спортивного резерва.

Третье звено алгоритма – определение модельных характеристик соревновательной деятельности (уровень и структура), подготовленности (здоровье, морфофункциональные и психологические возможности, двигательные качества и способности, технико-тактическое мастерство) и обеспечивающих их достижение тренировочных и соревновательных нагрузок на основных этапах многолетней подготовки спортивного резерва.

Четвертое звено алгоритма – формирование здоровьесоответствующего, двигательного, психологического, морфофункционального и интеллектуального потенциала для достижения максимальных спортивных результатов.

Заключение. Синергизация основных звеньев (последовательная и взаимосвязанная их реализация) алгоритма подготовки спортивного резерва, должна быть направлена на поиск одаренных детей и подростков, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта, определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, реализацию индивидуальных особенностей в становлении кинезиологического потенциала для дальнейшего спортивного совершенствования.

Библиографический список

1. Куликов, Л.М. Управление спортивной подготовкой спортивного резерва в олимпийских видах спорта на региональном уровне / Л.М. Куликов, В.М. Болотов, В.В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 27–31.

2. Куликов, Л.М. Спортивная подготовка: состояние, проблемы, направления модернизации / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, В.М. Болотов, Н.Ф. Полозкова. – Челябинск: Уральская академия, 2012. – 275 с.

3. Рыбаков, В.В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические обоснования / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахмедзянов. – М.: Спорт Академ Пресс; Челябинск: ЧелГУ, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. – М., 2000. – 54 с.

5. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

УДК 796.015+796.07

НАПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.В. Эрлих, Р.В. Хоменко, В.В. Рыбаков, Е.В. Антропова
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В любой сфере деятельности результативность существенно повышается, если предъявляемые к субъекту требования в полной мере соответствуют индивидуальным возможностям и особенностям организма человека.

Это определяет необходимость индивидуализации спортивной подготовки. Индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности детерминирует существенное повышение эффективности спортивной подготовки. В этом контексте рассмотрены представления об индивидуальности и индивидуализации, критериях и факторах их отражающих и определяющих, направлениях, механизмах и программно-технологическом обеспечении и индивидуальном сопровождении подготовки спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: спортивная подготовка, индивидуальность, индивидуализация, управление.

DIRECTION OF INDIVIDUALIZATION OF SPORT TRAINING

V.V. Erlikh, R.V. Khomenko, V.V. Ribakov, E.V. Antropova
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

In any field of human activity, performance is significantly increased if the subject claims in full compliance with the individual capabilities and characteristics of the human body. This determines the need for individualization of sports training. Individualization of training and competitive activity determines a considerable improvement in the effectiveness of sports training. In this context, the idea of individuality and individualization, criteria and factors of reflecting and defining directions, mechanisms and program-technical provision and individual accompanied by training high qualified athletes.

Keywords: sport training, individuality, individualization, management.

Актуальность исследования. В настоящее время спорт ускоренными темпами превращается в объект глубокого и всестороннего исследования. При этом спортивное достижение следует рассматривать как сложное явление, динамика которого раскрывает суммарное влияние социально-экономических, биологических, спортивно-педагогических, экологических, программно-технологических, медицинских и других факторов. Все сказанное приводит к высокой степени неопределенности в построении и управлении спортивной подготовкой. Данная неопределенность во многом обусловлена чрезвычайной сложностью организма человека и его поведения, многофункциональностью спорта, несоответствием между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности и ограниченными адаптационными резервами организма спортсменов; недостаточной индивидуализацией спортивной подготовки [4, 5, 7].

Соотношение между индивидуальными свойствами человека, социально-типическими факторами личности и проявлениями индивидуальности личности как субъекта деятельности было выражено следующим образом: «Индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают» [1, с. 39]. В живой природе эволюция направленно

моделирует разнообразие, несхожесть индивидов как необходимое условие развития человеческого общества. На основе анализа соотношения индивидуальных и видовых психофизиологических особенностей, прежде всего, индивидуальной и видовой одаренности у различных биологических видов, была обнаружена закономерность, которую можно сформулировать следующим образом: чем выше развито то или иное сообщество, тем больше вариативность входящих в данное сообщество особей. Данные колебания все возрастают, достигая апогея у человека [3].

Выявление спортивного таланта основывается на выявлении консервативных и лабильных признаков, компонентов спортивных способностей, звеньев функциональных систем организма спортсменов [7].

Основная задача индивидуализации заключается в преодолении несоответствия, что достигается в том случае, когда выбор опосредуемой деятельности определяется не только объективными требованиями ситуации, но и сложившимися ранее индивидуальными свойствами субъекта. Взаимосвязь объективных требований ситуации с индивидуальными свойствами объекта отражается в концепции индивидуального стиля деятельности [6]. Педагогическая ценность данной концепции – в обосновании положения, что к одинаково высоким достижениям отдельные индивиды приходят разными путями (осваивают и реализуют свой индивидуальный стиль деятельности).

Широкое распространение нашел подход, связанный с разработкой индивидуальных моделей тренировочной и соревновательной деятельности. Обоснование, построение и реализация данных моделей должно содержать с одной стороны, обусловленное родовым опытом поведение спортсменов, определенное в общих чертах, выраженное в тенденции, а с другой стороны – в силу специфичности индивидуального двигательного опыта, своеобразия конкретной ситуации, спортивная подготовка индивидуума несет в себе элементы неповторимости, вариативности, исключения [5, 7].

В последнее время высказывается мнение о целесообразности обоснования общей стратегии индивидуализации подготовки на основе знаний о генетических особенностях спортсменов (выявление предрасположенности и перспективности специализации в различных видах спорта, спортивных дисциплин, категориях, амплуа и т. д.) и фенотипических механизмах адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности (реализация предрасположенности и перспективности) [2].

Развитие, усложнение, совершенствование различных видов человеческой деятельности осуществляется во многом за счет нестандартности, неповторимости действий. И чем выше уровень деятельности, тем большая вариативность обеспечивает ее дальнейший прогресс [3]. Это справедливо и по отношению к двигательной – в частности спортивной деятельности. Талантливые спортсмены с наследственно обусловленной

предрасположенностью к конкретной двигательной деятельности встречаются крайне редко. К тому же их одаренность часто имеет ярко выраженное индивидуальное проявление, диктующее необходимость ее объективной диагностики с разработкой соответствующей технологии подготовки. Установлено, что достижение самого высокого уровня спортивного мастерства осуществляется различными путями с использованием оригинальных технологических решений [5, 7].

В практическом плане это находит выражение в том, что у спортсменов, имеющих ярко выраженную индивидуальность наибольший эффект наблюдается при включении нагрузок, ориентированных на максимальное развитие индивидуальных признаков и устранение явных диспропорций в структуре подготовленности. В данном случае нагрузки и условия их реализации должны выполнять роль «ключа», которые открывают «замок» в виде формирования в организме спортсменов необходимых адаптационных перестроек, т. е. срабатывает феномен такого атрибута жизни как «узнавание» [7].

Методика и организация исследования. В основе эффективности индивидуальности управления (индивидуализации) спортивной подготовки лежит тройная детерминация (рис. 1).

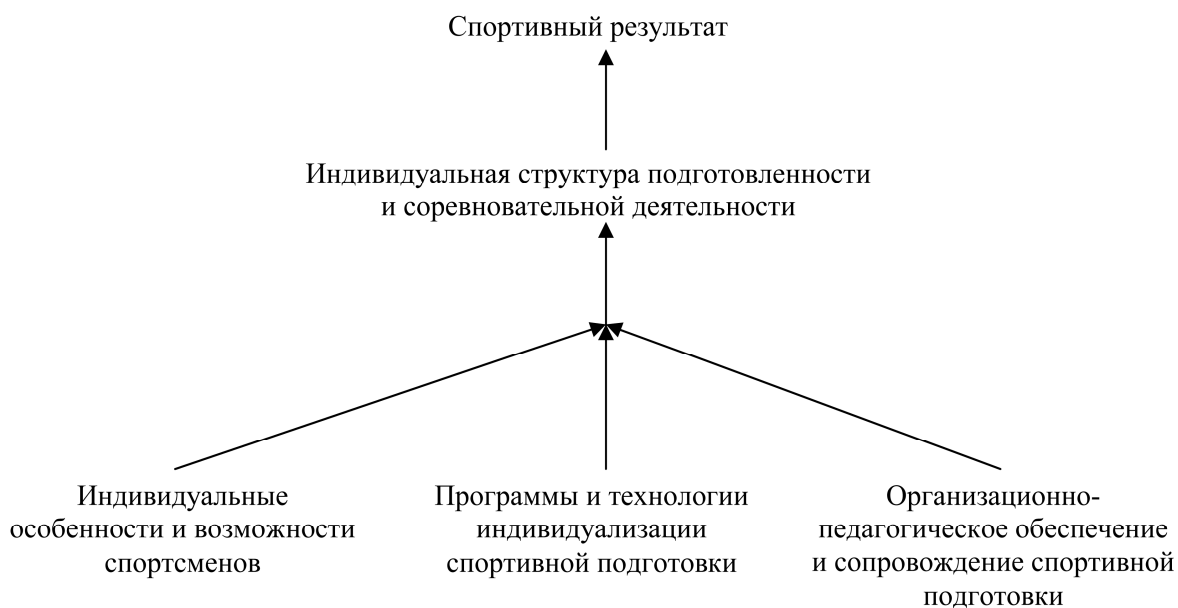


Рис. 1. Тройная детерминация индивидуализации (управления) спортивной подготовки

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе индивидуализации спортивной подготовки находит реализацию феномен «узнавания», понимаемый как соответствие выполняемых нагрузок наследственно обусловленной предрасположенности организма спортсменов к определенной двигательной деятельности, уровню здоровья и тренированности, текущему состоянию и условиям подготовки.

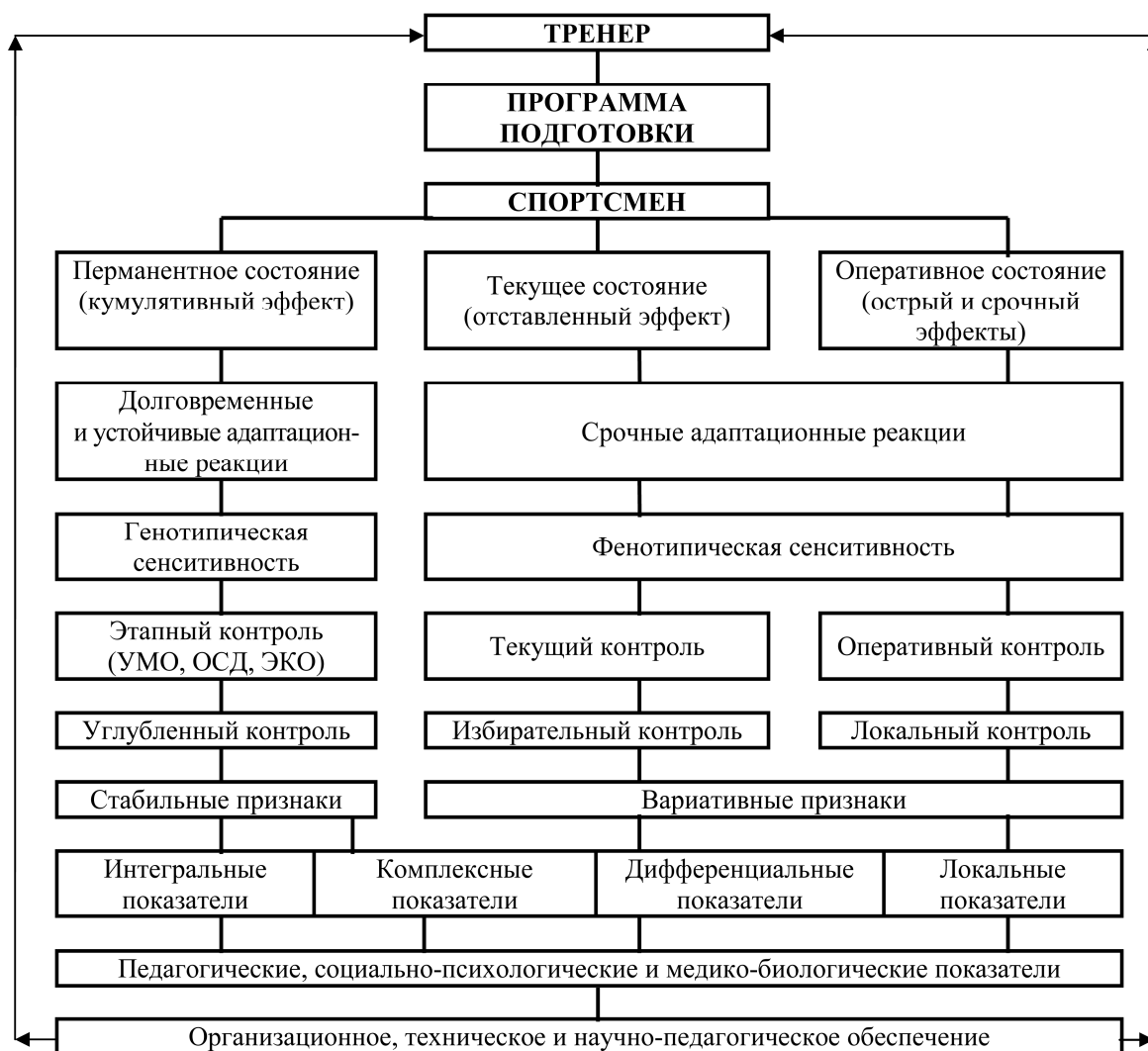


Рис. 2. Системы комплексного контроля в подготовке квалифицированных спортсменов

Под комплексным контролем понимается такой контроль, который предусматривает применение средств и методов этапного, текущего и оперативного видов с целью получения объективной и всесторонней оценки долговременных (во многом необратимых) устойчивых и срочных (обратимых) адаптационных реакций в важнейших системах организма спортсменов в процессе и после включения конкретных тренировочных и соревновательных нагрузок, определяющих формирование острых, срочных, отставленных и кумулятивных эффектов [5, 7].

Комплексный контроль предполагает оценку факторов формирования (достижения), обеспечения и реализации спортивного мастерства с применением интегральных, комплексных, дифференциальных и локальных показателей относительно видов (этапного, текущего и оперативного) контроля. При этом учитываются: генотипическая и фенотипическая сенситивность, количество частных задач и объем используемых характеристик (углубленный, избирательный и локальный контроль),

особенности применяемых средств и методов (педагогический, социально-психологический и медико-биологический контроль), относительная стабильность или вариативность контрольных показателей, теоретико-методологические, организационно-технологические и технические аспекты комплексного контроля (рис. 2).

Заключение. Предложенный подход был апробирован и внедрен в подготовку спортсменов, специализирующихся в тяжелой и легкой атлетике, скоростном беге на коньках, игровых видах спорта (хоккей, футбол, гандбол) и единоборствах.

Индивидуализацию следует рассматривать как комплексную научно-практическую проблему человековедения, требующую для своего эффективного решения привлечения необходимых научных дисциплин с соответствующими методологией, программами и технологиями исследования. В целом решение проблем индивидуализации возможно при интеграции науки, образования и практики в сфере управления спортивной подготовкой.

Результаты исследований включены в государственный проект в сфере научной деятельности «Энергоресурсы и энергообеспечение» (РФФИ № 12-07-004430 и ГК № 2014/252)

Библиографический список

1. Асмолов, А.Г. Историко-эволюционный подход к пониманию личности: проблемы и перспективы исследования / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1986. – № 1. – С. 28–40.
2. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.
3. Вагнер, В. А. Возникновение и развитие психических способностей. Эволюция психических способностей по чистым и смешанным линиям / В.А. Вагнер. – Ленинград, 1928. – 50 с.
4. Желязков, Ц. Спортивное достижение как биосоциальный феномен / Ц. Желязков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 40–42.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Потапов, В.Н. Развитие индивидуального стиля саморегуляции у спортсменов биатлонистов высшей квалификации: монография. / В.Н. Потапов. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2002. – 88 с.
7. Рыбаков, В.В. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические обоснования / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахмедзанов. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

УДК 615.835.3:615.825.5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИСЛОРОДНОГО КОКТЕЙЛЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Д.А. Абрамов, М.С. Науанов

Западно-Казахстанский государственный медицинский университет
им. М. Оспанова, г. Актобе, Казахстан

При выполнении физических нагрузок наш организм потребляет во много раз больше кислорода, чем потребовалось бы при нагрузках в повседневной жизни. И то, как мы справимся с нагрузкой, зависит от уровня физической подготовленности. Кислородный коктейль может содействовать ускорению восстановительных процессов в организме человека.

Ключевые слова: кислородный коктейль, уровень физической подготовленности.

USING THE OXYGEN COCKTAIL FOR INCREASE OF THE PHYSICAL FITNESS LEVELS

D.A. Abramov, M.S. Nauanov

M. Ospanov West Kazakhstan State Medical Academy,
Aktobe, the Republic of Kazakhstan

When exercising our body consumes much larger amounts of oxygen than needed in everyday life loads. Our physical performance depends mainly on the physical fitness levels. The oxygen cocktail may be conducive to acceleration of recovery processes in the human body.

Keywords: oxygen cocktail, physical fitness levels.

Актуальность. Известно, что в загазованном городе, и быть здоровым удастся не каждому человеку. Состояние, характеризующееся пониженным содержанием кислорода в тканях организма при его недостатке в воздухе, некоторых заболеваниях и отравлениях – гипоксия. Возникает вопрос: «Существуют ли средства восполнения кислородной недостаточности?» Таким средством является кислородный коктейль. С помощью метода энтеральной оксигенотерапии в результате приема кислородного коктейля в желудке создается «депо» из пузырьков кисло-

рода и других компонентов, которые входят в состав пены. Кислород из пены, передвигаясь по пищеварительному тракту, всасывается в кровь и лимфу и, как активный элемент, усиливает клеточный метаболизм. Он был предложен в 1963 г академиком Н.Н. Сиротининым, и в дальнейшем модифицирован Н.С. Заноздра и Д.А. Нужным, которые предложили с лечебной целью насыщать кислородом, помимо соков и молока, настои лекарственных трав.

Многочисленные исследования ученых, доказавшие, что желудок помимо легких участвует в усвоении кислорода, позволяют нам для восстановления организма кислородный коктейль.

Факт, что при выполнении физических нагрузок наш организм потребляет во много раз больше кислорода, чем потребовалось бы при нагрузках в повседневной жизни. И то, как мы справимся с нагрузкой, зависит от уровня физической подготовленности.

Цель исследования: определить влияние кислородного коктейля на уровень двигательной подготовленности студенток 1 курса ЗКГМУ им. М. Оспанова.

Материалы и методы. В эксперименте приняли участие 20 студенток ЗКГМУ имени М. Оспанова занимающихся физической культурой в основной медицинской группе у одного преподавателя по одной методике. На начало эксперимента, студентов распределили на две группы: контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Для определения уровня физической подготовленности со студентами контрольной и экспериментальной группами провели тестирование. В тесты определения уровня физической подготовленности входили: бег 20 м (быстрота), челночный бег за 20 с (выносливость, координация), прыжки через скакалку за 30 с (скоростно-силовые качества), тест на быстроту реакции (латентное время реакции) и тест пресса упражнением планка (силовая выносливость).

Полученные результаты тестирования были обработаны методом математико-статистического анализа на достоверность отличий результатов, на начало эксперимента отличий между группами не было, можно сказать, они одинаковы.

Эксперимент проходил в течение 9 месяцев, студенты экспериментальной группы 2 раза в неделю по окончании занятия физической культуры употребляли кислородный коктейль в объеме 200 мл на основе сиропа корня солодки и натуральных соков.

По окончании эксперимента мы провели тестирование: в беге на 20 м в контрольной группе – $4,0 \pm 0,09$, в экспериментальной группе – $3,85 \pm 0,08$, в челночном беге на 20 с – $64 \pm 0,365$, – $64,5 \pm 0,17$, в тесте на быстроту реакции – $18,33 \pm 1,47$, – $13,38 \pm 1,73$, в прыжках через скакалку за 30 с – $64,5 \pm 4,24$, – $72,33 \pm 3,96$, в тесте пресса упражнением планка – $63,66 \pm 12,45$, – $99,33 \pm 20,95$.

Результаты и обсуждение. В результате исследования значительный прирост наблюдался в экспериментальной группе: в беге на 20 м в контрольной группе прирост по Т-критерию Стьюдента составил $-0,25$, в экспериментальной $-1,24$ ($p > 0,01$), в челночном беге за 20с прирост $2,14$; $3,5$ ($p > 0,05$), в тесте на быстроту реакции $0,66$; $1,28$ ($p > 0,1$); в прыжках через скакалку за 30с $0,63$; $1,92$ ($p > 0,01$) в тесте пресса упражнением планка $1,4$ и $1,5$ ($p > 0,05$).

При употреблении кислородного коктейля у студенток улучшился уровень физической подготовленности, так как массивное поступление кислорода быстро устраняет все признаки гипоксии и усталости. Кислород блокирует процессы перекисного окисления липидов, что благоприятно сказывается на метаболизме клеток и улучшает обмен веществ в целом.

В нашем исследовании мы использовали в качестве витаминных составляющих кислородного коктейля: свежавыжатый яблочный сок и сироп корня солодки.

Полезные свойства яблочного сока представлены наличием большого количества витаминов – А, группы В, витамина С, повышающего иммунитет организма. А также яблочный сок имеет в своем составе: биотин, пантотеновую и фолиевую кислоты. Соединения, содержащиеся в яблочном соке, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы.

В составе корня солодки содержатся биологически активные вещества, снижающие уровень холестерина в крови и способствующие, соответственно, исчезновению холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов

Заключение. Таким образом, на основании проведенного нами исследования мы видим, что кислородный коктейль уменьшает восстановительный период, а также ускоряет повышение уровня физической подготовленности.

Библиографический список

1. Сиротинин, Н.Н. Влияние на организм перорального введения кислородной пены. Энтеральная оксигенотерапия / Н.Н. Сиротинин. – Киев, 1968. – С. 6–11.

2. Заноздра, Н.С. Применение кислородной смеси с лечебной целью / Н.С. Заноздра, Д.А. Нужный и др. // Врачебное дело. – 1965. – № 8 – С. 13–15.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ХМАО-ЮГРЫ

К.А. Баев, С.И. Логинов, О.В. Климов

Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

Представлены некоторые данные, касающиеся состояния здоровья и физического развития школьников 11–12 лет в динамике двухлетнего наблюдения в условиях ХМАО-Югры.

Ключевые слова: дети, возраст 11–12 лет, физическое здоровье, физическая подготовленность.

HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN 11-12-YEAR-OLD CHILDREN OF KHM AO-YUGRA

K.A. Baev, S.I. Loginov, O.V. Klimov

Surgut State University, Surgut, Russia

The paper presents the some data on health and physical fitness in 11-12-year-old school children within the two-year period in KHM AO-Yugra.

Keywords: children, age 11–12 years, health, physical fitness.

Актуальность исследования. Состояние здоровья детей среднего школьного возраста является одной из ведущих и мало изученных проблем возрастной физиологии и адаптивной физической культуры.

Учащиеся пятого класса, обучающиеся по современным программам переходят из младшего звена в среднее. При этом они проходят период адаптации к относительно новым условиям обучения и воспитания. Они не просто меняют место обучения, они переходят от одного учителя к группе учителей, у каждого из которых свои требования и личностные особенности. Усложняется программа, вводятся новые предметы, повышается интенсивность обучения. Состояние здоровья и уровень физической подготовленности в этих условиях становятся определяющими факторами для успешности обучения. Возраст 11–12 лет, согласно государственным требованиям к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствует 3 ступени и включает 10 видов испытаний, что требует от школьников высокого уровня физической подготовленности и здоровья. Последнее обстоятельство становится еще более важным, если учесть, что дети проживают в гипокомфортных условиях Северо-Обского медико-экологического района, называемого Югорским Севером.

Методика и организация исследования. В данном исследовании приняли участие обучающиеся школы-гимназии № 4 г. Сургута, а именно, 101 мальчик и 68 девочек. Измерения проводили весной 2012–2013 и 2013–2014 учебных годов на базе центра спортивной науки ИГОиС СурГУ. Дети и их родители были поставлены в известность о цели, задачах предполагаемого исследования и добровольно подписали информированное согласие на участие в работе.

Антропометрические измерения включали общепринятые показатели – длину тела, массу тела, окружность грудной клетки и талии. Также измеряли артериальное давление, частоту сердечных сокращений, жизненную емкость легких, динамометрию мышц кистей рук, пикфлоуметрию.

По этим результатам, а также по данным медицинских карт делали заключение о текущем состоянии здоровья обучающегося.

Статистическую обработку данных, полученных в результате измерений производили с помощью пакета статистических программ Statistica 6.0 (StatSoft, США). После проверки на нормальность распределения рассчитывали величину среднего арифметического и стандартного отклонения.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования показали, что весоростовые показатели обследованного контингента обучающихся параллелей 5–6 классов СШ № 4 соответствуют возрастным нормам Российской Федерации и располагаются в пределах 25–75 центилей (длина тела независимо от пола, масса тела у девочек и окружность грудной клетки у мальчиков (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физического развития учащихся параллели 5-х классов по данным диагностики весной 2012 г. (возраст 11 лет)

Показатели	Мальчики (n = 101)	Девочки (n = 68)
Средняя длина тела, см	142 (138–148,3)*	142 (138,6–148,6)*
Средняя масса тела, кг	34 (31–39,2)*	34 (31,1–40,3)*
Средняя ОГК, см	69 (66–72,1)*	69 (64,4–74,5)*
Телосложение, %		
Астеничный	15	19
Мышечный	67	53
Дигестивный	18	28
Темп физического развития, %		
Высокий	14	19
Средний	4	15
Низкий	82	66
Гармоничность физического развития, %		
Гармоничное	55	37
Умеренно гармоничное	35	57
Дисгармоничное	10	6

Примечание. В скобках представлены среднестатистические показатели физического здоровья по России, соответствующие * 25–75 центилям.

Данные, приведенные в табл. 1 свидетельствуют, что среди учащихся 5-х классов преобладает мышечный тип телосложения, как у мальчиков (67 %) так и у девочек (53 %). Темп физического развития низкий и составляет 82 % у мальчиков и 66 % у девочек. Гармонично развивающихся мальчиков больше, чем девочек (55 % против 37 %), в то время как умеренно гармоничных девочек напротив больше, чем мальчиков (57 % и 35 %). Растет количество дисгармонично развивающихся детей (10 % мальчиков и 6 % девочек).

Та же картина наблюдается и весной 2013 г. (табл. 2). За год мальчики и девочки прибавили в массе тела 5 кг, что выше нормы (3 кг), в росте 5 и 6 см, что соответствует возрастной норме для РФ (5,1 и 6,4 см, соответственно мальчики и девочки).

Таблица 2

Показатели физического развития учащихся параллели 6-х классов по данным диагностики весной 2013 г. (возраст 12 лет)

Показатели	Мальчики (n = 101)	Девочки (n = 68)
Средняя длина тела, см	147 (142,7–154,9)*	148 (143–155,1)*
Средняя масса тела, кг	39 (34,4–43,8)*	39 (35,2–45,4)*
Средняя ОГК, см	70 (68–77,9)*	71 (67,2–77,6)*
Телосложение, %		
Астеничный	15	20
Мышечный	54	48
Дигестивный	31	33
Темп физического развития, %		
Высокий	12	33
Средний	6	11
Низкий	82	56
Гармоничность физического развития, %		
Гармоничное	58	31
Умеренно гармоничное	29	62
Дисгармоничное	13	7

Примечание. В скобках представлены среднестатистические показатели физического здоровья по России, соответствующие * 25–75 центилям.

Приведенные нами результаты исследования состояния здоровья и физической подготовленности детей препубертатного возраста нуждаются, на наш взгляд, в обсуждении с нескольких точек зрения. Во-первых, в какой мере физическое развитие и физическая подготовленность детей обследованной популяции соответствует возрастным нормам. Во-вторых, насколько гармонично и с какими темпами идет развитие детей г. Сургута в сравнении с развитием детей других регионов России и некоторых развитых стран.

Данные, приведенные в табл. 3 показывают, что по большинству изучаемых показателей половых различий не обнаружено. Исключение составляют показатели пикфлоуметрии, которая у мальчиков 5-го класса достоверно выше, чем у девочек того же возраста и кистевой динамометрии, оказавшейся выше у мальчиков как в 5-м, так и в 6-м классах.

Таблица 3

Показатели кровообращения, дыхания и кистевой динамометрии у детей параллелей 5–6-х классов средней школы № 4 ($X \pm SD$)

Показатели	5 класс		6 класс	
	Мальчики n = 103	Девочки n = 71	Мальчики n = 103	Девочки n = 71
Частота сердечных сокращений, уд./мин	85,2±14,2	86,5±13,5	81,0±9,4	83,0±9,9
Систолическое давление, мм рт. ст.	99,4±7,1	98,9±7,6	97,2±8,4	97,1±8,25
Диастолическое давление, мм рт. ст.	51,0±6,1	51,2±5,9	61,9±5,6	61,6±4,95
Жизненная емкость легких, л	2,2±0,6	1,8±3,4	1,82±2,8	1,73±3,3
Пикфлоуметрия, л/мин	314±51	294±59*	347±46,9	330±57,8
Сила правой кисти, кг	14,4±3,5	11,7±3,4**	20,4±3,75	18,2±4,12**
Сила левой кисти, кг	11,7±3,6	8,9±2,5*	18,7±4,69	16,8±4,12*

Примечание. * – $p < 0, 05$; ** – $p < 0,01$.

Выводы. По антропометрическим и физиометрическим параметрам, дети исследуемой выборки соответствуют общероссийским возрастным нормам. По показателям пикфлоуметрии они выше, а по силе сжатия кисти – ниже среднестатистических данных по РФ.

Библиографический список

1. Вишневский, В.А. Системно-технологический подход к построению внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной среды: моногр. / В.А. Вишневский. – Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2008. – 270 с.
2. Логинов, С.И. Физическая активность: Методы оценки и коррекции / С.И. Логинов. – Сургут: СГУ, 2005. – 342 с.
3. Логинов, С.И. Физическая активность человека на Югорском Севере: Влияние физических нагрузок / С.И. Логинов, М.Н. Мальков, К.А. Баев и др. – Сургут: Изд-во ООО «Библиографика», 2013. – 149 с.
4. Литовченко, О.Г. Основные антропометрические и функциональные показатели детей 7–9 лет г. Сургута с различным уровнем двигательной активности / О.Г. Литовченко, Ж.И. Бушева // Вестник Тюменского государственного университета. – 2006. – № 5. – С. 93–98.

5. Нифонтова, О.Л. Антропометрические параметры у детей и подростков Тюменского Севера / В. И. Корчин, О.Л. Нифонтова // Экология человека. – 2007. – № 6. – С. 15–18.

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ЮУрГУ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ

А.М. Баклунина, И.Б. Мещерякова, Г.В. Таможникова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Переход на новые общественные отношения в России приводит к противоречию между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития. Вследствие этого возникает необходимость выхода за пределы узкотехнологического понимания профессиональной деятельности в сферу образовательных технологий, центрированных на развитии личности, рефлексивной культуры личности как совокупности способностей, способов и стратегий, обеспечивающих осознание содержания личностного опыта и механизмов деятельности путем их переосмысления и выдвижения инноваций.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивно-оздоровительная деятельность, студенты, вуз.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS SUSU TO SUIT INDIVIDUAL INTERESTS

A.M. Baklunina, I.B. Mesheriakova, G.V. Tamoznikova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The transition to new social relations in Russia leads to the contradiction between the old regulatory standard system of teaching physical education and the necessity of taking into account the individual needs of the individual, in which the student can choose their path of physical development. Consequently under the necessity of going beyond narrow technological understanding of professional activity in the field of educational technology, centered on the development of personality, reflective of the culture of personality as a set of abilities, techniques and strategies to ensure awareness of the content of personal experience and mechanisms of action through their reinterpretation and extension of innovations.

Keywords: physical education, sports and health activities, students, University.

Большинство студентов, обучающихся в техническом вузе, не связывают перспективы дальнейшего личностного роста с развитием своих спортивных и физических возможностей, так как в профессиональном спорте проблеме обеспечения устойчивой работы ведущих функциональных систем следует уделять серьезное внимание [2].

Однако принцип свободы выбора занятий физическим воспитанием в вузе являются одними из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий физического воспитания [1]. При этом одной из главных задач кафедр физического воспитания становится поддержка стремлений студентов в занятиях спортом. Поиск путей сближения физкультуры и спорта в вузе на основе реализации их социальных функций, переноса высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт является одной из главных проблем современного воспитательного процесса.

С этих позиций на кафедре физического воспитания ЮУрГУ предлагается принципиально иное понимание физического воспитания студентов. Во главе угла обеспечивается построение разнообразной по направленности и содержанию авторской, интегративной, факультативной и др. двигательной деятельности по настольному теннису, атлетической гимнастике, единоборствам, шейпингу, аэробике, бадминтону, баскетболу, волейболу, футболу, плаванию с целью формирования личностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практический раздел вышеназванных форм занятий базируется на материале общеразвивающих физических упражнений, профессионально-прикладной физической подготовки, избранного вида спорта. При этом отличительная черта такого материала – преимущественная методическая направленность.

Важным фактором здесь является объединение двух условий – личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой при сохранении дидактической составляющей системы физического воспитания. Тем не менее, если положить в качестве целевой функции образования в области физического воспитания развитие физических показателей студентов и формирование устойчивой парадигмы на здоровый образ жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий реализующих указанную цель в различных видах спорта.

Следует заметить, что обязательные занятия, проводимые на кафедрах физического воспитания, дают позитивные результаты лишь при выполнении нормативных требований, но не развивают основные свойства и качества личности. По-видимому, суть в том, что организм студентов находится в таком сенситивном состоянии, когда предложенная двигательная деятельность не воспринимается на оптимальном уровне. Другими словами, средства и методы, использованные для натаскивания

на нормы, временно, пока идут интенсивные занятия, повышают уровень физической подготовленности, но ухудшают отношения обучаемых к системе физического воспитания, не убеждают их в ее действенности. В силу каких-то социально-биологических факторов личность отторгает двигательную деятельность, которая ей не «по душе».

В противоположность этому высокий эффект в уровне развития определенных личностных качеств достигается при физическом воспитании студентов с учётом индивидуальных интересов, т.к. в этом случае ориентируется внимание не на отстающие, а на ведущие качества каждого студента.

Проведённое исследование на базе ИСТиС ЮУрГУ определило, что подбираемые средства физической культуры, удовлетворяющие интересы студентов и развивающие ведущие двигательные качества позволили выполнить в плане учебных нормативов 72 % студентов (60 % – занимающихся по традиционным методам), а дополнительные занятия на старших курсах посещают 60 % студентов (12 % в контрольных группах).

Эти показатели характеризуют результативность воспитания необходимости и убежденности студентов в действенности физического воспитания для личностного развития.

Кроме этого, занятия, построенные по новым организационным технологиям, позволили изменить мотивационную сферу и систему отношений личности студентов. В начале эксперимента доминирующими мотивами занятий по физической культуре выступали желание получить зачет, стремление сделаться физически красивым, достичь высокого уровня физического развития. Эти побуждения можно условно назвать мотивами прагматическими, эстетическими и спортивного честолюбия. Полученные данные свидетельствуют о том, что эти мотивы остаются достаточно действенными и в конце эксперимента, однако доминирующую роль начинают играть желание выполнять физические упражнения, стремление хорошо выступить за честь группы, факультета. Эти побуждения могут быть условно названы мотивами коллективистской направленности и функционального удовольствия. Появление этих побуждений является важным показателем успешности проводимой работы. Во-первых, происходит смещение мотивации на тренировочную и спортивную деятельность в привлекательных видах, а во-вторых, более существенную роль стали играть социально значимые для личности студентов мотивы. Воспитывающий эффект занятий по новым технологиям выражается прежде всего в становлении гуманистической направленности личности и формировании специфических мотивов занятиями физической культурой.

Такой личностно-ориентированный подход в занятиях позволил сформулировать ряд педагогических принципов, на которых базируется физическое воспитание студентов: индивидуализации, предусматри-

вающий изучение психомоторного статуса студентов и их социально-генетические особенности, реализуемые в двигательной деятельности; специализации, который предполагает использование индивидуально привлекательных видов физических упражнений и совершенствование доминирующих признаков двигательной сферы; гуманизации и демократизации, который ориентирует студентов на свободный выбор физической деятельности, эффективных форм, средств и методов организованной самостоятельной работы; мотивации, в основе которого лежит убежденность студентов в необходимости физической культуры по объективным и субъективным показателям психофизической подготовленности, здоровья и желания продолжить занятия физкультурными упражнениями.

Выводы. Физическое воспитание понимается студентом, как саморазвитие, способ становиться и быть подлинным субъектом своей деятельности, способным превращать свои «живые движения» в социокультурные действия, в предмет духовно-практического преобразования.

При организации занятий необходимо найти пути активизации внутренних побуждений студента к занятиям физической культурой. Каждый человек в соответствии с индивидуальными особенностями своей соматической и нервно-психической организации способен успешно выполнять какой-то определенный комплекс движений и двигательных действий. Успешное выполнение этих действий вызывает у него гамму положительных эмоциональных состояний, которые выступают условием упрочения и стабилизации действий и приемов их исполнения. Содержание занятий необходимо планировать так, чтобы индивидуально привлекательные нормы и средства физической активности студента служили при их выполнении условием всестороннего развития личности.

Усиление акцента на физическом воспитании студентов с учётом индивидуальных интересов и их стимулирование в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой и повышает вероятность того, что молодые люди под влиянием педагогов смогут сформировать устойчивые навыки к занятиям физкультурой и спортом на будущую взрослую жизнь, даже, несмотря на то, что после окончания обучения в образовательных учреждениях, молодёжь не всегда сохраняет устойчивых интересов к ценностям здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов / М.Я. Виленский. – М., 1995. – 216 с.
2. Лисейкина, О.В. Динамика устойчивости ведущих функциональных систем у боксёров начального уровня подготовки / О.В. Лисейкина, И.В. Попов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2008. – № 1(35). – С. 61–65.

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Е.А. Балакирева

Донецкий институт физической культуры и спорта,
г. Донецк, Донецкая народная республика

Исследована эффективность разработанной оздоровительной программы, включающей элементы здоровьесберегающей технологии доктора В.Ф. Базарного, адаптированной к условиям учебно-воспитательного комплекса мегаполиса. Установлено значительное сокращение температурной асимметрии, улучшение показателя пробы Маршала, увеличение индекса здоровья.

Ключевые слова: закаливание, здоровье, дети младшего школьного возраста.

ON RELEVANCE OF TEMPERING OF THE PRIMARY-SCHOOL AGED CHILDREN

E.A. Balakireva

Donetsk Institute of Physical Education and Sport
Donetsk, Donetsk People's Republic

The paper discusses the efficiency of the developed health-promoting program that includes the elements of Dr. Bazarny's health-maintaining method and is adapted to the educational and instructional complex of the megacity. The paper also presents the data on the following effect of this program: significant decrease of the thermal asymmetry, the enhanced result of Marshall test and the enhanced health index.

Keywords: tempering, health, children of primary-school age.

Актуальность. По данным исследователей, приводящих статистический анализ состояния здоровья у детей разных возрастных групп, известно о значительном снижении такового у учащихся. Так, по данным официальной статистики, в последние годы наблюдается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей младшего школьного возраста [2, 3, 6, 8]. За последние 5 лет заметно выросло количество заболеваний эндокринной системы, органов пищеварения, расстройств питания, обмена веществ, выросло число простудных заболеваний [9, 10]. Вместе с тем, этот возраст является благоприятным для расширения адаптационных возможностей организма ребенка.

Известно, что закаливание является важным разделом оздоровительной работы в школьном учреждении, в процессе которого повышается

стойкость организма к неблагоприятным факторам среды, к изменениям температуры, погодным условиям [2, 3, 5]. Мощное оздоровительное влияние на организм ребенка оказывает закаливание с использованием естественных факторов и повышение его двигательной активности. Однако, до конца возможности использования ряда здоровьесберегающих технологий для улучшения здоровья, повышения работоспособности и физического развития не исследованы. В связи с этим, целью представленного исследования явилось экспериментальное подтверждение эффективности разработанной оздоровительной программы, включающей элементы здоровьесберегающей технологии доктора В.Ф. Базарного, адаптированной к условиям учебно-воспитательного комплекса.

Методика. Для выполнения исследования из учеников младших классов учебно-воспитательного комплекса «Корн» г. Донецка были отобраны 20 мальчиков и девочек, которые существенно не отличались по антропометрическим показателям, возрасту, показателями массы тела с одинаковым уровнем функционального состояния организма, установленного по соответствующим методикам. Для установления эффективности предложенной программы группа мальчиков и девочек ($n_m = 20$ и $n_d = 20$) была разделена на две подгруппы: условный контроль ($пк.м = 10$, $пк.д = 10$) и экспериментальную ($пэкс.м = 10$, $пэкс.д = 10$). Для детей подгруппы условного контроля предлагался традиционный комплекс закаливающих мероприятий гигиеничного характера [4], выполняемых в домашних условиях: утренняя физическая зарядка с элементами дыхательной гимнастики; полоскание рта прохладной водой; сон с доступом свежего воздуха; сквозное проветривание; оздоровительные прогулки. В экспериментальной подгруппе дополнительно рекомендовалось в контрастное обливание ног, массаж стоп при использовании специально сшитых ковриков с пуговицами разного размера, витаминизация питания круглый год, а в условиях школы – динамическая пауза между уроками, использование физкультурминутки с элементами дыхательной гимнастики, посещение школьного плавательного бассейна в течение учебного года [2, 7, 10]. Для точного объективного исследования вазомоторной реакции использовали холодовую пробу Маршала в модификации для детей [1], которая состояла в определении времени восстановления температуры охлажденного участка кожи. Исследование симметрии кожных температур наравне с другими исследованиями дало возможность судить о степени закаленности организма [4]. По соответствующей формуле рассчитывали индекс здоровья как отношение не болевших в течение года детей к общему количеству детей [6].

Первичные экспериментальные данные обрабатывали с помощью стандартных методов математической статистики с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни для определения достоверности отличий.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенные оздоровительные мероприятия для школьников являлись эффективными.

Так, у детей экспериментальной подгруппы степень уменьшения реакции кожи на температурный раздражитель была более существенной, чем у детей контрольной подгруппы (см. таблицу). У девочек экспериментальной подгруппы данный показатель, в сравнении с исходными данными, уменьшился на 17 % ($p < 0,01$), а у мальчиков этой же подгруппы – на 30 % ($p < 0,01$). Кроме того, следует отметить тот факт, что у девочек контрольной подгруппы также происходило достоверное ($p < 0,05$) уменьшение этого показателя, однако, степень снижения не такая значительная, как у девочек другой подгруппы (см. таблицу).

Характер изменения физиологических показателей и индекса здоровья у детей в разных подгруппах

Показатель	Холодовая проба Маршала, с			
Пол ребенка	Девочки		Мальчики	
Подгруппа	Контроль	Эксперимент	Контроль	Эксперимент
На момент начала исследования	280,5 ± 7,85	271,4 ± 6,15	302,4 ± 10,26	297,5 ± 13,56
После исследования	246,3 ± 8,12*	225,5 ± 4,56**•	279,1 ± 11,46	207,8 ± 9,06**••
Показатель	Показатель температурной асимметрии, градус			
Пол ребенка	Девочки		Мальчики	
Подгруппа	Контроль	Эксперимент	Контроль	Эксперимент
На момент начала исследования	0,21 ± 0,0178	0,20 ± 0,0168	0,2 ± 0,017	0,19 ± 0,016
После исследования	0,16 ± 0,0165	0,08 ± 0,0146**•	0,17 ± 0,0151	0,07 ± 0,0176**•
Показатель	Индекс здоровья			
Пол ребенка	Девочки		Мальчики	
Подгруппа	Контроль	Эксперимент	Контроль	Эксперимент
На момент начала исследования	0,37 ± 0,020	0,36 ± 0,030	0,39 ± 0,020	0,39 ± 0,012
После исследования	0,41 ± 0,020	0,47 ± 0,030*•	0,44 ± 0,020	0,51 ± 0,012*•

Примечание. *, ** – отличия статистически значимые при $p < 0,05$ и $p < 0,01$ соответственно при сравнении соответствующих показателей с исходными значениями; •• – отличия статистически значимые при $p < 0,01$ при сравнении экспериментальных показателей с условным контролем.

Произошли изменения у детей экспериментальной подгруппы и по показателю температурной асимметрии. Так, у девочек и мальчиков разность между температурой в подмышечных впадинах после используемого комплекса мероприятий составляла уже $0,08 \pm 0,014$ ($p < 0,01$) и $0,07 \pm 0,017$ ($p < 0,01$) градусов соответственно, что отличается от исходных значений на 60–63 %, против $0,16 \pm 0,017$ и $0,17 \pm 0,015$ градусов у детей контрольной подгруппы по окончании эксперимента (что отличается на 23,8 и 15 % от исходных данных) (см. таблицу). Данный факт (уменьшение разницы кожных температур) указывает на усовершенствования общих механизмов терморегуляции, развившееся в процессе закаливания детей.

Установленный индекс здоровья (см. таблицу) подтвердил эффективность предложенной оздоровительной программы в экспериментальной подгруппе.

Таким образом, предложенные оздоровительные мероприятия для детей младших классов позволили улучшить ряд исследуемых показателей, что указывает на их эффективность и подтверждает целесообразность их использования в условиях данного учебно-воспитательного комплекса.

Библиографический список

1. Баевский, Р.М. Методика оценки функционального состояния организма человека / Р.М. Баевский, Ю.А. Кукушкин, А.В. Марасанов // Медицина труда и промышленная экология. – 1995. – № 3. – С. 30–34.

2. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М.: МГПИ, 2008. – 222 с.

3. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие / В.К. Велитченко. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 56 с.

4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. вузов / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

5. Леонов, О.О. Оздоровчі засоби загартування / О.О. Леонов // Початкова школа. – 2004. – № 12. – С. 60–62.

6. Макаров, В.А. Физиология закаливания / В.А. Макаров. – М.: Медицина. – 1984. – 176 с.

7. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пособие для студентов пед. вузов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 365 с.

8. Чекалова, Н.Г. Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки: учеб. пособие / Н.Г. Чекалова. – Н. Новгород: Изд-во НижГМА, 2010. – 164 с.

9. Чмиленко, В.И. Валеология: учеб. пособие / В.И. Чмиленко. – М.: Уникум-центр, 1999. – 542 с.

10. Юрко, Г.П. Характеристика состояния здоровья детей и разработка оздоровительных технологий в современных условиях работы ДОУ / Г.П. Юрко, И.П. Лаптева // Гигиена и санитария. – 2000. – № 4. – С. 34–36.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ

А.А. Безносюк

Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия
им. Тараса Шевченко, г. Кременец, Украина
Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко,
г. Киев, Украина

В статье анализируется влияние физического воспитания на умственную трудоспособность личности и основные условия эффективной организации умственного труда преподавателей и студентов. Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретают значительную актуальность, в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студент, преподаватель, физическое воспитание, профессиональная деятельность, умственная трудоспособность.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL PERFORMANCE OF TEACHERS AND STUDENTS

A.A. Beznosyuk

Taras Shevchenko Kremenets Regional Academy of Liberal Arts
and Teachers' Training, Kremenets, Ukraine
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

The paper analyzes the influence of physical training on the mental performance of the individual and the basic conditions of effective organization of intellectual work of teachers and students. The study of the relationship of physical and mental health of the student and the teacher has a significant relevance in connection with the possibility to increase this performance in a focused and systematic management of human body by means of physical education and sports.

Keywords: student, teacher, physical education, professional activity, mental performance.

В условиях интенсификации учебной и научной деятельности успешное решение задач обучения невозможно достичь только одними педагогическими методами. Доказано, что физические упражнения активно влияют на эффективность обучения, на элементы умственной работо-

способности и используются для предупреждения и ликвидации умственной усталости [1, 3].

Физический труд – это естественная необходимость организма. Нормальная жизнедеятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной системы, тканей организма возможна только при правильно определенной организации разносторонних мышечных нагрузок, которые постоянно необходимы для поддержания и укрепления здоровья человека.

Важная социальная задача состоит в определении оптимального уровня двигательной активности, при этом нужно охарактеризовать уровень движений, который необходим для хранения нормального функционального состояния организма. Оптимальные границы определяют уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень трудовой и общественной деятельности человека.

Причины многих серьезных заболеваний, которые ограничивают жизнедеятельность, современная медицина связывает с ее недостаточной физической активностью, которая особенно низкая в большей части у представителей умственного труда, в том числе преподавателей и студентов.

С началом обучения значительно возрастает объем умственной работы и одновременно ощутимо ограничивается двигательная активность студентов и время их пребывания на свежем воздухе. Физическое воспитание становится не только необходимым условием всестороннего развития личности, но и действенным фактором повышения умственной и физической работоспособности.

Поскольку кислород необходим для клеток мозга, это значит, что физические упражнения положительно влияют на умственную деятельность и снижению риска заболеваний, предотвращению переутомления.

Содержание физического воспитания студентов должно иметь ритмичный характер, при котором различные виды нагрузки (учебные, тренировочные и др.) чередуются с отдыхом. Процесс восстановления сил обеспечивается оптимальным распорядком дня, рациональным питанием, закаливанием и рядом определенных оздоровительных мероприятий.

Поэтому важной задачей вузов и семьи является правильная организация учебного дня студентов, умеренное насыщение его разнообразными физическими упражнениями (утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия произвольными физическими упражнениями, посещение тренажерных залов).

Ряд авторов обосновали оптимальную норму двигательной активности современного человека – 10–14 тысяч шагов в день (7–10 км) [2, с. 33].

Научно-технический прогресс имеет сильное влияние на информацию по вопросам политики и культуры, на научную и информационную

индексацию трудовых и учебных процессов. В решении всех этих вопросов важнейшую роль играет активный двигательный режим. В связи с этим повышается роль сохранения и укрепления здоровья, систематизации физического развития, улучшения работоспособности и сопротивляемости организма человека к различного рода заболеваниям и снижение утомляемости.

Как же компенсировать недостаток двигательной активности? Это вопрос достаточно сложный. Нелегко давать заочные рекомендации, поскольку человек – это индивидуальность. Поэтому каждый человек должен конкретизировать общие рекомендации по отношению к самому себе.

Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности приобретают значительную актуальность в связи с возможностью их повышения в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани тела. Составляя 2–3 % общего веса тела, мозговая ткань поглощает в состоянии покоя до 20 % кислорода, употребляемого всем организмом [2, с. 34].

При мышлении возникает кровенаполнения сосудов мозга, сужаются периферические сосуды конечностей и расширяются сосуды внутренних органов, то есть наблюдаются сосудистые реакции, противоположные тем, которые возникают при работе мышц. Функции сердечно-сосудистой системы изменяются мало. Другое дело, если такая работа сопровождается эмоциональными переживаниями.

Наблюдение клиницистов, педагогов, социологов говорят о том, что у людей, которые длительное время находятся в условиях информационных перегрузок, возникает так называемый «информационный невроз».

Долговременное нервно-эмоциональное напряжение без полноценного отдыха приводит к тому, что человек теряет сон, аппетит, у него плохое настроение, появляются вспышки раздражительности и т. д.

При долгосрочном занятии умственным трудом в организме могут возникнуть функциональные изменения, которые обусловлены главным образом малой подвижностью. Проявляется это в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, появлении гипотонии (у молодых) и гипертонии (у пожилых), возникновении неврозов. Отсутствие движений приводит также к ослаблению дыхания. В нижних отделах легких, в брюшной полости и ногах застаивается кровь. Возникает атония кишечника, в организме накапливаются продукты гниения, появляются головные боли. Снижение окислительных процессов в организме приводит к анемии, ожирению. Известно, что эмоциональные реакции приводят к повышению уровня холестерина в крови, в связи с увеличением выделения ряда гормонов. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток ин-

формации, что приводит к ослаблению возбуждающего процесса и торможения в определенных зонах коры больших полушарий. Возникают условия для повышения усталости, снижение работоспособности не только физической, но и умственной; ухудшается общее самочувствие. Снижается тонус мышц, ухудшается осанка.

Все это подчеркивает исключительное значение правильной организации умственного труда и улучшения условий, в которых он выполняется.

Работоспособность человека определяется несколькими группами факторов:

– факторами физиологического характера (по состоянию здоровья, то есть нормальным функциональным состоянием основных систем, половой принадлежности, питанием, сном, общей нагрузкой, организацией труда и др.);

– психическими факторами (самочувствием, настроением, мотивацией и др.).

На работоспособность в данный момент влияет не только каждый из них в отдельности, но и различные их сочетания.

Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно сочетается с индивидуальными биологическими ритмами человека. Наибольшее значение имеют суточные ритмы, в процессе которых меняется более 50 функций организма. Функциональное состояние сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной и других систем достигает максимальных значений в период бодрости, в то время как ночью в основном происходят процессы восстановления.

Чем точнее совпадает начало умственного труда с подъемом жизненно важных функций, тем продуктивнее она выполняется. Для человека важны природные биоритмы функционирования организма: наибольшая активность и работоспособность утром (8–12 ч), затем наблюдается некоторый спад в середине дня (12–16 ч), далее некоторое возвышение вечером (16–22 ч) и резкое снижение ночью (22–8 ч) [2, с. 36].

Очень важный фактор эффективности труда – соблюдение режима дня: четкое распределение работы, отдыха, питания, сна, их продолжительность и т. д.

Регулярность и чередование отдельных моментов режима дня способствуют выработке определенного ритма в деятельности организма. Благодаря созданию цепочки условных рефлексов каждая предыдущая деятельность становится условным раздражителем для последующей и подготовкой к ней. Активной деятельности организма при правильном режиме способствует также рефлекс, выработанный на определенное время. Вот почему систематизация повседневной жизни во времени является одним из важных требований режима.

Чередование труда и отдыха – важное условие плодотворной интеллектуальной деятельности человеческого организма.

Задача отдыха – ежедневного и ежегодного – восстановить оптимальное соотношение основных нервных процессов. Отдыхом может быть не только исключения на время всякой умственной деятельности, но и чередование занятий, переход от одной работы к другой.

Поскольку мозговая деятельность обладает известной инертностью, очень полезно перед сном осуществлять 30-минутные прогулки на свежем воздухе. Иногда при очень интенсивной и нерегламентированной умственной работе возникает необходимость поспать днем 30–40 мин.

Сложным является вопрос дозирования умственного труда, что не всегда возможно. Творческая деятельность не может быть произвольно остановлена, она продолжается и в свободное время, даже во сне. Кроме того, в большинстве видов умственной деятельности оптимальные результаты могут быть получены при долговременной и упорной сосредоточенности на решение любой задачи. Поэтому находить резервы для отдыха и восстановления следует не в снижении мозговых усилий, а в дозированных нагрузках и активном отдыхе.

Движения мышц создают огромное количество нервных импульсов, которые обогащают мозг массой ощущений, поддерживают его в нормальном рабочем состоянии. При попытке усвоить любой заданный материал у человека подсознательно сокращаются и напрягаются мышцы, которые выпрямляют и сгибают коленный сустав. Возникает это потому, что импульсы, идущие от напряженной мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус.

При деятельности, которая не требует физических усилий и точно координированных движений, чаще всего напряжены мышцы шеи и плечевого пояса, а также мышцы лица и речевого аппарата. Объясняется это тем, что их активность тесно связана с нервными центрами, которые управляют вниманием, эмоциями и речью.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой ритм движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и многих других движениях, выполняемых ритмично и с умеренной интенсивностью.

Следовательно, для успешного умственного труда нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создает устойчивый настрой, которое служит благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления.

Физическая и умственная работоспособность имеют общую физиологическую основу систем и механизмов обеспечения, связанных между

собой. Проблема оценки, коррекции и управления умственной работоспособностью все больше привлекает внимание ученых в связи с интенсификацией образования, увеличением количества информации и повышением требований к качеству обучения.

Вместе с тем, вопросы эффективного управления физической и умственной работоспособностью с помощью конкретных форм двигательной активности по распределению видов, объемов и интенсивности нагрузок не изучено. Для того чтобы сформировать высококвалифицированного, здорового специалиста, способного к нестандартному мышлению, способного генерировать новые идеи, нужно, чтобы основные звенья информационно-памятных процессов действовали быстро, дифференцированно, чтобы переход в долговременную память был полон, а ассоциативные процессы, которым принадлежит важная роль в творческой деятельности специалиста, точно сочетали блоки информации, логично формируя новизну.

Владение механизмами оптимизирующего влияния конкретных форм и видов физических упражнений на физическую и умственную работоспособность значительно расширит возможности преподавателя, поможет ему не только повышать уровень физической подготовленности студентов, но и корректировать рейтинг успеваемости. Поэтому, значительное внимание предоставляется выявлению корректирующих действий физических упражнений на показатели умственной работоспособности. Установить, изучить и обосновать эти взаимосвязи исключительно важно, поскольку они могут быть использованы для коррекции отстающих психофизиологических качеств умственной работоспособности. Большое практическое значение может иметь появление новых комплексных технологий и методик диагностики с использованием современных методов исследования, математических методов анализа.

Исследование взаимосвязи физической и умственной работоспособности студента и преподавателя приобретают значительную актуальность, в связи с возможностью их повысить в условиях целенаправленного и системного управления организмом человека средствами физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Гуменний, В.С. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності / В.С.Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2011. – № 1. – С. 45–48.

2. Косенко, А.Ф. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність особистості / А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна // Збірник наукових праць Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка. – Вип. 1. – Серія «Педагогічні науки». – Кременець, 2007. – С. 33–39.

3. Цукер, А.А. Типология активных форм обучения и современный учебный процесс / А.А. Цукер // Проблемы и перспективы развития образования взрослых: материалы науч.-практ. конф. – Новокузнецк: ИПК, 2001. – Ч. 1. – С. 54–56.

УДК 372.879.6

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ г. КОСТАНАЯ

Л.С. Бекмухамбетова, М.М. Досмухамедова

Костанайский государственный педагогический институт,
г. Костанай, Казахстан

В работе представлены результаты исследования социально-педагогического мониторинга активности школьников в отношении спортивной деятельности г. Костаная. Проведен социально-педагогический мониторинг, который был направлен на изучение активности школьников в отношении спортивной деятельности, в том числе и с использованием средств физической культуры. В качестве технологической базы для выполнения проектной работы были выбраны специально разработанные анкеты и проведён анализ. Развернутый анализ и обоснование значимости и актуальности проблемы формирования позитивных отношений школьников к физической культуре, как средству укрепления здоровья, в том числе и с использованием результатов социально-педагогического мониторинга.

Ключевые слова: здоровье, мониторинг, спорт, физическое развитие, активность.

SOCIAL-EDUCATIONAL ASPECTS OF HEALTHY LIVING OF YOUNG STUDENTS OF KOSTANAY

L.S. Bekmukhambetova, M.M. Dosmukhamedova

Kostanay State Pedagogical University,
Kostanay, Kazakhstan

The paper presents the results of social-educational monitoring of Kostanay school students' sporting activity. We monitored the levels of school students' sporting activity using the means of physical education among other things. The project work was based on the specially designed questionnaires with the further analysis. Based on the results of social-educational monitoring the paper analyzes and discusses the relevance of forming the positive attitude to physical education in school students.

Keywords: health, monitoring, sport, physical development, activity.

По посланию президента Республики Казахстана Нурсултана Абишевича Назарбаева в своем послании народу Казахстана от 29.01.2010 г. указывал на то, что здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – «должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения, и повседневной жизни населения». Формировать ответственность подрастающего поколения за собственное здоровье является нашей основополагающей задачей. До 30 % казахстанцев должны быть вовлечены в массовый спорт. Только в этом случае будет достигнут прогресс [1]. Здоровье каждого человека, как составляющая здоровья всего населения, становится фактором, определяющим не только полноценность его существования, но и потенциал его возможностей. Уровень состояния здоровья народа, в свою очередь, определяет меру социально-экономического, культурного и индустриального развития страны.[4]. Дети – это наш вклад в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, включая подростковый период, до достижения зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности любой страны в последующие десятилетия [2]. Феномен «здоровье» обладает определенной спецификой. Сложность изучения состояния здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности [3]. Двигательный режим учащихся в школе выполняет в основном поддерживающую функцию для здоровья, в связи с чем возникает необходимость разработок инновационных моделей двигательной активности, обеспечивающей не только сохранение, но и развитие, и формирование здоровья школьников. В школьном возрасте важно прививать любовь к физической культуре и спорту, так как именно в этом возрасте человек наиболее внушаем, и спортивные занятия в школе, в семье, в спортивных секциях по видам спорта могут стать неотъемлемой привычкой [5]. Составной частью здорового образа жизни является физическая активность, под которой понимается деятельность человека, направленная на достижение физического совершенства, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями [6]. Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре. Целью физического образования является достижение определенного уровня физической активности [7].

Актуальность исследования данной работы заключается в том что, проблема физической активности школьников является важной задачей для дальнейшего развития здорового общества.

Методика и организация исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных и практического опыта по изучаемой проблеме.

2. Анкетирование.

3. Математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

В работе были просмотрены и изучены множество литературных и интернет источника. Среди них – учебники и учебные пособия, интернет сайты. Исследование этих данных позволило проанализировать проблему активности школьников в отношении спортивной деятельности. Изученные материалы помогли в составлении текста анкет.

Исследование было проведено в марте 2010 г. в школах г. Костаная № 2, 8, 23. В исследовании приняли участие 193 школьника из 6, 8, 10-х классов (101 мальчик, 92 девочки), 192 человека из 8-х классов (89 мальчиков, 103 девочки), 211 школьников из 10-х классов (74 юношей, 137 девушек). Исследование проводилось силами научной группы из числа сотрудников и студентов факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института, в рамках международного научного проекта «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) «Здоровье и поведение детей школьного возраста». Анализ результатов анкетирования проводилось при помощи программы SPSS – Statistical Package for the Social Science – («Статистический Пакет для Социологии»).

Результаты исследования и их обсуждение. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья подростков, является их отношение к собственному состоянию здоровья, и контроль над ним. Результаты исследования показали, что степень приобщенность костанайских школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно характеризовать как не достаточной. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4–6 раз в неделю не более 20 % подростков. В возрастном разрезе показатели выглядят следующим образом: ученики 6-го класса – 28 %, 8-го класса – 21 %, 10-го класса – 12 %. Наблюдается выраженная тенденция снижения двигательной активности у старшекласников. Так же в ходе исследования выяснилось, что в системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18 % школьников. Это может свидетельствовать о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШа. Довольно высокий процент подростков 23 % вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки. Важной частью исследования является определение мотивов для занятия спортом и физической деятельностью. Исследование показало, что наиболее значимым мотивом среди подростков для занятия спортом является желание укреплять здоровье. Большое значение для поддержания и укрепления здоровья имеет посещение учащимися обязательных форм физического воспитания. Анализ показывает, что 15,5 % костанайских школьников не посещают уроки физической культуры, 7 % посещают один урок по причине хронических заболеваний, два урока в неделю посещают 22 % респон-

дентов. Физическая активность оценивалась по показателям, характеризующим физкультурно-спортивные мотивы, потребности и интересы, типы и виды физической активности, приобщенности к спортивной деятельности, объем физической нагрузки. Структура спортивно- физкультурной активности школьников представлены на диаграмме (рис. 1).



Рис. 1. Структура спортивно-физкультурной активности школьников г. Костанай

На диаграмме видно, что именно школа несет основную нагрузку по физическому воспитанию и спортивной подготовке подростков. В системе спортивных школ г. Костаная занимаются всего 18 % школьников. Это может свидетельствовать о недостаточном количестве спортивных школ в городе, а также о слабой работе по вовлечению детей к занятиям спортом в структуре ДЮСШ. Довольно высокий процент подростков (23 %) вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки.

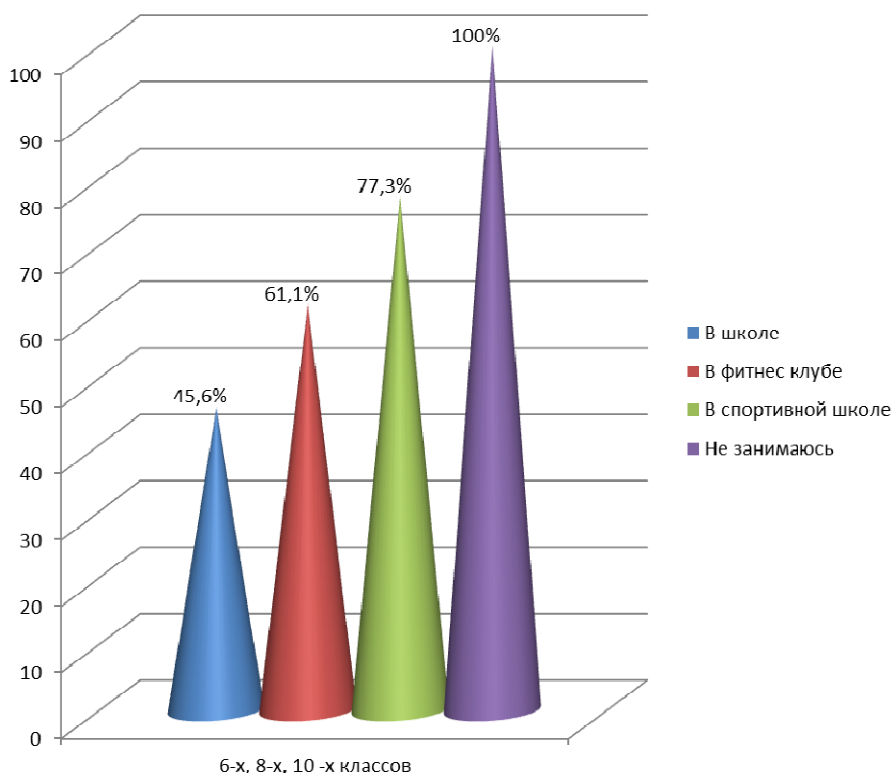


Рис. 2. Занятия физическими упражнениями в школе/клубе

В данной диаграмме (рис. 2) почти такая же картина высокий процент школьников 100 % вообще не охвачены организованными формами физического воспитания и спортивной тренировки, 77,3 % занимаются в спортивной школе, 61,1 % в фитнес клубе и только малое количество занимаются в школе.

Важной составляющей структуры мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями является их осведомленность и начитанность в области физической культуры и спорта.

Заключение. Проведенные исследования показали, что большое количество учащихся не способны выполнить необходимый минимум установленных нормативов учебной программы. По данным Министерства Здравоохранения РК за последние годы около 35 % детей школьного возраста страдали различными хроническими заболеваниями, нарушением функции опорно-двигательного аппарата, до 45 % учащихся страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и по состоянию здоровья около 19 % учащихся были освобождены от занятий физической культуры. Научные исследования по данной проблеме в основном направлены на совершенствование урока физической культуры, а вопросам физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школьников уделяется недостаточно внимания. Как показала практика, для освоения учебных программ двух часов физического воспитания в неделю недостаточно, и многие авторы указывают на необходимость введения в программу школы третьего урока. Однако перегрузка учебного плана не позволяет это осуществить. Выходом из создавшейся ситуации может быть физкультурно-оздоровительная работа с учащимися общеобразовательных школ, гимназий и лицеев во внеурочное время, которая, в свою очередь, требует разработки и обоснования новых форм, средств и методов.

Все вышеизложенное говорит о том, что проведение исследований по оптимизации режима ДА, совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня и самостоятельных занятий учащихся во внеурочное время на данном этапе являются актуальными. Экспериментально апробирована методика изучения уровня физической активности, создана база данных, позволяющая использовать полученную научную информацию для анализа отношения школьников к физической культуре, изучения социально-педагогических условий формирования и оценки результативности физической активности детей.

Библиографический список

1. Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана.
2. Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков»: от резолюции к действиям 2005–2008 гг.
3. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.

4. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан» на 2011–2015 гг.

5. Коллегия управления туризма, физической культуры и спорта акимата Костанайской области. Постановление № 1 от 10.02.2010 г.

6. Федоров А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: Научное издание / А.И. Федоров, И.А. Комкова. – Челябинск: УралГУФК; ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 70 с.

7. ОО «Казахстанская Ассоциация по Половому и Репродуктивному Здоровью». – www.kmpakaz.org

УДК 796.01

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

М.М. Бобырева, Е.В. Дёма, Р.Б. Канапина

Западно-Казахстанский государственный медицинский университет
им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

В статье описан эксперимент, являющийся заключительным этапом трехлетнего исследования. Его целью являлось выявление доступных и эффективных средств для применения на занятиях по физической культуре со студентками медицинского вуза. Апробированы три методики, одна из которых оказалась неэффективной. Экспериментально доказано, что самым приемлемым средством для студенток медиков является сочетание упражнений общей физической подготовки и некоторых средств легкой атлетики.

Ключевые слова: студентки, физическая культура, общая физическая подготовка.

CHOOSING THE OPTIMAL APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR THE MEDICAL ACADEMY FEMALE STUDENTS

M.M. Bobyreva, E.V. Dyoma, R.B. Kanapina

M. Ospanov West Kazakhstan State Medical Academy,
Aktobe, the Republic of Kazakhstan

The paper describes the experiment conducted at the final stage of the three-year research. The experiment was aimed to select the available and effective techniques and methods to be applied at the Physical Education lessons for the

medical academy female students. We tried three methods one of which proved to be insufficient. According to experimental evidence, the most favorable variant for the female medical students is the combination of overall body conditioning and the elements of track and field.

Keywords: female students, Physical Education, overall body conditioning.

Актуальность исследования. Ежегодно в ЗКГМУ им. М. Оспанова отмечается достаточно высокий уровень численности студентов специального медицинского отделения и студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре. Многими авторами отмечается низкая двигательная активность молодежи, снижение физической и функциональной подготовленности [1, 2].

Нежелание вести физическую активность сопровождает многих студентов в течение всей учебы в вузе. По их словам, мешает «упёртость» кафедры физического воспитания, выражающаяся в постоянной гонке за результатами, «слепое следование невыполнимым нормативам», невозможность заниматься тем, что нравится, и др. Это на фоне того, что студенты с удовольствием принимают участие в спортивных соревнованиях, проводящихся в стенах университета. Преподаватели в свою очередь стараются соблюсти требования типовой учебной программы, как она есть и следуют тому, чему их самих научили в студенческие годы.

О необходимости внедрения новых здоровьесберегающих технологий в процесс физического воспитания вместо устаревших, направленных исключительно на сдачу контрольных нормативов, говорят все чаще и чаще [3, 4].

Отмечается положительное влияние физических нагрузок средней интенсивности на уровень как физической, так и умственной работоспособности [5, 6]. Особенно это актуально для студентов первокурсников, испытывающих иногда серьезные трудности адаптации к новым условиям, требованиям учебного дня и режиму жизни вне семьи в общезжитии [7, 8].

Методика и организация исследования. В течение 2014–2015 уч. г. нами проводился педагогический эксперимент со студентками 1 курса всех факультетов Западно-Казахстанского государственного медицинского университета им. Марата Оспанова с целью выявления наилучших средств повышения физической подготовленности и работоспособности.

Данное исследование было проведено на базе трехлетнего эксперимента со студентами медицинского вуза, направленного на выявление оптимальной методики, способствующей повышению двигательной активности и физического здоровья в течение трех лет обучения (физическая культура на 1–3 курсах). По результатам прошедшего эксперимента, нами выявлено различное влияние выбранных методик [9, 10, 11].

Было принято решение исключить методику с применением средств спортивных игр, как неэффективную и после небольших дополнений оставить методики с легкой атлетикой и общей физической подготовкой для окончательной корректировки.

Всего в данном исследовании приняли участие 188 девушек, поступивших на 1 курс в 2014 г. Студентки перед началом учебных занятий были распределены в две группы: легкой атлетики (109 человек) и общей физической подготовки (79 человек). Различное количество испытуемых в группах объясняется вместимостью спортивных залов.

Результаты исследования и их обсуждение. Испытав студенток группы легкой атлетики, мы выявили достоверные приросты результатов почти по всем тестам, кроме тех, которые определяют скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча сидя ноги врозь и поднимание туловища из положения лежа согнув ноги руки за головой (табл. 1).

Таблица 1

Результаты группы, занимающейся по методике с использованием средств легкой атлетики

Тест	Время тестирования		p
	Осень 2014 (n = 109)	Весна 2015 (n = 109)	
1000 м	323,52 ± 3,15 с	312,03 ± 2,72 с	0,01
100 м	18,8 ± 0,53 с	17,96 ± 0,1 с	0,05
20 м	4,08 ± 0,02 с	3,94 ± 0,02 с	0,001
Поднимание туловища, кол-во раз	25,98 ± 0,73	26,34 ± 0,54	–
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	60,31 ± 1,12	64,82 ± 0,89	0,01
Наклон вперед, см	15,36 ± 0,7	20,84 ± 0,45	0,01
Челночный бег 4×9 м	12,11 ± 0,05 с	11,79 ± 0,04 с	0,001
Прыжок в длину, см	166 ± 1,08	166,18 ± 0,85	–
Бросок набивного мяча, см	473,54 ± 6,43	483,68 ± 6,25	–
Упор присев-упор лежа за 30 с, кол-во раз	17,56 ± 0,54	20,39 ± 0,39	0,001

В группе ОФП достоверные приросты были обнаружены только по тестам поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь и упор присев-упор лежа за 30 с (табл. 2). На удивление плохо, на конец учебного года студентки справились с прыжками через скакалку за 1 мин. Ухудшение составило 3,11 %.

Результаты группы, занимающейся по методике
с использованием средств общей физической подготовки

Тест	Время тестирования		p
	Осень 2014 (n = 79)	Весна 2015 (n = 73)	
1000 м	343,36 ± 3,61 с	340,19 ± 4,28 с	–
100 м	18,7 ± 0,13 с	18,52 ± 0,12 с	–
20 м	4,08 ± 0,02 с	4,08 ± 0,03 с	–
Поднимание туловища, кол-во раз	28,63 ± 0,72	34,49 ± 0,71	0,001
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	68,59 ± 1,4	66,45 ± 1,48	–
Наклон вперед, см	15,36 ± 0,7	15 ± 0,68	–
Челночный бег 4×9 м	12,43 ± 0,06 с	12,48 ± 0,09 с	–
Прыжок в длину, см	159,87 ± 1,72	160,82 ± 1,98	–
Бросок набивного мяча, см	510,6 ± 7,51	561,15 ± 8,18	0,001
Упор присев-упор лежа за 30 с, кол-во раз	19,75 ± 0,57	22,76 ± 0,67	0,001

Если сравнить приросты в группах, то мы увидим следующее: самый высокий отмечен в тесте наклон вперед из положения сидя, который в группе легкой атлетики составил 35,67 %. Следует отметить, что результат в прыжках в длину с места в обеих группах остался без изменений с незначительными улучшениями (0,10 и 0,95 %). Скоростно-силовые качества лучше прогрессировали в группе общей физической подготовки: поднимание туловища – 20,46 %, бросок набивного мяча – 9,9 %.

В тесте упор присев-упор лежа за 30 с, обе группы прекрасно справились – 16,11 и 15,24 % соответственно.

Студентки отметили, что заниматься только одним видом программы скучно, даже если он дает положительный результат в физической подготовленности. Показатели основных двигательных тестов на конец первого года обучения по сравнению с достижениями первокурсниц прошлых лет повысились.

Выводы и заключение. Можно заключить, что методика, построенная на рациональном использовании средств легкой атлетики в физическом воспитании студенток медицинского вуза, только за один учебный год дает положительный эффект, что подтверждается экспериментальными данными. Отставание по силовым и скоростно-силовым тестам в группе легкой атлетики возможно устранить, включив различные упражнения для определенных групп мышц.

Нами запланировано внесение изменений в учебную программу занятий, которые будут заключаться в дополнении экспериментальной методики с использованием средств легкой атлетики специальными сило-

выми и скоростно-силовыми упражнениями на различные группы мышц. В целом, откорректированная методика похожа на систему «кроссфит». То есть мы планируем проводить практические занятия в виде облегченного «кроссфита» с небольшими весами, с перерывами между подходами. Необходимо также включать подвижные игры и упражнения на растягивание и восстановление во избежание у занимающихся «чувства рутины» и излишней усталости на практических занятиях по физической культуре. Зачетные нормативы составлять из знакомых студенткам упражнений и из расчета приростов результатов индивидуально, для чего следует разработать специальные таблицы оценивания.

Библиографический список

1. Вьюкова, Е.И. Программа включения тибетской телесной практики в процесс физического воспитания студентов / Е.И. Вьюкова // Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: сб. материалов науч.-практ. Всерос. конф. «Герценовские чтения». – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – С. 17–21
2. Рахматов, А.И. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов высших учебных заведений на примере университета железнодорожного транспорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Рахматов. – М., 2010. – 25 с.
3. Витун, Е.В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Вестник ОГУ. – 2005. – № 11. – С. 111–114.
4. Меркулова, О.А. Аэробика как элемент фитнес-технологии досуговой деятельности студентов / О.А. Меркулова., О.В. Пушкина // Двигательная активность и здоровье учащейся молодежи: сб. материалов науч.-практ. Всерос. конф. «Герценовские чтения». – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – С. 58–60.
5. Чернышева, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1(05) – С. 74–77.
6. Ятлова, Е.А. Здоровье, здоровый образ жизни студентов и физическая культура в образовательном пространстве вуза / Е.А. Ятлова // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 6(25). – С. 84–87.
7. Горбань, И.Г. Влияние физкультурно-спортивной подготовки студентов на адаптационный период начала обучения в вузе / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова // Вестник ОГУ. – 2005. – № 11. – С. 114–119.
8. Дижонова, Л.Б. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 9. – С. 128–129.
9. Бобырева, М.М. Анализ развития физических качеств студенток западного Казахстана, обучающихся в медицинском вузе, под влиянием различных методик / М.М. Бобырева, Д.А. Абрамов, Е.Т. Жетимеков, А.Т. Шиганаков // Молодой ученый. – 2014. – № 15. – С. 315–317.

10. Бобырева, М.М. Анализ физической подготовленности студенток первого курса Западно-Казахстанского государственного медицинского университета им. Марата Оспанова / М.М. Бобырева, Д.А. Абрамов, А.Т. Шиганаков, Н.А. Молдагазина // Альманах современной науки и образования. – 2013. – № 9(76). – С. 23–27.

11. Бобырева, М.М. Мониторинг уровня физической подготовленности студенток Западно-Казахстанского государственного медицинского университета им. Марата Оспанова / М.М. Бобырева, Д.А. Абрамов, Ж.Н. Жумагалиев и др. // Новый университет. Серия «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». – 2013. – № 9(30). – С. 7–11.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ РЕГБИ, КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

В.В. Бойко, А.Н. Савчук

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

Статья посвящена осмыслению необходимости изменения образовательного процесса в физической культуре. Физическая культура является неотъемлемой частью воспитательной системы школы. Показано, что одним из условий сохранения психического и физического здоровья учащихся может стать использование в образовательном процессе начальной формы регби, таг-регби. Тем более что реализация таг-регби позволит подготовиться учащимся к сдаче тестирования ГТО.

Ключевые слова: воспитательная система, регби, таг-регби, психическое и физическое здоровье.

RUGBY-BASED PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL AS A PSYCHOLOGICAL-EDUCATIONAL ASPECT OF THE STUDENTS' HEALTH PROMOTION

V.V. Boiko, A.N. Savchuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University,
Krasnoyarsk, Russia

The paper discusses the needed changes of the educational process in the Physical Education. Physical Education is an integral part of the school educational system. It is shown that one of the conditions necessary for maintenance

of students' mental and physical health may be introduction of rugby and tag rugby basics. Moreover, tag rugby will train the students for the GTO tests ("Ready for labor and defense" program).

Keywords: the educational system, Rugby, tag-Rugby, mental and physical health.

В настоящее время, когда происходят качественные изменения в обществе, возникает необходимость модернизации системы образования в плоскости требований к физической подготовленности учащихся. Физическая подготовленность может и должна стать неотъемлемым условием дальнейшей социализации личности.

В концепции модернизации образования говорится, что важнейшей задачей воспитания является формирование у школьников гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

В настоящее время в общеобразовательных учреждениях происходят пробы в учебной деятельности с целью повышения эффекта деятельности в образовательном процессе. В связи с этим важнейшим направлением в воспитательной работе является создание условий для занятий физической культурой и спортом, которые стимулируют саморазвитие личности и психолого-педагогический аспект в укреплении здоровья учащихся. При создании определённых условий объектом исследования будет являться процесс физического воспитания учащихся школы, а предметом – физическое воспитание учащихся школы на основе специализации по регби. «В процессе физического воспитания также создаются широкие возможности для формирования качеств личности. Воздействие на физическую сферу занимающихся обязательно затрагивает и их психическую сферу (сознание, волевые процессы, эмоции), так как человеческий организм представляет собой единое целое» [1. с. 20].

Для усиления физического воспитания в образовательных учреждениях в рамках третьего часа физической культуры учителя имеют право самостоятельно определить базовый вид спорта в соответствии с имеющимися учебными программами. В некоторых школах г. Красноярска третий час вводят на основе регби. И это обоснованная закономерность, так как в городе имеются два клуба высшей лиги по регби – «Красный Яр» и «СТМ–Енисей». Во многих образовательных учреждениях города реализуются воспитательные системы, в которых лидерские позиции занимает физическое воспитание и спорт. Вместе с этим в школах города реализуется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ГТО), предусматривающий подготовку к выполнению населением от 6 до 70 лет и старше установлен-

ных нормативных требований по трём уровням. Целью комплекса является повышение эффективности возможностей физического воспитания в укреплении здоровья и формировании гармонично развитой личности. Внедрение ГТО направлено на модернизацию системы физического воспитания и спорта.

В 14 образовательных учреждениях Кировского района г. Красноярска введён третий час физической культуры на основе таг-регби. Таг-регби – это бесконтактный вид регби. Главной задачей в таг-регби является не отнять мяч, а сорвать две ленточки, которые находятся на поясе у игрока. При срыве одной ленточки игра останавливается и мяч разыгрывается. При срыве двух ленточек мяч передаётся другой команде. Голлом считается, если мяч занесли за зачётную линию соперника. Но перед тем как участвовать в соревнованиях, учащиеся знакомятся с физическими упражнениями на равновесие, скорость, выносливость и выполняют их с мячом и без него. При тестировании учащихся на предмет выполнения норм ГТО выполняются физические упражнения, которые используются при реализации программы по регби в школе.

«Тесты по физической подготовке:

1. «Сила пресса». И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3×10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний» [4, с. 12].

Контрольные упражнения позволяют интегрировать физические возможности учащихся для выполнения норм ГТО и участия в иных спортивных мероприятиях. Данный психолого-педагогический аспект позволяет укреплять здоровье детей в школе и мотивировать их на другие виды деятельности в образовательном процессе.

Программа по регби направлена не только на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие физических и спортивных навыков, но и на сохранение психического здоровья.

«В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры...» [4, с. 9].

Эта программа предназначена для учащихся 1–11 классов, имеет преемственность с другими программами и позволяет реализовывать её, начиная с разных параллелей классов, а также интегрировать её в теоретическом отношении с другими учебными предметами в образовательном процессе.

«Движение – основа нормального развития ребенка. Стимулом в развитии у детей является интерес (мотив). Мотивы двигательной активности в различные возрастные периоды разные. Таким образом, движения ребенка не только представляют собой важнейший фактор физического развития, но и необходимы для развития сугубо человеческих функций: речи и мышления, т. е. являются потребным фактором нормального психического развития ребенка. Мышечная работа требует деятельного состояния мышц и нервных клеток, регулирующих движение. Она связана с большими энергетическими затратами организма и поэтому оказывает обширное влияние на все стороны его жизнедеятельности: увеличивает интенсивность энергетических процессов, обмена веществ, увеличивается приток кислорода в организм, более напряженно начинает функционировать сердечно-сосудистая система» [3, с. 51]. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы и педагогические наблюдения позволяют на первых этапах исследования осуществлять монито-

ринг эффективности интеграции разных возможностей в физическом воспитании в школе.

Таким образом, реализуя третьим часом на уроках физической культуры программу на основе регби, создавая клубы по регби, усиливается мотивация у всех участников образовательного процесса при учёте индивидуальных особенностей ребёнка, воспитываются особые качества личности.

Библиографический список

1. Володина, В.С. Теория и методика физического воспитания школьников / В.С. Володина, А.Н. Савчук. – Красноярск, 2015.
2. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы; мониторинг эффективности / Ю.В. Науменко. – М.: Изд-во «Глобус», 2009.
3. Савчук, А.Н. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности школьников / Савчук А.Н. // Физическая культура. – М., 2005. – № 4. – С. 50–53.
4. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби / А.В. Кулешов, Д.В. Бесполов, Е.Н. Федотова. – М., 2012.
5. ФЗ – 273 Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании». – М., 2012.

УДК 618.17-008.8:616-071.3]-056-057.875

ЗНАЧЕНИЕ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК СО СНИЖЕННЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

К.А. Бугаевский

Запорожский государственный медицинский университет,
г. Запорожье, Украина

В статье приведены результаты исследований ряда антропометрических показателей, специальных индексов, индивидуальных особенностей менструального цикла у студенток с пониженными показателями значений индекса массы тела (ИМТ). Анализ полученных результатов указывает на многообразные отклонения со стороны антропометрических показателей и репродуктивной системы у большей части обследованных студенток.

Ключевые слова: антропометрические показатели, менструальный цикл, специальные индексы, студентки, размеры таза.

VALUES OF SEVERAL ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTIC AND MENSTRUAL CYCLES OF FEMALE STUDENTS WITH A REDUCTION IN BODY MASS INDEX

K.A. Bugayevsky

Zaporozhye State Medical University, Zaporozhye, Ukraine

The paper presents the results of the study of several anthropometric parameters, special indices and individual characteristics of the menstrual cycle in female students with reduced body mass index (BMI). The analysis of the obtained results indicates that the majority of examined students have multiple abnormalities of anthropometric parameters and the reproductive system.

Keywords: anthropometric indices, the menstrual cycle, special codes, female students, the size of the pelvis.

Актуальность исследования. В последние десятилетия состояние здоровья студенческой молодёжи вызывает обоснованную тревогу. Большинство молодых людей имеют неблагоприятный преморбидный фон и вступают во взрослую жизнь с большим количеством хронических заболеваний [1, 4, 6]. Физическое развитие является одной из основных характеристик становления репродуктивной системы девушки. Его важным оценочным показателем является масса тела, которая косвенно характеризует количество жировой ткани в организме [4]. Этот показатель есть одним из главных физиологических факторов, определяющим время появления и степень развития вторичных половых признаков, возраст наступления менархе и характер становления овариально-менструальной функции и фертильности в целом [1, 4].

Анализ специальной литературы показывает, что большее внимание исследователей при изучении влияния массы тела на становление и функционирование репродуктивной системы у женщин, привлекает ожирение [1, 8]. Между тем, среди современных девушек, в т. ч. и студенток, значительно распространен дефицит массы тела (ДМТ) [1, 2, 4]. Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста традиционно расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а ДМТ ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла [1, 2, 4].

Методика и организация исследования. При проведении ежегодного медицинского осмотра студентов I курса была выделена группа студенток ($n=91$) с показателями индекса массы тела (ИМТ) $< 18,4$, их средний возраст составляет $18,4 \pm 0,14$ лет. Была разработана авторская анкета, касающаяся индивидуальных особенностей менструального цикла и таблица полученных значений, включающая в себя ряд антропометрических показателей и значения специальных индексов. После

завершения исследования были сделаны необходимые расчеты, проведена их статистическая обработка и проанализированы полученные результаты.

Индекс относительной ширины таза рассчитывали как отношение ширины таза к длине тела, умноженное на 100. Стенопизэлии (узкий таз) соответствуют значения индекса до 15,9 [7]. Морфотип девушек юношеского возраста определяли методом классической клинической антропометрии [3, 6]. Индекс массы тела (ИМТ) определяли по формуле: $\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$. При ИМТ, равном 16 и менее, отмечается резко выраженный дефицит массы тела, от 16 до 18,5 – дефицит массы тела. [3, 4, 6]. Также в нашем исследовании мы использовали новый индекс, предложенный в 2011 г. американским ученым Р. Бергманом. Нормой считают значение индекса ожирения тела (ИОТ) для женщин в пределах 21–32. Показатель < 21 – указывает на недостаток массы тела [8].

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения антропометрических измерений средние показатели роста в группе ($n = 91$) составили $163,45 \pm 0,61$ см ($p < 0,01$), массы тела $51,76 \pm 0,61$ кг ($p < 0,01$). При анализе полученных результатов значений ИМТ было установлено, что во всей группе показатель составил $15,84 \pm 0,16$ ($p < 0,01$). При детальном рассмотрении результатов определения показателей ИМТ были определены следующие его значения: недостаток массы тела (< 18) был зафиксирован у 85 (93,41 %) студенток, значительный (выраженный) дефицит массы тела (< 16) – у 41 (45,1 %) студенток. Показатель ИОТ (индекса ожирения тела) был равен $7,0 \pm 0,29$. У всех 100 % студенток этот показатель был ниже нормы [10], что указывает на наличие дефицита массы тела за счёт значительного дефицита жировой ткани [10]. Учитывалось, что масса тела меньше 47–45 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1, 2, 4]. По данным исследования были получены следующие показатели: массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28 %) студентки, из них 11 девушек (12,09 %) имели вес от 38 кг до 45 кг. Все они имели разные виды нарушений МЦ, у 17 (18,68 %) из них была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст менархе в группе составил $12,6 \pm 0,7$ лет. Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – $26,6 \pm 0,28$ дней [1, 2], При определении времени установления стабильности течения, менструальный цикл (МЦ) во всей группе составляет $1,2 \pm 0,34$ года. У 11 студенток (12,09 %) МЦ до сих пор не установился и находится в пределах 42–104 дня, что соответствует такому нарушению МЦ, как пройоменорея [1, 2]. Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет $5,4 \pm 0,2$ дня ($p < 0,01$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 студенток (47,25 %) оно составляет

менее 3 дней, что соответствует проявлению олигоменореи [1, 2]. У 38 студенток (41,76 %) оно составляет 3–7 дней, что соответствует нормальным показателям [1, 2]. У 8 студенток (8,79 %) продолжительность менструального кровотечения была в пределах 8–9 дней. В целом у всех 100 % студенток наблюдаются различные нарушения менструальной функции. У 83 (91,21 %) девушек присутствует болевой компонент (альгоменорея). Дисменорея зафиксирована у 89 (97,8 %) студенток, 73 девушки (80,22 %) отмечают предменструальный синдром, у 18 студенток (19,78 %) его нет. Среди обследованных студенток, согласно измерениям размеров костного таза, было определено, что у 73 студенток (80,22 %), имел место поперечно-суженный таз (ПСТ), у 13 студенток (14,29 %) – простой плоский таз (ППТ), у 5 студенток (5,5 %) – плоско-рахитический таз. У всех 100 % студенток были зафиксированы уменьшения 1–3 внешних размеров таза на 1,5–2 см, что трактуется как анатомически узкий таз (АУТ) [3, 5, 7]. Сужение таза I степени определено у 49 (53,85 %), II степени у 37 (40,66 %), III–IV степени у 5 (5,5 %). В нашем исследовании мы получили следующие результаты значений индекса относительной ширины таза (ИОШТ): средний показатель ИОШТ во всей исследуемой группе (n=91) составляет $13,5 \pm 0,11$ см. У 100 % студенток ИОШТ отвечал значениям стенопиеллии (узкий таз). Для оценки сформированности костей таза и определения взаимосвязи с показателями половой зрелости нами был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Н.И. Ковтюк [5]. Среди обследованных студенток (n=91), ИКТ составлял $38,64 \pm 0,61$ см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [5]. У 4 студенток (4,4 %) этот показатель был менее 30 см, что указывает на то, что эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [5].

Выводы. В результате проведенного исследования установлено:

1. Снижение массы тела и показателей ИМТ ниже уровня 18,5 достаточно выражено у студенток первого года обучения в вузе.
2. Среди выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: альгодисменорея, пройоменорея, вторичная аменорея, выраженный предменструальный синдром (ПМС).
3. У большинства студенток с низкими показателями ИМТ выявляются различные виды узкого таза с I–III степенями его сужения.

Библиографический список

1. Абдуллаева, Р.Г. Особенности формирования репродуктивного здоровья девушек-подростков с дефицитом массы тела: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Р.Г. Абдуллаева. – Москва, 2009. – 23 с.
2. Андреева, В.О. Патогенетически обоснованный способ дифференциальной диагностики расстройств менструальной функции у девушек с дефицитом

массы тела / В.О. Андреева, Л.Ю. Шабанова // Рос. Вестн. акушера-гинеколога. – 2008. – Т. 8. – № 3. – С. 62–66.

3. Демарчук, Е.Л. Анатомо-антропологические особенности организма и размеры таза женщин на юношеском этапе онтогенеза: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.Л. Демарчук. – Новосибирск, 2008. – 23 с.

4. Егорычева, Е.В. Характеристика физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек-студенток с дефицитом массы тела / Е.В. Егорычева // Теория и практика физической культуры: электронный журнал. – 2014. – № 10. – С. 23–26. – <http://www.teoriya.ru/ru/node/1992>.

5. Ковтюк, Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н. І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. 3. – С. 48–49.

6. Лумпова, О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.

7. Стрелкович, Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий. – 2012. – № 2(2). – С. 60–73.

8. Bergman, R.N. A Better Index of Body Adiposity / Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan // Obesity (Silver Spring). – May 2011. – 19(5). – P. 1083–1089.

УДК [616.711-057.875-07:611.711]-085:615.825

РЕЗУЛЬТАТЫ СКАНИРОВАНИЯ ФРОНТАЛЬНОЙ ПРОЕКЦИИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА СТУДЕНТОВ НА ПЛОСКОСТЬ

Р.А. Гайнуллин¹, А.П. Исаев²

¹Башкирский государственный медицинский университет,
г. Уфа, Россия

²Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск, Россия

Сдвиги формы позвоночника от физиологических изгибов (кифоз, лордоз, сколиоз) изменяют статику позвоночника многослойного характера мускулатуры спины, фиксирующей туловище в определенном положении, осуществлении двигательных действий (ДД), особенности связочного аппарата. Современного студента характеризует длительное сохранение статической позы за компьютером, приборами, аппаратурой и поэтому нагрузки на позвоночник увеличились. Это требует изучение состояния позвоночника, мышечно-суставной чувствительности (кинестетики), мы-

шечной статики и динамики, а также программы гимнастических ДД и релаксации при различных вариантах позных нарушений.

Низкая двигательная активность, в том числе, слабое развитие мускулатуры и повышенное содержание жира у современных подростков способствуют появлению различного рода нарушений позвоночного столба. При нарушениях (сколиоз) используются массаж, лечебные ДД и упражнения для тренировки мышечно-связочного аппарата [5]. К сожалению, заболевания позвоночника «молодеют» и в подростковом возрасте остеохондротический процесс локализуется в грудном (58,60 %), пояснично-грудном (18,20 %), поясничном (17,80 %) и в 5,40 % случаев отхватывает все отделы. Причиной заболеваний является информирующие перегрузки в образовательных учреждениях и дома. Выявляется клиновидная деформация позвонков, уплощение их тел, сужение дисков, односторонняя ротация и возможно проявление грыжи Шморля. Юношеский кифоз является причиной остеохондроза. Исходя из вышесказанного, актуальность исследования не вызывает сомнений.

Ключевые слова: состояние позвоночника, регуляция, коррекция, физическое развитие, углы наклона, фронтальная плоскость, сколиозы, стабилизация позы, взаимосвязи, длина хорд, углы смещения, биологические сенсоры, мышечно-суставная чувствительность, сколиоз, лордоз, кифоз.

THE FRONTAL PROJECTION OF THE STUDENT'S SPINAL COLUMN ON THE PLANE SCANNING RESULTS

R.A. Gainullin¹, A.P. Isaev²

¹Bashkir State Medical University, Ufa, Russia

²South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Abnormal curvatures of the vertebral column (kyphosis, lordosis, scoliosis) change the vertebral statics and influence the normal muscular condition of the human back, thus affecting the support of the trunk, motor actions (MA) and the ligament condition. Modern student is likely to keep the static position for the long periods of time working at the computer and with different equipment which results in the larger spinal loading. It points out the necessity of studies of the spine condition, muscular-articular sensitivity (kinesthetics), muscular statics and dynamics as well as the program of callisthenic MA and reduction at the different variants of postural abnormalities.

Low motor activity as well as poor muscular development and high body fat levels in the modern youth lead to different spinal abnormalities. Spinal disease (scoliosis) management may involve massage, remedial MA and muscle-ligament therapy training. Unfortunately, spinal diseases “grow younger”, and in adolescents osteochondral process is located in thoracic spine (58,60 %), thoracolumbar spine (18,20 %) and lumbar spine (17,80 %); in 5,40 % of all cases this process affects the whole spine. Spinal diseases are caused by deforming loads in school and at home. The observed pathologies include wedge-shaped

deformity, flattened vertebrae, vertebral rotation and, more rarely, Schmorl's nodule. Juvenile kyphosis causes osteochondrosis. In view of the above, the relevance of the study is beyond question.

Keywords: spine condition, regulation, correction, physical development, inclination angles, frontal plane, scoliosis, postural stabilization, correlations, chords length, displacement angles, biological sensors, muscular-articular sensitivity, lordosis, kyphosis.

Создание искусственно созданной обучающей среды позволяет семантику «замещение» и «нарушение координации» при коррекции осанки, восстановлении способности расслаблений мышц к выполнению статических и диагностических нагрузок посредством специальных физических упражнений целесообразной [4, 6]. Сохранение правильной осанки осуществляется комплексным мышечным воздействием и нейронными связями разного уровня, обеспечивающими их регуляцию [3]. Визуальный анализ и видеозапись позволяли увидеть имеющиеся деформации и нарушения позвоночного столба. Однако для проведения диагностики не достаточно визуальных критериев статики и динамики позвоночника, а требует изучения физиологических и биомеханических индивидуальных особенностей осанки, выявления и причины формирования функциональных сколиозов, кифозов, лордозов и других сдвигов. Физическое развитие, работоспособность и функциональное состояние и здоровье человека в значительной степени зависят от состояния позвоночника, обусловленного функциональным состоянием мышц. Нарушения физического развития могут обуславливать конституциональные особенности, врожденную или наследственную патологию.

Позволяют выявить не только состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА), но при его нарушениях диагностировать различный тонус мышц, состояние внутренних органов, и если существует проблема, то специалист предложит методы коррекции позвоночного столба при сколиозах, кифозах, лордозах и болях вертеброгенного происхождения (боли в шейном, грудном и пояснично-крестцовом отделах), выявить их причины и предложить способы коррекции.

Состояние позвоночника отражает функциональное состояние и здоровье поколения, благополучие окружающей среды, ее агрессивные факторы и позволяет прогнозировать жизнестойкость социума. С целью оценки состояния позвоночника применялся МБН сканер, дающий представление о длине позвоночника, углах наклона, конфигурации позвоночника и его отделов.

Обследовались студенты первого курса юноши ($n=74$) и девушки ($n=73$) в возрасте 17–18 лет 1–2 и СМГ допуска к физическому воспитанию. В группу СМГ входили студентки с нарушениями позвоночного столба, преимущественно функциональными сколиозами, наличием болей вертеброгенного происхождения. Ось, проходящую через центр тя-

жести тела, попадает между двумя плоскостями опоры и создающую относительно стабильное равновесие, непосредственно подверженное механическому воздействию во фронтальной плоскости. Во фронтальной плоскости нас, прежде всего, интересует сколиоз, представляющий небольшое боковое искривление двигательных сегментов. Сколиоз отсутствует у небольшой части обследуемых (2,8 %). Сколиоз представляет угловатую физиологическую реакцию на косое положение таза. Когда при ходьбе на каждом шагу поднимается одна половина таза, происходит ротация и сколиозирование поясничного отдела в сторону нижерасположенной половины таза.

Необходимо помнить, что характеристика функциональных возможностей и физической работоспособности студентов без учета нарушений состояния позвоночника и вариантов их коррекции обречена на неудачу. Современный подход, включающий оценку соматического, функционального и биомеханического лежит в основе программ лечебной физической культуры (ЛФК) и восстановительной медицины. Состояние позвоночника, состава тела и постурологических характеристик определяют функциональные референтные границы и уровень здоровья человека.

В группах 1–2 допуска к физическому воспитанию и специальной медицинской группы (СМГ), имеющими в диапазоне следующие показатели: длина хорды дуги С1–С7–ХЗ–1 у юношей соответственно равнялась $71,00 \pm 1,17$ мм ($n=48$), а в СМГ $110,50 \pm 1,97$ мм ($n=26$). Различия показателей между группами были достоверные ($p < 0,001$). Средний показатель равнялся $90,15 \pm 1,55$ мм.

В длине хорды дуги С7–Th12–Th–ХЗ (мм) показатели по группам соответственно были: $362,50 \pm 2,25$ мм и $410,50 \pm 5,81$ мм ($p < 0,01$). Средняя обеих групп равнялась $386,50 \pm 4,83$ мм. В длине хорды дуги Th12–L5–L ХЗ в проекции на фронтальную плоскость значения соответственно были $63,50 \pm 2,18$ и $113,00 \pm 2,22$ ($p < 0,01$).

У девушек в группах 1–2 ($n=56$) и СМГ ($n=27$) при тех же обозначениях, что и у юношей показатели соответственно равнялись $66,50 \pm 1,39$ мм и $82,00 \pm 2,84$ мм ($p < 0,01$). Средние значения равнялись $74,25 \pm 2,11$ мм, что достоверно ниже по сравнению с юношами ($p < 0,01$). В длине хорды дуги С7–Th–Th–ХЗ показатели составили $316,50 \pm 1,97$ мм и $388,50 \pm 3,68$ мм ($p < 0,01$). Средняя величина у девушек была $352,50 \pm 2,83$ мм. Все значения у девушек были достоверно ниже по сравнению с юношами ($p < 0,05–0,01$). Длина хорды дуги Th12–L5–L ХЗ по группам составляла $62,00 \pm 1,76$ мм и $100,50 \pm 1,06$ мм. Существенные различия были между показателями юношей и девушек групп 1–2.

Сравнение данных у юношей и девушек выявило достоверные различия в длиннотных характеристиках хорды во всех отделах позвоночника и во всех проекциях, что отражает различия в длине тела и степени нарушений позвоночного столба.

Что касается прогибов фронтальных, то у студентов С2–С7–С–Х (мм) в группах соответственно равнялся $4,00 \pm 0,20$ мм и $3,50 \pm 0,22$ мм ($p < 0,05$). При этом средние значения составляли $3,75 \pm 0,21$ мм. В прогибе Th12–L5 показатели были $3,50 \pm 0,10$ мм и $7,00 \pm 0,38$ мм ($p < 0,001$), а средняя величина равнялась $5,25 \pm 0,28$ мм. Средний показатель прогиба в группах обследованных студентов составил $4,38 \pm 0,32$ мм. Сравнения показателей прогибов выявило статистические различия.

Величина прогиба С7–Th12 Th–Х (мм) по группам обследования юношей соответственно равнялась $3,86 \pm 0,36$ мм и $6,36 \pm 0,42$ мм ($M_{cp} = 5,10 \pm 0,39$ мм).

У студенток в прогибе С2–С7–СХ (мм) показатели соответственно по группам были $3,50 \pm 0,22$ и $4,00 \pm 0,20$ мм при средней величине $3,75 \pm 0,21$ мм. В прогибе Th12–L5–LX соответственно $2,00 \pm 0,13$ мм и $3,50 \pm 0,25$ мм ($M_{cp} = 2,25 \pm 0,87$ мм). В прогибе С7–Th12–Th–Х (мм) значения соответственно были $6,20 \pm 0,56$ мм и $6,92 \pm 0,64$ мм ($M_{cp} = 6,56 \pm 0,60$ мм).

Сравнение проекции на плоскость студентов представителей бега на средние дистанции выявило существенные различия, зависящие от большей длины тела у спортсменов высокой квалификации.

В угле наклона надплечье-таз (фронтальный) в 26,83 % случаев у девушек из 41 обследованной студентки наблюдался нулевой вариант (отклонений в градусах не было). У 41,46 % отклонения были отрицательной направленности и составляли $3,00 \pm 0,28^\circ$, а у 31,71 % обследуемых, положительный угол, который равнялся $5,00 \pm 0,69^\circ$. Средний показатель у студенток был $4,00 \pm 0,49^\circ$, что существенно превышало показатели спортсменок. У юношей в 14,42 % случаев отмечались показатели без изменений. Со знаком минус (54,81 %) значения составили $6,50 \pm 0,32^\circ$. При положительном угле наклона показатель равнялся $2,50 \pm 0,13^\circ$ (30,22 %). Сравнение, проведенное со спортсменами, выявило существенные сдвиги в угле надплечье-таз у студентов ($p < 0,001$).

В углах наклона грудного отдела Th–Х Ang (градус, фронтальный) у студенток без изменений составляли 42,86 % случаев и 28,57 % со знаком минус и 28,57 % со знаком плюс. Со знаком плюс показатель составил $2,50 \pm 0,33^\circ$, а минус – $2,00 \pm 0,22^\circ$. Эти показатели существенно превышают аналогичные у бегуний ($p < 0,01$). В углах наклона грудного отдела у студентов без изменений составил 48,39 %, со знаком «минус» – 36,29 % и «плюс» – 15,32 %. Отрицательный угол грудного отдела соответственно равнялся $3,00 \pm 0,14^\circ$ и $3,50 \pm 0,32^\circ$. Эти данные существенно превосходят показатели бегунов ($p < 0,01$).

Угол наклона надплечий (фронтальный) у студенток ($n = 38$) был без изменений у 31,58 % обследуемых, отрицательный (52,32 %) составлял $3,00 \pm 0,22^\circ$ и положительный (16,10 %) $2,50 \pm 0,65^\circ$. У студентов ($n = 89$) без изменений угол наклона надплечий составлял 38,20 % обследуемых.

Отрицательный угол был у 64,04 % студентов и варьировал в диапазоне $3,00 \pm 0,12^\circ$. Положительный угол наклона надплечий равнялся $3,00 \pm 0,53^\circ$ у 8,99 % обследуемых. Различия в углах наклона надплечий у обследуемых по сравнению с группами спортсменов были достоверны ($p < 0,05$).

В углах наклона поясничного отдела (фронтальный) у девушек без изменений угол наклона был у 21,05 % обследуемых, отрицательный наблюдался у 36,84 % и равнялся $5,00 \pm 0,65^\circ$, а положительный вектор выявляли у 42,11 % студенток составлял $-5,00 \pm 0,59^\circ$. У студентов значения соответственно составили 23,01 %; 37,52 % (-) и 19,27 % (+), а углы были $4,00 \pm 0,16^\circ$ и $4,00 \pm 0,34^\circ$.

Угол наклона таза (фронтальный, Rv-x градус) у девушек был без изменений (39,70 %) и со знаком + выявлено у 38,8 % обследованных, с отрицательным углом 21,05 %. Отрицательный угол наклона таза составил $2,50 \pm 0,22^\circ$, а положительный угол $-4,00 \pm 0,49^\circ$. У студентов соответственно показатели были: 36,90 %; 37,72 %; 25,38 %. Отрицательный угол составил $2,35 \pm 0,18^\circ$, а положительный $-3,75 \pm 0,35^\circ$.

Угол наклона шейного отдела (с-х Ang – фронтальный) у девушек с нулевым значением у 11,76 %, с плюсовым наклоном 38,24 %, с отрицательным наклоном $-50,00$ %. Угол наклона со знаком плюс равнялся $7,00 \pm 1,02^\circ$ и со знаком минус $3,50 \pm 0,90^\circ$. У студентов ($n=90$) нулевой градус угла составил 20,00 %, со знаком плюс 37,38 %, минус $-42,22$ %. Соответственно углы наклона шейного отдела были $6,00 \pm 0,42^\circ$ и $6,50 \pm 0,42^\circ$. Эти показатели существенно превосходили ($p < 0,01$) аналогичные у бегунов [1].

У студентов угол смещения (L-Th-x; фронтальный) без изменений был у 42,86 % обследуемых, со знаком плюс и минус составляли по 28,57 % и следующими угловыми характеристиками $2,50 \pm 0,57^\circ$ и $1,50 \pm 0,34^\circ$, превосходящими достоверно показатели спортсменов. У студентов угол смещения не изменялся (0) у 58,87 % обследуемых. Плюсовой сдвиг равнялся 20,16 %, а минусовой $-20,97$ %. Величина углов смещения соответственно была $2,50 \pm 0,16^\circ$ и $4,50 \pm 0,66^\circ$. Величина со знаком «плюс» характеризует снижение напряжения мышц, а со знаком «минус» – повышение.

Сканирование позвоночника выявило наиболее вариативные звенья к которым относятся углы и прогибы, длина хорды. Различия между показателями контрольной группы (1–2 групп здоровья) и СМГ достоверные. Наблюдались статистические значимые различия по половому принципу. В частности, в длиннотных характеристиках хорды во всех отделах позвоночника в изучаемых проекциях (фронтальной, сагиттальной, вертикальной, горизонтальной). Существенные различия выявлены в угле надплечье-таз у студентов по сравнению с данными спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, тяжелоатлетов высшей квалификации [1, 2].

В стабилизации позы участвуют три системы биологических сенсоров, называемые модальностями: вестибулярный аппарат, зрение и суставно-мышечная чувствительность (кинестезия). Сенсорное интегрирование учитывает многозвучную структуру тела человека, а балансотерапия позволяет оптимизировать положение общего центра давления (ОЦД). При этом статокINETическая устойчивость (СКУ), подвижность суставов и гибкость позвоночника определяют возможность ОДА в быту, профессиональной и спортивной деятельности. Каждый вид деятельности оказывает влияние на взаимосвязи углов наклона, длины хорд, величину прогибов, углов смещения. В процессе исследований возможно выявить фронтальную, вертикальную и сагиттальную нестабильность у студентов и спортсменов.

Анализ пространственного положения грудного и поясничного отдела позвоночника указывают на сдвиги в физиологических изгибах, что приводит к формированию повышенного тонуса паравертебральных мышц. При этом выявлялись половые особенности этих изменений в углах надплечье-таз, грудного и поясничного отделов позвоночника.

В заключении следует отметить, что состояние позвоночного столба и выхода за референтные границы, выявленных нами нарушений, зависит от тотальных размеров тела, условий профессиональной деятельности, состояния внутренней среды и поэтому возникает необходимость применения ДД, кинезотерапии, рефлекторно-сегментарного массажа, корригирующих двигательных действий, плавания, стретчинга, индивидуально доступных силовых упражнений. Кинезотерапия специфична и в единстве с другими факторами реабилитации способствует повышению функциональных резервов человека.

Адаптивно-компенсаторные процессы детерминируют создание новой специальной системы организма, нового жизнеобеспечивающего потенциала. Многоуровневый анализ результатов сканирования позвоночника выявил неблагоприятное состояние, требующее для коррекции традиционных и новых технологий.

При разработке технологии для массовых профилактических исследований следует исходить из следующих коррекционных положений:

– возникновения и развития заболеваний происходит в результате повреждающего средового стрессорного воздействия, снижения СКУ, защитных сил организма, деформаций позвоночника и его способности к саморегуляции, изменения состава тела и снижения адаптационных возможностей. Резервные возможности, мобилизуемые организмом, позволяют преодолевать опасные для здоровья ситуации;

– с целью прогнозирования риска развития заболеваний и повышения эффективности коррекционно-оздоровительных и профилактических мероприятий необходимо определить нарушения в звеньях опорно-двигательного аппарата, отслеживать динамику снижения адаптаци-

онных возможностей организма, учитывать возрастно-половые, профессиональные, экологические особенности региона рождения и проживания.

Выводы:

1. Выявлены различия в длине хорд в зависимости от тотальных размеров тела, групп здоровья, половых особенностей и спортивных специализаций представителей студенчества.

2. Сравнение величины прогибов в обследуемых группах существенно различались, особенно ярко они наблюдались при сравнении со студентами-спортсменами.

3. В углах наклона различных отделов позвоночника наблюдались сдвиги в следующей последовательности: без изменений, плюс, минус (угол смещения, таза, грудного отдела); вектор минус, без изменений, плюс (шейный отдел, надплечье-таз, надплечье, шейный, поясничный отдел – юноши); вектор плюс, «минус», без изменений (поясничный отдел у девушек).

4. Наблюдались достоверные половые различия по всем изучаемым показателям проекции позвоночного столба во фронтальной плоскости и еще большие по сравнению с аналогичными показателями у представителей спорта высших достижений.

Библиографический список

1. Исаев, А.П. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья: монография / А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Б. Ежов. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – 286 с.

2. Исаев, А.П. Взаимосвязи между показателями трехмерного сканирования позвоночника, компонентов состава тела и стабилотрии у тяжелоатлетов высшей спортивной квалификации / А.П. Исаев, К.А. Алексеев // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2015. – Т. 15, № 1. – С. 14–21.

3. Мак-Комас, А.Дж. Скелетные мышцы: моногр. / А.Дж. Мак-Комас. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 406 с.

4. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов. – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 120 с.

5. Шорин, Г.А. Кинезотерапия в травматологии и ортопедии / Г.А. Шорин, Ж.И. Ерофеева. – Челябинск, 2001 – 94 с.

6. Янда, В. Функциональная диагностика мышц / В. Янда. – М.: ЭКСМО, 2010 – 352 с.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

А.Х. Гайсина, Р.А. Гайнуллин

Башкирский государственный медицинский университет
Минздрава России, г. Уфа, Россия

В статье представлены результаты исследования влияния методики оздоровительной гимнастики на показатели подвижности позвоночного столба студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: подвижность позвоночного столба, студенты специальных медицинских групп, биомеханические оси, физические упражнения.

RECREATIONAL GYMNASTICS EFFECT ON THE SPINE MOBILITY PARAMETERS IN STUDENTS WITH HEALTH IMPAIRMENTS

A.H. Gaisina, R.A. Gainullin

Bashkir State Medical University,
Ufa, the Republic of Bashkortostan, Russia

The paper presents the results of study concerning the recreational gymnastics effect on the spine mobility parameters in students with health impairments.

Keywords: spine mobility, students with health impairments, biomechanical axes, physical exercises.

Процесс внедрения комплекса ГТО в российскую систему образования набирает обороты. Ученых все больше волнует проблема здоровья, процесс эффективного целенаправленного воздействия на здоровье и накопление его резервов. На актуальность данной проблемы напрямую указывает то, что с каждым годом на уроках физической культуры увеличивается количество специальных медицинских групп.

Основными причинами, которые ведут к нарушению функционального состояния студентов, являются – заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, мышечная атрофия, избыточный вес, гиподинамия усугубляющие у значительного числа студентов морфофункциональные отклонения со стороны позвоночника [5]. Все вышеуказанное неблагоприятно сказывается на функциональных возможностях организма, повышает утомляемость, деформирует фигу-

ру, ведет к возникновению психологических и ряду других проблем. В то же время учебная нагрузка (вынужденное положение тела в положении сидя) непременно сказывается на состоянии позвоночника и ведет к различным функциональным нарушениям и заболеваниям [1].

Одним из основных факторов сохранения физического здоровья является специально-организованный двигательный режим. Одна из самых важных задач стоящих перед оздоровительной тренировкой является – профилактика заболеваний позвоночника [2].

Из всего выше изложенного следует, что **в настоящее время актуален и необходим** поиск новых форм двигательной активности способствующих увеличению подвижности позвоночника.

Таким образом, **научная проблема исследования**, заключается в разработке новой методики оздоровительной гимнастики для студентов специальных медицинских групп.

В целях апробации предложенной нами методики оздоровительной гимнастики для студентов специальных медицинских групп в период с 2014–2015 гг. проводилась опытно-экспериментальная работа. **Задача исследования** состояла в измерении и оценке влияния нашей методики на подвижность позвоночного столба. В эксперименте принимали участие 80 студентов (19–20 лет), занимающихся в специальных медицинских группах. После проведения предварительного тестирования исследуемые были распределены в контрольную (n=40) и экспериментальную (n=40) статистически однородные группы. Идентичность групп была обусловлена отнесением исследуемых в единую возрастную классификацию, уровнем подготовленности, полом. Все исследуемые имели жалобы на боли в спине различного характера. Условия проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были одинаковыми. Специально организованное исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Башкирского государственного медицинского университета. В контрольной группе занятия проходили по одной из общепринятых методик оздоровительной гимнастики, в экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике.

Разработанная методика при детальном исследовании анатомии и физиологии человека в сочетании с опытом спортивной и врачебной практики, включает в себя максимально простые и естественные движения, акцентированное воздействие которых будет основываться на физиологии тела и биомеханических осях опорно-двигательного аппарата человека.

Структурными компонентами указанной методики являются специальное дыхание (постоянное физиологически естественное дыхание носом), специфичное положение позвоночника (имитация исходного положения, стоя у стены ноги вместе пятки, икры, бедра, плечи и задняя часть шеи плотно прижаты к стене) при этом движения всех суставов

выполняются согласно принятым в биомеханике осям человека. Методика включает упражнения направленные на все части опорно-двигательного аппарата.

Для решения поставленной задачи экспериментальной работы было использовано тестирование, проводимое с целью измерения и оценки подвижности позвоночного столба. Выбранный тест соответствовал всем требованиям общей теории тестирования (надежности, информативности и т. д.).

Тест для оценки подвижности позвоночного столба. Определяется по степени наклона вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног. Подвижность позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию (см) от нулевой отметки до третьего пальца руки, если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком (-), а если опускаются ниже знаком (+) [1, 2]. Измерению подвижности позвоночного столба предшествовала разминка.

По окончании исследования была проведена математико-статистическая обработка данных. В результате проведения межгруппового анализа данных физического состояния, определено, что до проведения эксперимента между контрольной и экспериментальной группами значимых различий в показателях не обнаружено ($p > 0,05$). После педагогического эксперимента в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной группой, выявлены достоверные различия на уровне значимости ($p < 0,05$) в показателях подвижности позвоночного столба: $(-7,4 \pm 3,6; -1,4 \pm 0,92; p < 0,05)$, $(-6,3 \pm 2,3; -2,1 \pm 1,8; p < 0,05)$.

Как мы видим по результатам теста, наклон до предела из положения стоя на скамейке, характеризующий подвижность позвоночника, за время эксперимента достоверно ($p < 0,05$) увеличились показатели экспериментальной группы. Результаты тестов, характеризующих подвижность позвоночника за время эксперимента у студентов экспериментальной группы, улучшились на 54,8–78,5 %.

По нашему мнению это произошло в результате того, что упражнения в разработанной нами методике направлены на весь опорно-двигательный аппарат. Следовательно, лишь только включая в работу весь организм, можно улучшить состояние какой либо его системы. Таким образом, еще в античное время, величайший ученый-медик Клавдий Гален, понимая целостность организма, писал: «В общей совокупности частей, все находится во взаимном согласии и ... все содействует деятельности каждой из них» [3].

По результатам исследования в контрольной группе студентов результаты тестов, характеризующих подвижность позвоночника, улучшились на 27,7–59,4 %, что значительно меньше, чем в экспериментальной группе.

Мы предполагаем, что это связано с особенностями выполнения упражнений общепринятой методики, 100 % мышечных действий которой направлены на позвоночник, а 80 % упражнений данной методики выполняется в положении сидя [4]. И все это притом, что многие научные деятели не раз поясняли, что максимальная нагрузка на позвоночник приходится не в положении стоя, а в положении сидя.

Таким образом, методика оздоровительной гимнастики для студентов специальных медицинских групп, основанная на биомеханике тела и физиологических осях опорно-двигательного аппарата человека, показала свою эффективность, что определяется положительными ($p < 0,05$) сдвигами подвижности позвоночного столба студентов 19–20 лет.

Выводы. Резюмируя выше сказанное, результаты межгруппового анализа показателей подвижности позвоночного столба у студентов специальных медицинских групп свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики оздоровительной гимнастики.

Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе специалистов оздоровительной, рекреационной направленности.

Библиографический список

1. Василенко, О.Б. Физическая реабилитация больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в стадии ремиссии / О.Б. Василенко, Н.В. Степанова; под ред. С.С. Ермакова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2007. – № 3. – С. 29–35.

2. Гайсина, А.Х. Оздоровительная гимнастика для профилактики шейно-грудной дорсопатии у женщин среднего возраста: дис. ... канд. пед. наук / А.Х. Гайсина. – СПб., 2011. – 216 с.

3. Левин, В. Человек, разгадавший тайну живого движения / В. Левин // Наука и жизнь. – 2005. – № 10. – 187 с.

4. Ситель, А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель.– М.: Метафора, 2006. – С. 11–15.

5. Челноков, В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений / В.А.Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 34–36.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКОВ

Л.А. Деминская

Донецкий институт физической культуры и спорта,
г. Донецк, Донецкая народная республика

Ведущая роль в процессе сохранения здоровья учеников принадлежит учителю физического воспитания. Готовность к выполнению здоровьесберегающих задач формируется в процессе профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физического воспитания на основе аксиологических принципов.

Ключевые слова: здоровье, учитель физического воспитания, аксиология.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE PROCESS OF STUDENTS' HEALTH MAINTENANCE

L.A. Deminskaya

Donetsk State Institute of Physical Training and Sport,
Donetsk, the Donetsk People's Republic

Physical Education teacher plays a major role in the students' health maintenance. Physical Education teachers get ready for fulfilling the tasks of health maintenance during their professional training based on axiological principles.

Keywords: health, physical education teacher, axiology.

Актуальность. В настоящее время в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных школ все большую актуальность приобретает аксиологический подход к личности и здоровью школьников, как к наивысшим ценностям педагогического процесса. Данная актуальность обуславливается ухудшением состояния здоровья учеников и необходимостью решения здоровьесберегающих задач в педагогическом процессе.

По мнению С.И. Макаренко, здоровьесбережение – это система мероприятий, обеспечивающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и активное формирование здоровья, а также обучение ребенка здоровому образу жизни [2, с. 17].

Процесс сохранения и формирования здоровья учеников невозможен без средств физического воспитания, которое определяют как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специальных двигательных способностей [3, с. 66], а так же,

как систему физического совершенствования и укрепления здоровья человека [1, с. 42].

Таким образом, ведущая роль в процессе сохранения и формирования здоровья учеников принадлежит учителю физического воспитания.

Цель исследования: изучение здоровьесберегающего влияния физического воспитания на физическое здоровье ученика.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть оздоровительный аспект физического воспитания.
2. Изучить некоторые факторы формирования готовности будущего учителя физического воспитания к выполнению здоровьесберегающих задач педагогического процесса.

Результаты исследований. Возможность реализации аксиологического подхода и решения здоровьесберегающих задач в системе образования связана с формированием, в процессе профессионально-педагогической подготовки, системы ценностей и ценностных ориентаций учителя физического воспитания, а также с формированием мотивации к использованию аксиологического подхода к профессиональной деятельности.

Система физического воспитания обладает определенным ценностным потенциалом, который рассматривается как практический опыт использования средств физического воспитания с целью физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни человека.

На наш взгляд, оздоровительные методы физического воспитания должны быть направлены на повышение уровня физического здоровья учеников, профилактику возникновения заболеваний, мобилизацию иммунных сил и восстановление функций организма. Оздоровительные методы физического воспитания могут быть использованы для детей различного возраста, а также выступать в качестве активного отдыха и средства здорового образа жизни.

Поскольку, в процессе профессионально-педагогической подготовки, осуществляется формирование компетентности будущего учителя физического воспитания, следует рассмотреть такую составляющую, данной компетентности, как здоровьесберегающая компетентность учителя физического воспитания, которая направлена на развитие личностных качеств учителя и формирование его профессионального уровня, а именно:

- развитие физических, двигательных и личностных качеств учителя физического воспитания; соблюдение учителем здорового образа жизни;
- самообразование учителя, педагогическое мастерство, знания и опыт работы со здоровьесберегающими технологиями;
- организацию учебного процесса и внеклассной работы оздоровительной направленности;
- индивидуальный подход к ученикам, в соответствии с состоянием их здоровья, уровня физического развития и личностных качеств;
- контроль за состоянием физического здоровья учеников.

Рассмотрим такую составляющую здоровья человека, как физическое здоровье. Физическое здоровье педагоги и ученые характеризуют и рассматривают с различных точек зрения. Так, О.Г. Фурманов отождествляет физическое здоровье с уровнем роста и развития органов и систем организма. Основу физического здоровья человека автор рассматривает как морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие деятельность адаптационных реакций организма [4, с. 25].

В нашем исследовании, мы рассматриваем физическое здоровье как физическое развитие и развитие двигательных качеств учеников, отсутствие заболеваний и функциональных нарушений организма.

В процессе профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физического воспитания, следует изучать возможность использования средств физического воспитания для сохранения, формирования и развития таких показателей физического здоровья учеников, как: показатели скорости, выносливости, гибкости, силы, ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, в процессе профессионально-педагогической подготовки формируется готовность будущего учителя физического воспитания к выполнению следующих задач: сохранение физического здоровья, профилактика возникновения заболеваний и нарушений физического состояния учеников, физическое развитие ученика и формирование его двигательных качеств, восстановление физического здоровья средствами физического воспитания.

Поскольку мы акцентируем внимание на здоровьесберегающих задачах образовательного процесса, профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей физического воспитания должна быть основана не только на принципах физического воспитания, но и на аксиологических принципах, позволяющих рассматривать здоровье ученика как наивысшую ценность педагогического процесса.

К основополагающим принципам физического воспитания относим: принцип возрастной адекватности физической нагрузки; принцип индивидуализации нагрузки; принцип постепенного увеличения физических воздействий на организм человека; принцип смены нагрузки и отдыха; принцип непрерывности; принципы оздоровительной, лечебной и адаптивной направленности физического воспитания; принцип всестороннего, гармоничного развития организма и личности; принцип взаимосвязи физического воспитания с учебной деятельностью.

К аксиологическим принципам следует отнести: принципы ценностного отношения учителя к ученикам; аксиологический подход учителя к педагогическому процессу; ценностное отношение учителя к профессиональной деятельности; реализация педагогических ценностей; реали-

зация профессиональных ценностей; ценностные ориентации учителя физического воспитания.

Следует, также, обратить внимание на изучение, в процессе профессионально-педагогической подготовки, таких актуальных вопросов, как: нормы современного урока физического воспитания; гуманистические принципы системы физического воспитания; толерантное и этичное отношение к ученику; здоровьесберегающие технологии физического воспитания.

Выводы. Возможность учителя физического воспитания осуществлять здоровьесберегающие задачи общеобразовательной школы обеспечивается профессионально-педагогической подготовкой будущих учителей на основах аксиологии. Особое внимание следует обратить на возможность использования средств физического воспитания для сохранения, формирования и развития физического здоровья учеников.

Библиографический список

1. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.; Ростов н/Д: МарТ, 2005. – С. 12–13.
2. Макаренко, С.І. Впровадження медико-психолого-педагогічного супроводу розвитку дітей у контексті реалізації здоров'язберігаючої функції ДНЗ / С.І. Макаренко // Здоров'я через освіту: матеріали міжгалузевої регіональної наук.-практ. конф. – Донецьк: Каштан, 2009. – Т. 2. – С. 15–20.
3. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / сост.: Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 796.159.9

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ УРОВНЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

А.В. Еганов, В.Ю. Кокин, Л.А. Романова, С.А. Никифорова

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Представлены результаты статистических сравнений двух групп студенток, занимающихся физической культурой и спортом, различающихся уровнем психического здоровья. Различия показали, что студентки с высоким уровнем психического здоровья от студенток с низким уровнем пси-

хического здоровья отличаются на статистически достоверном уровне в сторону нежелательных психических состояний по следующим показателям: волнение, переживание, тревожность, самочувствие, настроение, эмоциональное состояние, уверенности в себе.

Ключевые слова: психическое здоровье, психическое состояние, студентки, физическая культура.

THE MENTAL STATE OF STUDENTS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, DISTINGUISHED THE LEVEL OF MENTAL HEALTH

A.V. Eganov, V.Y. Kokin, L.A. Romanova, S.A. Nikiforova

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper presents the results of statistical comparison of two groups of female students who are engaged in physical education and sports and have different levels of mental health. The study has shown that the female students with high level of mental health significantly differ from the female students with low level of mental health relative to undesirable mental conditions by the following parameters: agitation, emotional stress, anxiety, well-being, mood, emotional condition and self-confidence.

Keywords: mental health, mental condition, female students, physical education.

Для спортивной психологии определённый интерес представляют психические состояния спортсменов, проявляющиеся в соревновательной деятельности и в обычной жизни, которые определяют в некоторой мере успешность деятельности субъекта, зависящие от физического и психического здоровья. В каждом психическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты. Например, на физиологическом уровне отличаются определёнными энергетическими характеристиками. У человека психические состояния выступают также регулятивной функцией адаптации к окружающей ситуации и среде.

В специальных публикациях психическое состояние определяется как понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, подчеркивающего динамические моменты психики, указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, её закреплённость и повторяемость в структуре его личности [1, 2, 4].

На психологическом уровне психические состояния обеспечивают специфическое восприятие окружающего мира, личностными характеристиками во времени, возникающие под влиянием окружающей среды или взаимоотношений с коллегами. Психическое состояние постоянно

изменяется и одновременно сохраняет свое существование явление. Границы любого конкретного психического состояния условны, так как момент начала, возникновения психического состояния и его конца определить практически невозможно. Время и его свойства (длительность, непрерывность, дискретность, течение, необратимость, цикличность и др.) ещё одно его существенные особенности, раскрывающее временную сущность психических состояний и служат одним из важнейших их признаков. Вместе с тем, эта граница может быть определена для каждого конкретного случая.

До настоящего времени не существует какой-либо единой точки зрения на определения понятия психических состояний личности, что создаёт дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. В нашем понимании – психическое состояние (*status psychicus*), – это характеристика целостного функционирования психической деятельности индивида за определенный промежуток времени в зависимости от отражаемых явлений действительности, предшествующего состояния, психических свойств личности и относительно статического момента времени.

Различают несколько психических состояний.

Психические ситуативные состояния, возникающие периодически, в котором человек находится на данный момент времени и характеризуется типичными реакциями как апатия, скука, сонливость, повышая или понижая активность и т. п.

Перманентное психическое состояние (англ. «permanent», постоянный) – это постоянное состояние человека, практически не изменяющееся во времени или непрерывно продолжающееся. При определённых длительных по времени обстоятельствах имеющее всё же незримый конец. При длительных благоприятных или неблагоприятных условиях, перманентное психическое состояние перерастает в устойчивые психологические свойства личности, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны.

В данной работе психические состояния рассматриваются, как срезы динамики личности, обусловленными её отношениями в социуме, целями деятельности и адаптации в конкретной жизненной ситуации окружающей среды. К таким психическим состояниям относим: волнение, переживание, тревожность, психическое напряжение, самочувствие, настроение и др., оказывающие влияние на деятельность и отдельные функциональные системы организма человека. В этом понимании психические состояния ещё поддаются направленной психолого-педагогической коррекции.

Данное направление исследования вызвано тем, что психические и поведенческие расстройства наличествуют приблизительно у 10 % взрослого населения, вызывающими утрату трудоспособности и соци-

альных ограничений. Психическое и физическое здоровье – это два важнейших аспекта, которые связаны между собой и взаимозависимы. Психические и поведенческие расстройства являются результатом сложного взаимодействия между биологическими, физиологическими и социальными факторами [1, с. 17–18].

Мониторинг психического здоровья различных социальных групп и занимающихся различной деятельностью помогает выявить тенденции и изменения в психическом здоровье в результате внешних воздействий. Такой мониторинг необходим для профилактики психических расстройств.

В исследовании было высказано предположение о том, что студентки, имеющие различный уровень психического здоровья будут отличаться различным уровнем психических состояний.

Для подтверждения гипотезы и решения задачи было проведено специальное исследование на двух группах студенток, обучающихся на дневной и заочной формах обучения, преимущественно в ЮУрГУ и УралГУФК по следующим специальностям: бухгалтерский учёт, анализ и аудит, экспертиза и управление недвижимостью, экономика, электроэнергетика и электросети, архитектура, технология питания, экономическая безопасность, сервис, тренер-преподаватель по виду спорта. Студентки были обследованы по тесту диагностики психического здоровья [3, 5].

По этому тесту было диагностировано 43 студентки занимающихся различными видами спорта (степ-аэробика, фитнес аэробика, шейпинг, хип-хоп, лёгкая атлетика, танцы, туризм, волейбол, конькобежный, лыжный, конный спорт, атлетическая гимнастика, бадминтон, плавание, дзюдо, самбо, экстремальные виды спорта).

Уровень психического здоровья по шкале с высоки уровнем психического здоровья составлял – $558,3 \pm 6,9$, ($n=23$), с низким – $449,4 \pm 7,1$ балла ($n=20$). Спортсменки, относящиеся к среднему в диапазоне 498–517 баллов по уровню психического здоровья в расчет не принимались. Интегральным показателем была сумма баллов по всем вопросам, полученным по шкале.

При этом критерием деления на две группы было связано с определением понятия «психическое здоровье студентов» и определялось как интегральная характеристика полноценности функционирования психической сферы индивида, систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу человека. Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений, отклонений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды реакцию психических состояний, поведения и деятельности, активность механизмов саморегуляции, устойчивость к неблагоприятным факторам среды.

Спортивное мастерство определялось по 100-бальной шкале, занимающихся с высоким уровнем психического здоровья равнялось $39,74 \pm 4,51$ баллов, что составило в пределах второго спортивного разряда, а с низким уровнем психического здоровья составило $34,35 \pm 4,67$ баллов ($t = 0,83$, при $p \geq 0,41$). Стаж занятий спортом соответственно составил $6,39 \pm 0,97$ и $5,34 \pm 0,84$ лет ($t = 0,80$, при $p \geq 0,43$); возраст $22,29 \pm 1,35$ и $20,19 \pm 0,31$ лет ($t = 1,42$, при $p \geq 0,16$); рост тела – $165,2 \pm 1,2$ см и $164,4 \pm 1,5$ см ($t = 0,43$ при $p \geq 0,67$); масса тела занимающиеся с высоким уровнем психического здоровья составила $58,22 \pm 1,59$ кг, а с низким – $56,35 \pm 1,66$ кг ($t = 0,81$ при $p \geq 0,42$). Как видно статистические различия по всем показателям недостоверны, следовательно, группа по этим показателям была однородна.

В таблице представлены результаты статистических сравнений по двухвыборочному парному t-тесту для независимых выборок показателей двух групп студенток, занимающихся спортом с высоким и низким уровнем психического здоровья.

Двухвыборочный парный t-тест показателей психического состояния двух групп студенток, занимающихся физической культурой и спортом с высоким и низким уровнем психического здоровья

Показатели	Высокий уровень психического здоровья (n = 23)	Низкий уровень психического здоровья (n = 20)	t	p
Волнение	$5,6 \pm 0,42$	$7,52 \pm 0,25$	-4,05	$\leq 0,00$
Переживание	$4,40 \pm 0,53$	$6,22 \pm 0,44$	-2,67	$\leq 0,01$
Тревожность	$4,25 \pm 0,43$	$7,26 \pm 0,42$	-4,95	$\leq 0,00$
Самочувствие	$8,48 \pm 0,19$	$6,02 \pm 0,43$	5,45	$\leq 0,00$
Настроение	$9,00 \pm 0,18$	$6,90 \pm 0,40$	5,05	$\leq 0,00$
Эмоциональное состояние	$8,70 \pm 0,26$	$6,05 \pm 0,39$	5,72	$\leq 0,00$
Психическое переутомление	$7,87 \pm 0,34$	$5,30 \pm 0,47$	4,50	$\leq 0,00$
Уверенность в себе по жизни	$8,78 \pm 0,24$	$6,25 \pm 0,41$	5,48	$\leq 0,00$
Психическое напряжение	$6,05 \pm 0,43$	$8,00 \pm 0,29$	-3,84	$\leq 0,00$
Трата нервной энергии	$4,85 \pm 0,42$	$6,43 \pm 0,47$	-2,47	$\leq 0,02$
Признаки психологической усталости	$4,65 \pm 0,56$	$7,61 \pm 0,41$	-4,34	$\leq 0,00$
Психологический климат в учебной группе, коллективе	$8,57 \pm 0,31$	$7,51 \pm 0,39$	2,18	$\leq 0,03$
Умение выхода из стрессовых ситуаций	$8,09 \pm 0,22$	$6,91 \pm 0,35$	2,98	$\leq 0,00$
Степень регуляции эмоционально-волевой сферы	$8,52 \pm 0,23$	$6,90 \pm 0,34$	4,02	$\leq 0,00$
Желание учиться, заниматься различной деятельностью	$9,02 \pm 0,23$	$7,55 \pm 0,32$	3,82	$\leq 0,00$
Знание приёмов самоуправления стрессоустойчивости	$8,13 \pm 0,29$	$6,95 \pm 0,39$	2,48	$\leq 0,02$

Как видно из таблицы студентки с высоким уровнем психического здоровья от студенток с низким уровнем психического здоровья отличаются на статистически достоверном уровне ($t=5,72-2,47$, при $p \leq 0,02-0,001$) в сторону желательных и нежелательных психических состояний по следующим показателям, характеризующим психическое состояние: волнение, переживание, тревожность, самочувствие, настроение, эмоциональное состояние, психическое переутомление, уверенность в себе.

Кроме того студентки с высоким уровнем психического здоровья имели достоверные изменения по показателям: психическому напряжению, трате нервной энергии, признакам хронической психологической усталости, психологическим климатом в учебной группе и коллективе, умению выхода из стрессовых ситуаций, степенью регуляции эмоционально-волевой сферы, желанию учиться, заниматься спортивной и трудовой деятельностью, знанию приёмов самоуправления состоянием и эмоциями, стрессоустойчивости.

Таким образом, предположение о том, что студентки, имеющие различный уровень психического здоровья отличаются и уровнем психических состояний, подтвердилось.

Перспективными направлением дальнейших исследований могут быть обоснование рекомендаций при нежелательных психических состояниях студенток, занимающихся физической культурой и спортом имеющими низкий уровень психического здоровья.

Библиографический список

1. Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2001 г. Психическое здоровье: новое понимание, новая надежда: Всемирная организация здравоохранения. – М.: ООО Изд-во «Весь Мир». – 2001. – 243 с.
2. Еганов, А.В. Психическое здоровье обучающейся молодёжи: Педагогика и психология воспитания студенческой молодежи: моногр. / А.В. Еганов, В.С. Быков, Е.А. Черепов и др. – Тольятти: Гуманитарный научно-образовательный центр «Перспектива»: «SIMJET». – 2015. – С. 125–154.
3. Еганов, А.В. Диагностика психического здоровья студентов образовательных учреждений физической культуры / А.В. Еганов, В.С. Быков // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XXIII регион. науч.-метод. конф. с междунар. участием. – УралГУФК. – Челябинск, 2013. – С. 65–67.
4. Романова, Л.А. Теория и методика оздоровительной физической культуры учащейся молодежи в системе учреждений высшего профессионального образования: моногр. / Л.А. Романова, С.А. Никифорова. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2013. – 292 с.
5. Eganov, A.V. Screening test for express assessment of students' mental health / A.V. Eganov, V.V. Erlikh, V.S. Bykov // International Journal Of Applied And Fundamental Research. – 2013. – № 2. – www.science-sd.com/455-24385.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

В.В. Епишев¹, А.А. Петров¹, С.П. Завитаев²

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

²Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

В современном мире увеличивается роль проведения здоровьесберегающих мероприятий. В связи с этим возникает необходимость в разработке новых средств и методов по укреплению здоровья работников. В данной статье представлен опыт проведения данных мероприятий в ЮУрГУ.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, спортивные мероприятия.

THE ROLE OF HEALTH-MAINTAINING EVENTS AND ACTIVITIES CARRIED OUT AT ORGANIZATIONS AND ENTERPRISES

V.V. Epishev¹, A.A. Petrov¹, S.P. Zavitaev²

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

²Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk, Russia

Nowadays the role of health-maintaining events and activities is very important. In this respect, it is necessary to develop new means and methods providing workers' health-promotion. The paper presents the experience of the stated events and activities carried out in South Ural State University.

Keywords: health-maintaining technologies, health, sport events and activities.

Идея использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду не является принципиально новой. Еще в 1891 г. П.Ф. Лесгафт писал, что вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле. Профессор Гориневский, выступая в 1923 г. на съезде врачей отмечал, что кроме хорошей организации труда, снижающей опасность профессии, кроме улучшения быта и условий труда в санитарном отношении, необходимо улучшить профессиональные качества специалиста путем физических упражнений, которые делают человека приспособленным к более трудной деятельности и стойким к неблагоприятным факторам.

В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм переноса двига-

тельного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности.

По данным А.О. Барг [1] недостаточный уровень развития физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24 % всех задержек в работе, аварий, остановкой оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше 37 % ошибок.

В нефтяной промышленности от 20 до 53 % случаев аварийных отказов техники происходит из-за ошибок человека в двигательной, чувственной, умственной сферах; около 40–50 % травм вследствие неудовлетворительного зрения операторов [2].

Актуальность изучения проблемы сохранения и укрепления здоровья населения обусловлена несколькими причинами. Во-первых, тем, что в последние 25–30 лет произошла исторически обусловленная смена факторов патологии. Это характеризуется преобладанием неинфекционных «эндогенных» факторов заболеваемости и смертности населения. Во-вторых, для большинства населения характерен относительно низкий уровень культуры здоровья. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (медицинские услуги стали преимущественно платными).

Проблема организации на рабочем месте условий, способствующих поддержке здоровья сотрудников, характеризуется высокой степенью научной проработанности в зарубежной литературе. Там подчёркивают пользу корпоративных программ поддержки здорового образа жизни, многочисленные выгоды всех заинтересованных сторон.

Зарубежные компании используют программы поддержки здорового образа жизни уже десятилетия. Экономически обосновано, что больной сотрудник обходится бизнесу куда дороже, чем экономия на условиях труда. Так, в США, согласно расчетам Cornwall University, ненужный персонал «съедает» ежегодно порядка 180 млрд. долл. США от доходов компаний. Крупные международные компании еще в начале 2000-х гг. стали требовать от своих HR-отделов активного внедрения в корпоративную структуру программ поддержки здорового образа жизни. В результате, по данным Cornwall University, за 7 лет реализации этих программ трудопотери 100 крупнейших американских компаний в пересчете на одного сотрудника снизились с 7–8 дня до 3–5 дня.

Мировая практика показывает, что правильно организованное управление здоровьем сотрудников позволяет снизить заболеваемость в коллективе на 40–50 %, количество дней нетрудоспособности – на 20 %, повысить выявляемость хронических заболеваний – на 10–15 % и в результате уменьшить средний срок временной нетрудоспособности на 30 %. По данным британской страховой компании Вира, производительность

труда здоровых людей выше на 20 %, что сулит сотни миллионов долларов дополнительных доходов.

В американской практике (и во многом – в западноевропейской) программы поддержки здорового образа жизни (healthcare management) – это полноценная корпоративная система. Если раньше она была частью служб управления персоналом, то в последнее время (особенно в крупных компаниях) – это самостоятельные подразделения с широким набором функций. И это не только функции ежедневного контроля за здоровьем сотрудником, не только мониторинг и периодическая профилактика, это своего рода службы оценки рисков и планирования. Healthcare management включает дополнительное медицинское страхование, финансирование корпоративных психологов и фитнес-консультации, занятия в спортзалах, функционирование школ здоровья на предприятиях, программы борьбы с курением и стрессами и многое другое.

Компании стимулируют своих работников к ведению здорового образа жизни, заботе о здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения, две трети взрослых европейцев недостаточно физически активны, а доля смертей, связанных с малоподвижным образом жизни, доходит до 10 % в общей структуре смертности. Оздоровительные программы или отдельные мероприятия вводятся и для того, чтобы повысить ценность фирмы в глазах сотрудников, привлечь и удержать лучших специалистов, сплотить коллектив, создать дружескую атмосферу соревновательности и уверенности в завтрашнем дне, снизить текучесть кадров.

Крупнейшая международная ассоциация фитнес-клубов IHRSA (International Health, Racquet and Sportsclub Association) провела ряд исследований и выяснила, что:

- средний годовой показатель текучести кадров в компаниях, где сотрудники вовлечены в совместные занятия спортом, составляет 3,5 %, в общем же по корпорациям эта цифра достигает 10,3 %;

- каждый вложенный в здоровье персонала \$ 1 позволяет компании сэкономить на оплате больничных листов \$ 3,45.

У современного healthcare management есть и аналитические задачи: оценка возможных угроз и планирование работы компании в условиях карантина. Например, зная число сотрудников с ослабленным иммунитетом в каждом подразделении, специалисты могут заранее спланировать необходимые кадровые замены на критически важных участках, готовить кадровый резерв и оперативные системы обучения новых сотрудников [3, 4].

Внедрение на предприятия и организации различных форм собственности научно обоснованных методических рекомендаций по организации физической культуры и спорта и совершенствованию физкультурно-спортивной работы в течение 5 лет позволят снизить заболеваемость в

коллективе до 40–50 %, количество дней нетрудоспособности – до 20 % и, в результате, увеличить производительность труда до 25 %.

Рассмотрим мероприятия, проводимые на базе ЮУрГУ. В структуре университета функционируют: профком, Институт спорта, туризма и сервиса, Физкультурно-спортивный клуб. Данные организации в совокупности своей позволяют продуктивно осуществлять методическую и практическую разработку в отношении укрепления здоровья. А именно, благодаря тому, что в распоряжении сотрудников вуза (общее количество которых превышает 5000) находится Учебно-спортивный комплекс, состоящий из спорткомплекса с 4 игровыми залами, легкоатлетическим манежем с 200-метровой беговой дорожкой с синтетическим покрытием, специализированными боксерским и борцовским залами, тренажерным, тяжелоатлетическим залами, лыжной базой, хоккейным стадионом, плавательным бассейном с 8-ю дорожками по 50 метров.

В рамках укрепления здоровья, повышения производительности труда сотрудников и профессорско-преподавательского состава ЮУрГУ проводится ряд мероприятий, в которых вуз является организатором и участником:

1. Легкоатлетическая эстафета «Технополис» как завершающий этап Спартакиады ЮУрГУ, с 1957 г. по настоящий момент, проводится на базе легкоатлетического комплекса им. Е. Елесиной; среднее количество участников ежегодно 850 человек.

2. Спартакиада преподавателей и научных работников вузов Урала и Сибири «Дружба», с 1960 г. по настоящий момент, проводится на базе Учебно-спортивного комплекса (в зависимости от результатов предыдущего года), среднее количество участников от вуза: 70–80.

3. Традиционные соревнования по настольному теннису «Мартовский кот», с 2009 г. по настоящий момент, проводятся на базе спорткомплекса ЮУрГУ, среднее количество участников от вуза: 52–58.

4. Открытый волейбольный турнир среди ветеранов «Кубок Победы», является первенством по волейболу по Челябинской области, с 2010 г по настоящий момент, проводится на базе Учебно-спортивного комплекса, количество участников от вуза: 26–32.

5. «Лыжня имени Полецкого», с 1989 г. по настоящий момент, проводится на лыжной базе парка им. Ю.А. Гагарина, количество участников от вуза: 765–806.

6. Всероссийский день бега «Кросс нации», с 2008 г. по настоящее время, проводится в лесопарковой зоне за легкоатлетическим комплексом им. Е. Елесиной, среднее количество участников от вуза: 580–610.

7. Многоборье ГТО, впервые в 2015 г, проводится на базе легкоатлетического комплекса им. Е. Елесиной, количество участников от вуза: 324.

8. Фестиваль молодых семей ЮУрГУ с прохождением спортивных

этапов, впервые в 2015 г. проводится в Учебно-спортивном комплексе, среднее количество участников от вуза: 142.

За период с 2009 по 2014 гг. общий процент заболеваемости уменьшился на 12 %, а производительность труда повысилась на 16 %.

Библиографический список

1. Барг, А.О. Социально-экономические факторы риска здоровью работников предприятия химической промышленности / А.О. Барг. – <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2010/3/Lebedeva-Nesevria~Barg>.

2. Егоршин, А.П. Управление персоналом / А.П. Егоршин. – Н. Новгород: НИМБ, 2008. – 312 с.

3. Экономика здоровья и болезни. – <http://hmanagement.narod.ru/Economics.html>.

4. Добрынин, А.И. Человеческий капитал в транзитивной экономике: формирование, оценка, эффективность использования / А.И. Добрынин, С.А. Дятлов, Е.Д. Цыренкова. – СПб.: Наука, 1999. – 156 с.

УДК 373.2.018

РЕЖИМ ДНЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКА

И.В. Изаровская, Л.В. Смирнова, Е.Н. Сумак, С.А. Комельков

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Цель исследования – изучение психофизиологических особенностей адаптационных процессов детей 5–6 лет г. Челябинска. В исследование приняло участие 132 дошкольника в возрасте 5 лет на начало исследования, в том числе 54 мальчика и 78 девочек. Для детей основной группы в традиционный режим дня дошкольника был внедрен комплекс здоровьесберегающих технологий, направленных на коррекцию имеющихся функциональных отклонений и на повышение качества здоровья. Комплекс объединял ряд уже апробированных оздоровительных, закаливающих и коррекционных методик, обычно используемых по отдельности с целью воздействия на тот или иной элемент здоровья. Исследование показателей состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) выявило, что к концу года в обеих группах произошло урежение ЧСС, увеличение всех компонентов артериального давления, уменьшение коэффициента выносливости и вегетативного индекса Кердо. Однако темпы изменений этих показателей в благоприятную сторону оказались значительно выше у детей основной группы.

Ключевые слова: адаптационные процессы, психофизическое состояние, здоровьесберегающие технологии, циклические упражнения, гемодинамические показатели.

DAILY REGIMEN AS A FACTOR INCREASING THE ADAPTIVE ABILITIES OF THE PRESCHOOLER

I.V. Izarovskaya, L.V. Smirnova, E.N. Sumak, S.A. Komelkov
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Aim of the research is to study psychophysiological features of adaptation processes in 5–6-year-old children of Chelyabinsk. The research involved 132 preschoolers of the age of 5 at the beginning of the research including 54 boys and 78 girls. The daily regimen of the children from the main group included the set of health-maintaining technologies aimed at correction of the existing functional deviations and at health promotion. The set consisted of pre-tested health-promoting, tempering and correcting techniques normally used separately in order to influence a particular health element. The examination of parameters of the cardiovascular system condition (CVS) showed that by the end of the year both groups had lower HR, increased components of arterial blood pressure, lower endurance coefficient and vegetation index (Kerdoindex). However, the progress of these changes was significantly higher in the children from the main group.

Keywords: adaptation processes, psychophysical condition, health-maintaining technologies, cyclic exercises, hemodynamic characteristics.

Адаптация ребенка в современных условиях существования – сложный поэтапный процесс. В целом, сущность процесса приспособления ребенка к окружающей природно-социальной среде нельзя считать достаточно изученной, поэтому адаптация и сегодня является источником интенсивных научных дискуссий как среди физиологов.

В дошкольном возрасте морфологические признаки на 30–50 % зависят от влияния внешней среды. Неблагоприятные условия жизни ребенка в семье и в воспитательном учреждении, социальные бедствия и природные катастрофы приводят к нарушению нормального роста и развития детей [1]. В процессе адаптации организма к неадекватным экологическим факторам существенные изменения претерпевает система гемопоеза и иммунопоеза.

В суровых климатогеографических и социальных условиях проживания важным становится оптимизация режима двигательной активности дошкольников, которая может быть обеспечена только на основе комплексного учета влияния этих факторов на естественные биологические темпы физического развития детей. Всесторонний учет взаимодействия экономических, климато-географических и социально-гигиенических факторов является одним из решающих условий в определении величины физической нагрузки, обеспечивающей сохранение здоровья и нормальное физическое развитие детей в сложных условиях проживания. А это требует в свою очередь тщательного осмысления глубинных про-

цессов, происходивших в организме детей в период срочной и долговременной адаптации к условиям проживания, разработки на этой основе профилактических мер, предотвращающих перенапряжение различных систем организма. Как известно, уже одно пребывание в условиях холодного и влажного климата (весна) вызывает дополнительную нагрузку на кардиореспираторную и терморегуляторную систему детей в период их активного роста и развития [4].

В подтверждение литературных данных, свидетельствующих о высокой распространенности функциональных отклонений в состоянии детей дошкольного возраста, нами проведено исследование психофизиологических особенностей адаптационных процессов детей 5–6 лет г. Челябинска. В исследование приняло участие 132 дошкольника в возрасте 5 лет на начало исследования, в том числе 54 мальчика и 78 девочек. Для обследования отбирались дети I и II групп здоровья и не состоящие на диспансерном учете. Основную группу составили 64 ребенка, контрольную – 68. Для детей основной группы в традиционный режим дня дошкольника был внедрен комплекс здоровьесберегающих технологий, направленных на коррекцию имеющихся функциональных отклонений и на повышение качества здоровья (табл. 1). Комплекс объединял ряд уже апробированных оздоровительных, закаливающих и коррекционных методик, обычно используемых по отдельности с целью воздействия на тот или иной элемент здоровья. Суммарный эффект составляющих комплекса гармонично и всесторонне воздействовал на развивающийся организм дошкольника, повышая его защитные и приспособительные возможности.

При разработке комплекса здоровьесберегающих технологий учитывались выявленные особенности физического состояния дошкольников: сниженный темп прироста длины тела (на 2–3 см) и ЖЕЛ (на 100–150 мл), низкий жизненный индекс (на 5–8 мл/кг). Коэффициент выносливости превышал средние показатели по России (на 3–5 баллов). Самыми распространенными нарушениями оказались отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Итоги исследования доказали эффективность предложенных нами методик в укреплении здоровья и повышении адаптационных возможностей организма. Было установлено, что дети основной группы при сравнении с дошкольниками, находившихся в обычных условиях, имели к концу года статистически значимое преимущество по большинству применяемых функциональных проб и тестов оценки состояния, подготовленности и развития организма и здоровья в целом. Так, показатели длины и массы тела, их средний прирост, весоростовой индекс у детей основной группы в конце исследования значительно превосходили аналогичные показатели контрольной (табл. 2).

Таблица 1

Режим дня с комплексом здоровьесберегающих технологий

Время	Режимные моменты, применяемые в ДОУ	Оздоровительные технологии, введенные дополнительно в режим дня основной группы
7.00–8.00	Прием детей воспитателем	Прием на участке круглый год, подвижные игры, оздоровительный бег в медленном темпе 500 м перед заходом в группу
8.00–8.10	Утренняя гимнастика	Босохождение во время ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика
8.15–8.30	Гигиенические процедуры	Закаливание (умывание и мытье рук до предплечья прохладной водой)
8.30	Подготовка к завтраку	Очистительный салат
8.45–9.00	Завтрак	Полоскание полости рта после приема пищи
9.00–10.40	Занятия по расписанию	
10.40–12.20	Прогулка	Перед выходом на прогулку закаливание носоглотки чесночным раствором (сезонно). Подвижные игры с элементами бега. Проведение 1 раз в неделю дополнительного занятия по физкультуре на свежем воздухе
12.20–12.25	Подготовка к обеду	Закаливание (умывание и мытье рук до предплечья прохладной водой)
12.25–12.45	Обед	Витаминация 3-го блюда фитоосновой «Энерготон» (сезонно). Полоскание полости рта после приема пищи
12.45–13.00	Подготовка ко сну	Закаливание (контрастные ножные ванны с солью и речной галькой)
13.00–15.00	Сон	Упражнения релаксации, лежа в постели под успокаивающую музыку (5 мин), сон с доступом свежего воздуха
Время	Режимные моменты, применяемые в ДОУ	Оздоровительные технологии, введенные дополнительно в режим дня основной группы
15.00–15.05	Подъем	Постепенное пробуждение под спокойную музыку (t в спальне $+16-18^{\circ}\text{C}$), воздушное закаливание (лежа в постели, выполняются физические упражнения)
15.05–15.25	Одевание (закаливание)	Контрастные воздушные ванны с элементами физических упражнений (бег, танцевальные упражнения), ходьба по солевым дорожкам, массажным коврикам, самомассаж стоп

15.25–16.00	Занятия по интересам, индивидуальные занятия, игры	Психогимнастика Чистяковой (1 раз в неделю); ЛФК (3 раза в неделю); в рамках занятий познавательного цикла курс «Я и мое здоровье» Т.А. Тарасовой (1 раз в неделю)
16.00–16.05	Подготовка к полднику. Гигиенические процедуры	Закаливание (контрастные ножные ванны с солью и речной галькой)
16.05–16.30	Полдник	Употребление кисломолочных продуктов. Полоскание полости рта после приема пищи
16.30–19.00	Прогулка	Подвижные игры на выносливость, организованная двигательная деятельность для развития определенных физических качеств с использованием малых форм, имеющихся на участке (5 мин)
19.00	Уход домой	

Таблица 2

Сравнительные морфометрические показатели детей ($M \pm m$)

Группы	Показатели	Масса тела, кг	Длина тела, см	Окружность грудной клетки, см	Весоростовой индекс, у.е.
Основная (n = 64)	Исходные	19,48±0,38	112,50±0,74	56,88±0,53	172,96±2,43
Контрольная (n = 68)		19,66±0,62	111,20±0,78	55,94±0,77	176,36±4,59
Основная (n = 64)	Конечные	22,25±0,46*	116,69±0,71*	58,56±0,43	190,50±2,98*
Контрольная (n = 68)		20,76±0,60	114,47±0,79	57,53±0,69	181,06±4,30

* – достоверность различий между группами на уровне $p < 0,05$.

Введение в режим дня физических упражнений циклического характера, способствовало развитию выносливости, что положительно сказалось на увеличении адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы. У детей группы обследования было зафиксировано значительное снижение коэффициента выносливости, увеличение адаптационного потенциала. Уменьшилась напряженность симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВИК), реакция гемодинамических показателей на нагрузку и время их восстановления стали более благоприятными. Исследование показателей состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) выявило, что к концу года в обеих группах произошло урежение

ЧСС, увеличение всех компонентов артериального давления, уменьшение коэффициента выносливости и вегетативного индекса Кердо. Однако темпы изменений этих показателей в благоприятную сторону оказались значительно выше у детей основной группы (табл. 3).

Таблица 3
Сравнительные показатели гемодинамики дошкольников ($M \pm m$)

Показатели	Исходные показатели		Конечные показатели	
	Основная группа (n = 64)	Контрольная группа (n = 68)	Основная группа (n = 64)	Контрольная группа (n = 68)
ЧСС, уд./мин	91,94±2,19	90,59±1,53	88,00±1,72	87,88±1,27
АДС, мм рт. ст.	93,88±1,05	92,65±2,50	98,94±0,60 ^{***}	94,59±2,12
АДД, мм рт. ст.	60,19±0,99	59,41±1,54	62,31±0,89	61,12±1,39
ПД, мм рт. ст.	33,63±1,28	33,24±2,18	36,63±1,08	33,47±2,08
СрАД, мм рт. ст.	77,00± 0,79	76,03±1,77	80,63±0,54 ^{***}	77,85±1,47
Коэффициент выносливости, у.е.	28,07±1,47	29,64±2,37	24,37±0,91 [•]	28,33±2,18
СОК, мл	43,72±1,68	43,55±2,5	45,51±1,46	42,88±2,45
МОК, мл/мин	4026,5±195,3	3928,2±209,6	4008,7±161,7	3759,2±209,6
Индекс кровообращения, мл/кг мин	208,5±11,4	201,8±11,9	183,8±8,5	182,8±11,2
Вегетативный индекс Кердо, у.е.	33,94±1,92	33,97±2,34	27,77±1,71 [•]	30,15±2,06
Периферическое сопротивление сосудов, R-ед.	0,0200±0,0012	0,0205±0,0015	0,0207±0,001	0,0219±0,0015
Адаптационный потенциал, у.е.	1,77±0,03	1,74±0,03	1,83±0,03 [*]	1,75±0,02

* – различия между группами на уровне $p < 0,05$;

• – различия между исходными и конечными результатами в группе на уровне $p < 0,05$;

*** – различия между исходными и конечными результатами в группе на уровне $p < 0,001$.

Наиболее благоприятные изменения основных гемодинамических показателей происходили в основной группе и были связаны, по нашему мнению, с введением в режим дня аэробных физических упражнений циклического характера, способствующих развитию выносливости. Результаты исследования показали, что адаптивные возможности детей

основной группы развиты значительно лучше, чем у детей контрольной группы, поскольку у них было зафиксировано: снижение коэффициента выносливости, увеличение адаптационного потенциала, уменьшение напряженности симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВИК), реакция гемодинамических показателей на нагрузку и время их восстановления стали более благоприятными.

Таким образом, выполненное исследование позволило в сравнительном плане рассмотреть адаптационные особенности организма детей при внедрении в дошкольное образовательное учреждение здоровьесберегающих технологий. Результаты исследования свидетельствуют, что дети успешно адаптируются к условиям внешней среды. Используемые здоровьесберегающие технологии положительно повлияли на физическое развитие детей, их сердечно-сосудистую систему и метаболические процессы.

Библиографический список

1. Антропова, М.В. Умственная работоспособность и состояние здоровья младших школьников, обучающихся по разным педагогическим системам / М.В. Антропова, Б.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова // Физиология человека. – 1998. – Т. 24, № 5. – С. 80–84.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: моногр. / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Батурин, Н.А. Оценочная функция психики: дис. ... д-ра психол. наук / Н.А. Батурин. – СПб.: СПбГУ, 1998. – 385 с.
4. Исаев, А.П. Психофизиологический потенциал и физическое состояние человека в современных образовательных учреждениях (экология, валеология, педагогический менеджмент) / А.П. Исаев. – Челябинск: ЧСЭА, 1998. – С. 24.
5. Казначеев, В.П. Очерки теории и практики экологии человека / В.П. Казначеев – М.: Наука, 1983. – 260 с.
6. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев. – М.: Линка-Пресс, 2000. – С. 5–7.
7. Романова, Е.Е. Комплексное использование средств физического воспитания на основе оценки и коррекции физического состояния детей 5–6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Романова. – СПб.: СПбГАФК, 1999. – 26 с.
8. Усаков, В.И. Перспективные подходы к решению проблем здоровья детей в условиях семьи и образовательного процесса / В.И. Усаков // Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Т.П. Завьяловой. – Тюмень: Изд-во «Вектор-Бук», 2003. – С. 4.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ГИМНАСТИКИ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ
ГРУДНОГО ВОЗРАСТА**

М.В. Кавардина, А.В. Кутишенко

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье представлены результаты сравнительного анализа влияния гидрогимнастики и лечебной гимнастики на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей грудного возраста. Обследовано 27 детей с врожденной мышечной кривошеей в возрасте от 3 до 7 месяцев. Установлено, что обе методики являются одинаково эффективными методами оздоровления детей грудного возраста. Гимнастика в воде и лечебная гимнастика по общепринятой методике в должной мере тренируют сердечно-сосудистую систему детей и улучшают ее функциональные возможности.

Ключевые слова: гимнастика в воде, лечебная гимнастика, сердечно-сосудистая система, дети, грудной возраст.

**THE COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INFLUENCE
OF DIFFERENT GYMNASTIC TECHNIQUES
ON THE FUNCTIONAL STATUS
OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN INFANTS**

M.V. Kavardina, A.V. Kutishenko

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper presents the results of comparative analysis of the influence of hydrogymnastics and therapeutic exercises on the functional status of the cardiovascular system in infants. The research involved 27 infants with the inborn myogenic torticollis, at the ages from 3 to 7 months old. It has been found that both techniques are equally effective in infants' health-promotion. Hydrogymnastics and conventional therapeutic exercises have positive effect on the cardiovascular system and improve its functional abilities.

Keywords: hydrogymnastics, therapeutic exercises, cardiovascular system, children, infancy.

Актуальность исследования. В последние годы все более актуальной становится проблема резкого ухудшения состояния детского здоровья. В связи с этим, в педиатрии ведется постоянный поиск эффективных средств и методов укрепления здоровья детей, начиная с самого их рождения [5].

Ведь именно на первом году жизни детям требуется особое внимание специалистов, регулярное наблюдение педиатра и реабилитолога [3].

За последние годы детская заболеваемость в России возросла в два раза. Чаще всего преобладает заболеваемость дыхательной, нервной систем, а так же опорно-двигательного аппарата [1]. По мнению некоторых авторов [2], врожденная мышечная кривошея является одним из наиболее распространенных заболеваний детской ортопедии. Вместе с тем, одно из ведущих мест, в структуре детской заболеваемости, занимают нарушения сердечно-сосудистой системы (ССС) [1].

В различные возрастные периоды ССС претерпевает ряд изменений, суть которых состоит в обеспечении повышенных потребностей растущего организма. Наиболее выраженные изменения наблюдаются в грудном возрасте [6]. При наличии врожденной мышечной кривошеи у детей страдает не только шейный отдел позвоночника и кости черепа, но и весь организм в целом. Мышечная кривошея приводит к нарушениям со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что подтверждается исследованиями некоторых авторов [6].

Одной из наиболее существенных мер профилактики заболеваний ССС является двигательная активность. Выбор оптимальных и наиболее эффективных средств и методов физической культуры, включение которых в двигательный режим детей грудного возраста будет способствовать не только их нормальному физическому развитию, но и укреплению всех систем организма в целом, является одним из актуальных и перспективных направлений исследований в этой области.

Цель исследования: провести сравнительный анализ влияния гидрогимнастики и лечебной гимнастики на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей грудного возраста.

Методика и организация исследования. Для реализации поставленной цели было обследовано 27 детей в возрасте от 3 до 7 месяцев, наблюдающихся в поликлинике МБУЗ ДГКБ № 8 по поводу врожденной мышечной кривошеи. Из них сформированы две группы: первая группа – 12 детей (средний возраст – $5,08 \pm 0,5$ мес.), вторая группа – 15 детей (средний возраст – $5,33 \pm 0,4$ мес.). Занятия физическими упражнениями проводились детям обеих групп на протяжении двух недель. С детьми первой группы занимались гидрогимнастикой (ежедневно по 15 мин, курс – 10 занятий). Детям второй группы проводилась лечебная гимнастика по общепринятой методике (ежедневно по 10 мин, курс – 10 процедур).

Исследование функционального состояния ССС детей обеих групп проводилось до и после оздоровительных мероприятий с помощью индекса Робинсона («Двойное произведение»), который является одним из важнейших показателей состояния ССС [4]. Измерение частоты сердечных сокращений и систолического артериального давления проводилось в покое. Полученные данные подставлялись в формулу:

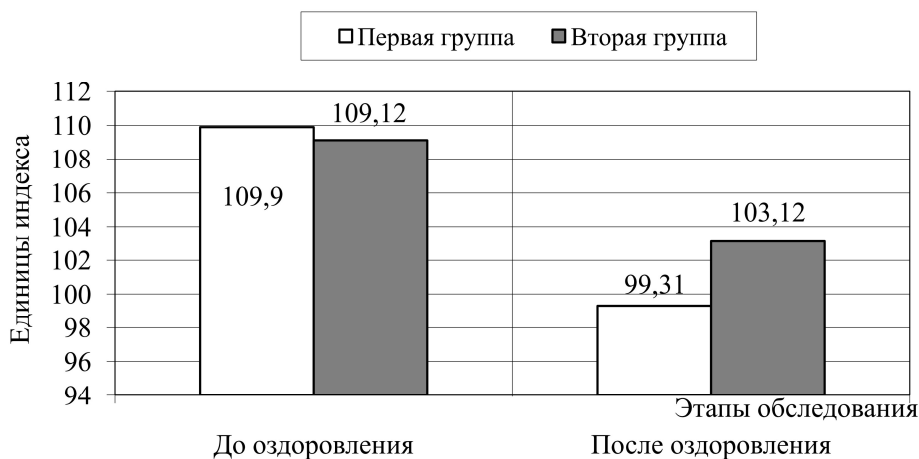
$$ДП = \frac{ЧСС \times САД}{100},$$

где ДП – двойное произведение; ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолическое артериальное давление.

Оценка результатов: чем индекс Робинсона меньше в состоянии покоя, тем выше резервные возможности ССС, выше ее тренированность [4].

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с помощью табличного редактора Microsoft Excel с использованием t-критерия Стьюдента при доказательстве достоверности. Различия между изучаемыми показателями считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. До проведения оздоровительных мероприятий различия между показателями индекса Робинсона были статистически незначимыми (см. рисунок). Это говорит об одинаковом функциональном состоянии ССС, и формирование групп для исследования проведено в соответствии с принципами статистики. После курса оздоровления в обеих группах наблюдалось уменьшение показателей «Двойного произведения», что свидетельствует о повышении резервных возможностей ССС у обследуемых детей. При этом, между показателями индекса Робинсона в первой и второй группах до и после занятий выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$). Таким образом, обе методики оказывают выраженное положительное влияние на функциональное состояние ССС у детей грудного возраста.



Показатели индекса Робинсона у детей, занимающихся гидрогимнастикой и лечебной гимнастикой

Однако после оздоровления, между изучаемыми показателями первой и второй групп статистически значимых различий не наблюдалось ($p > 0,05$). Это доказывает, что обе методики оказывают одинаковое влияние на функциональное состояние ССС у детей. Вместе с тем, индекс Робинсона в группе занимающихся гидрогимнастикой был меньше, чем

в группе занимающихся лечебной гимнастикой. В этой связи можно предположить, что методика занятий физическими упражнениями в воде может оказать более выраженное оздоровительное воздействие на ССС детей грудного возраста. Это обуславливает необходимость проведения новых исследований, более продолжительных и глубоких.

Выводы. Гидрогимнастика и лечебная гимнастика в должной мере тренируют сердечно-сосудистую систему детей грудного возраста и оказывают выраженное благоприятное влияние на ее функциональные возможности.

1. Гидрогимнастика и лечебная гимнастика являются одинаково эффективными методиками оздоровления детей грудного возраста.

Библиографический список

1. Антропов, Ю.Ф. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков / Ю.Ф. Антропов, Ю.С. Шевченко. – М.: Издательство института психотерапии, 2005. – 320 с.

2. Губин, Э.Н. Расту здоровым, малыш: метод. пособие / Э.Н. Губин. – Челябинск: ООО «Полиграф-Центр», 2010. – 68 с.

3. Котляров, А.Д. Плавание с детьми грудного возраста, имеющие легкую форму энцефалопатии / А.Д. Котляров // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – СПб., 2001. – С. 117–118.

4. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособие / А.И. Пустозеров, А.Г. Гостев. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.

5. Рачкова, О.В. Клинико-морфологическая характеристика хронической плацентарной недостаточности в оценке сердечно-сосудистой системы у новорожденных при невынашивании беременности / О.В. Рачкова, А.М. Шнитков, Е.А. Конкина // Медицинский вестник Башкортостана. – 2014. – № 5. – С. 152–155.

6. Юхнова, О.М. Кривошея у новорожденных и детей младшего возраста / О.М. Юхнова. – СПб.: Наука, 2002. – 109 с.

УДК 372.363

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Г.К. Калугина

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье рассматривается методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами гимнастики. Эксперимен-

тально доказано, что целенаправленное использование на физкультурных занятиях в детском саду средств гимнастики позволит повысить уровень физической подготовленности и окажет положительное влияние на развитие координационных способностей дошкольников.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, координационные способности, гимнастика.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF GYMNASTICS

G.K. Kalugina

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper discusses the technique of development of coordination abilities in preschool children by means of gymnastics. The study has experimentally proved that the purposeful use of gymnastics at the Physical Education lessons in the kindergarten increases the physical fitness levels and has a positive impact on the development of coordination abilities in preschoolers.

Keywords: preschool children, coordination abilities, gymnastics.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Многочисленные программы, внедряемые в образовательных организациях дошкольного образования ориентирует педагогов на формирование у дошкольников комплекса двигательных умений и навыков, физических качеств, но требования к уровню развития физических, в том числе координационных способностей представлены в виде одной из задач, а также обобщенных рекомендаций, без учета возрастных закономерностей их развития [3, 4].

Большинство ученых, исследователей придерживаются мнения о целесообразности педагогического воздействия на координационные способности в детском возрасте, когда, по их мнению, создаются самые благоприятные возможности для возникновения новых координационных связей, повышается пластичность, подвижность и уравновешенность нервной системы и всего нервно-мышечного аппарата. Разнообразная координационная тренировка в этом возрасте значительно расширяет общую двигательную базу и формирует специфические координационные способности.

Таким образом, возникает проблемная ситуация. Сутью ее является признаваемая специалистами необходимость построения процесса развития координационных способностей дошкольников и отсутствие научно-методических рекомендаций решения этой проблемы, что определяет актуальность исследования.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБДОУ детского сада комбинированного вида № 423 г. Челябинска в период с сентября 2014 г. по май 2015 г. с участием детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет) в количестве 50 человек.

Была разработана методика развития координационных способностей детей дошкольного возраста средствами гимнастики. Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю. Элементы гимнастики включались в каждое занятие в подготовительной, основной и заключительной частях.

Комплексы упражнений для развития координационных способностей составлялись с учетом следующих требований: количество повторений небольшое; возможность варьирования исходных и конечных положений; возможность изменения положений рук, ног, головы, не меняя самого упражнения; выполнение упражнений с зеркальным показом.

Среди разновидностей ходьбы применялись: ходьба с поворотами головы налево и направо на каждый шаг; спиной вперед; с движениями руками: правая к плечу, левая в сторону; по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук (на пояс, за спину, за голову); с наклонами туловища и касанием руками пола; приставными шагами с приседаниями; с приседаниями через один шаг, касаясь пола руками; выпадами влево и вправо и др.

Использовались разнообразные разновидности бега: с ускорением и изменением направления движения по сигналу; приставными шагами правым, левым боком вперед с круговыми движениями руками внутрь; по кругу, взявшись за руки, лицом внутрь и наружу круга; с преодолением препятствий; варианты челночного бега и др.

Прыжковые упражнения включали в себя: прыжки через препятствия; на точность приземления; в заданном ритме; прыжки через скакалку; с поворотами на 180, 360° с различным положением рук (на пояс, за голову, за спину); тоже меняя положение ног; с продвижением вперед с низкими приседаниями («Кенгуру»).

Комплексы ОРУ проводились без предмета (на месте, в движении, в парах, тройках), с различными предметами (мячами, обручами, лентами, гимнастическими палками и др.) и на предметах (гимнастических скамейках, стульях, гимнастической стенке).

Кроме этого в физкультурные занятия включались упражнения в равновесии и балансировании, кружение в парах и тройках, взявшись за руки.

Результаты исследования и их обсуждение. До начала эксперимента в течение сентября 2014 г. было проведено предварительное обследование физической подготовленности детей подготовительных к школе групп, которое позволило выявить следующее: при достаточно высоком уровне развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости, хуже развиты гибкость, и, особенно, координация движений.

В ходе эксперимента на основе полученных данных были скомплектованы две опытных группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учебный процесс осуществлялся на основе примерной образовательной программы «Детство» [2], в экспериментальной группе – на основе этой же программы, однако в содержание занятий по физической культуре включались упражнения из арсенала средств гимнастики для развития координационных способностей детей.

Экспериментальная методика предусматривала следующее: элементы гимнастики включались в каждое занятие в подготовительной, основной и заключительной частях; двигательная деятельность детей была представлена специально подобранными гимнастическими упражнениями, которые последовательно осваивались детьми в течение учебного года; комплексы упражнений для развития координационных способностей составлялись с учетом следующих требований: количество повторений небольшое; возможность варьирования исходных и конечных положений; возможность изменения положений рук, ног, головы, не меняя самого упражнения; выполнение упражнений с зеркальным показом.

Проведенное до начала эксперимента в течение сентября 2014 г. обследование физической подготовленности дошкольников 6–7-летнего возраста позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий между детьми опытных групп.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей опытных групп после проведения педагогического эксперимента выявил достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов. При этом дети экспериментальной группы превосходили детей контрольной группы во всех контрольных упражнениях (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности детей опытных групп после эксперимента (май 2015 г.)

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	7,4±0,5	6,9±0,7	2,60	< 0,05
Бег 300 м, с	125,8±9,7	118,4±8,5	2,83	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	126,4±10,0	132,9±9,9	2,06	< 0,05
Сгибание туловища, раз	14,2±0,7	18,1±0,8	2,67	< 0,05
Наклон вперед, см	7,8±3,0	9,7±2,8	2,07	< 0,05
Равновесие, с	11,2±4,9	17,6±7,0	3,35	< 0,05

Определение темпов прироста параметров физической подготовленности детей опытных групп показало, что во всех двигательных тестах у детей экспериментальной группы прирост результатов выше, чем у детей контрольной группы (рис. 1).

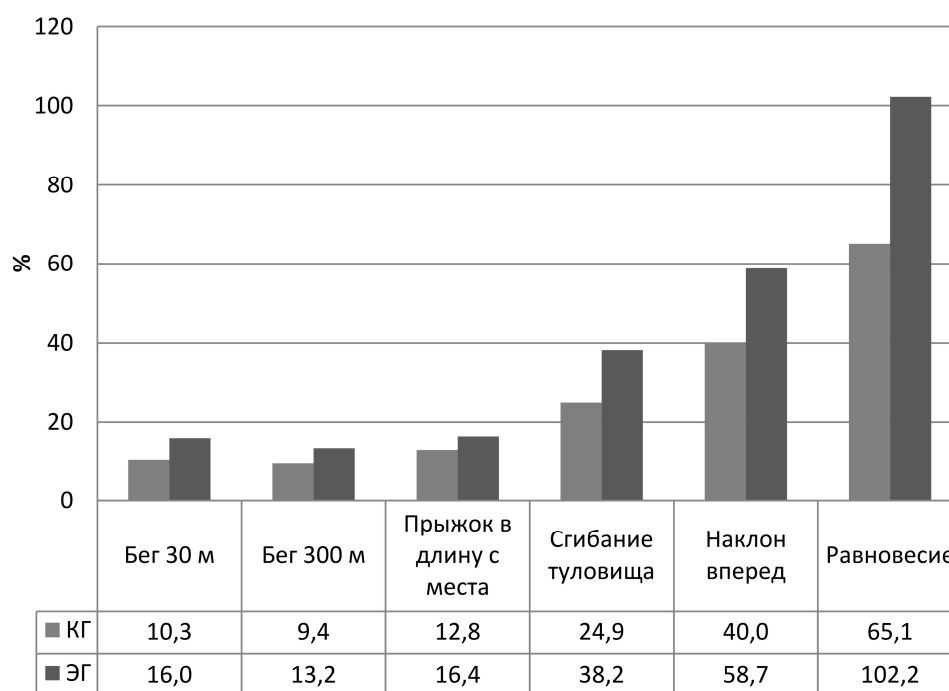


Рис. 1. Прирост показателей физической подготовленности детей опытных групп в процессе эксперимента

В ходе педагогического эксперимента были отобраны тестовые задания, с помощью которых определялся уровень развития координационных способностей детей: бег 10 м змейкой, с; челночный бег 3×10 м, с; равновесие на гимнастической скамейке, с; передвижение в упоре лежа сзади на расстояние 9 м, с; перешагивание через гимнастическую палку 10 раз, с [1].

Проведенное до начала эксперимента обследование координационных способностей дошкольников 6–7-летнего возраста позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий между детьми опытных групп. Однако сравнительный анализ показателей координационных способностей детей после проведения педагогического эксперимента выявил достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение показателей координационных способностей детей опытных групп после эксперимента (май 2015 г.)

Показатели, единицы измерения	КГ (X±σ)	ЭГ (X±σ)	t расч	p
Бег 10 м змейкой, с	8,4±0,2	6,1±0,1	2,65	< 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	10,8±0,6	10,3±0,5	2,86	< 0,05
Равновесие на гимн. скамейке, с	18,7±0,9	38,2±0,8	2,33	< 0,05
Передвижение в упоре лежа сзади, с	18,2±0,7	16,1±0,8	2,67	< 0,05
Перешагивание ч/з гимн. палку, с	20,6±1,3	15,7±1,5	2,85	< 0,05

Определение темпов прироста показателей координационных способностей детей опытных групп показало, что во всех двигательных тестах у детей экспериментальной группы прирост результатов выше, чем у детей контрольной группы (рис. 2).

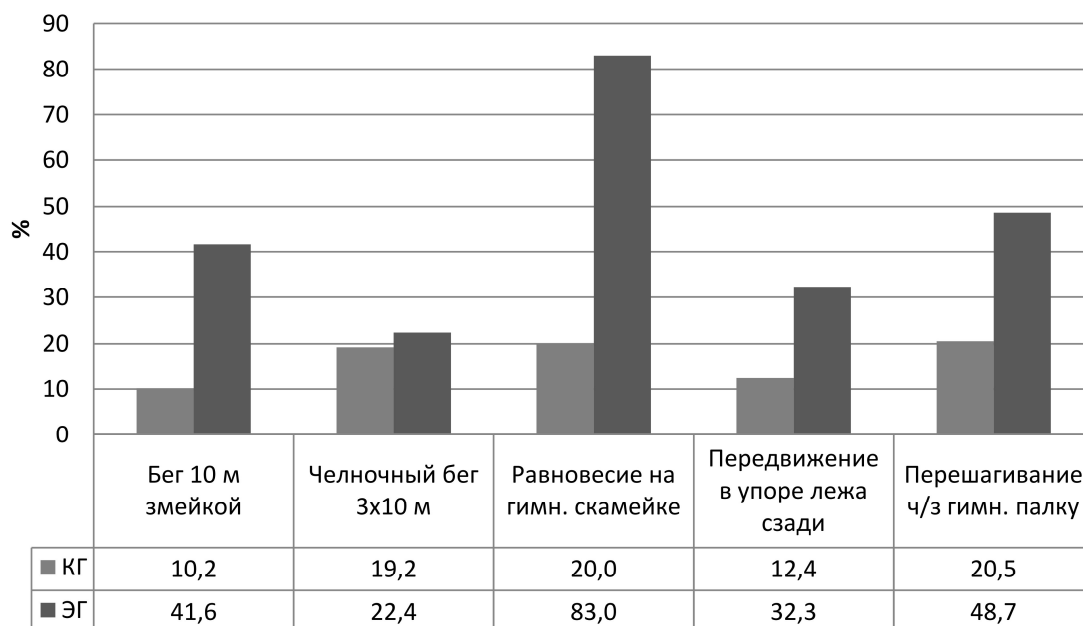


Рис. 2. Прирост показателей координационных способностей детей опытных групп в процессе эксперимента

При этом наиболее высокие темпы прироста показателей координационных способностей наблюдались в контрольных упражнениях равновесие на гимнастической скамейке (83 %), перешагивание через гимнастическую палку (48,7 %), бег 10 м змейкой (41,6 %). Использование средств гимнастики способствует гармоничному развитию всех разновидностей координационных способностей, и при этом преимущественному развитию способности к равновесию и согласованию движений.

Изменения, при выполнении специальных тестовых упражнений в экспериментальной группе, характеризующие степень развития координационных способностей, свидетельствуют о значительном их развитии в процессе физкультурных занятий с использованием средств гимнастики.

Выводы. На основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в физической подготовленности дошкольников, составлявших экспериментальную и контрольную группы, а также более значительных темпов прироста в показателях физической подготовленности детей экспериментальной группы, можно сделать заключение об эффективности предложенной нами методики в физической подготовке детей 6–7 лет, по сравнению с примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство», применяемой в образовательных учреждениях дошкольного образования.

Библиографический список

1. Винер-Усманова, И.А. Программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» / И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред. И.А. Винер-Усмановой. – М., 2013. – 55 с.
2. «Детство»: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: Детство-Пресс, 2014. – 280 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 346 с.
4. Филиппов, А.С. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью / А.С. Филиппов, А.С. Сергин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 29–31.

УДК 37.037.1+612-057.87

ОСОБЕННОСТИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА МАЛЬЧИКОВ 10–11 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ПРОГРАММАМ

Н.Е. Клещенко, К.Е. Рябина, А.С. Ушаков

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

При анализе полученных данных было выявлено, что показатели физического развития у мальчиков кадетского класса выше, что, в первую очередь, связано с особенностями образовательной программы кадетов, предполагающей большее количество часов физической культуры в неделю и строгий распорядок дня.

Ключевые слова: учащиеся 4-х классов, кадеты, компонентный состав тела.

BODY COMPOSITION FEATURES IN 10–11-YEAR-OLD BOYS FOLLOWING DIFFERENT EDUCATIONAL PROGRAMS

N.E. Kleschenkova, K.E. Ryabina, A.S. Ushakov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The analysis of the obtained data has revealed that the levels of physical fitness in the cadets are higher which is associated mainly with the features of cadets' educational program that includes more Physical Education lessons per week and strict daily regimen.

Keywords: 4th-grade students, cadets, body composition.

Уровень физического развития зависит от взаимовыраженности, сочетаемости и взаимодействия антропометрических признаков, определяющих понятие пропорциональности и гармоничности, а также от функциональных показателей, являющихся проявлением жизнедеятельности структурных компонентов тела [1]. Базовым показателем физического развития человека в процессе эволюции принято считать массу тела, которая складывается из различных тканей организма. Главные из них (костная, мышечная и жировая ткани) определяют компонентный состав тела человека. Для его оценки используют различные методы исследования, наиболее точным из которых на данный момент является биоимпедансный анализ состава тела [2].

Методика и организация исследования. В начале учебного года нами было обследовано 30 мальчиков в возрасте 10–11 лет, обучающихся в общеобразовательном (n=15) и кадетском (n=15) классах. Обследование проводилось на базе Научно-исследовательского центра спортивной науки ИСТИС, г. Челябинска с использованием анализатора состава тела Tanita (Япония).

Обследованные дети не отличались по социальному статусу семьи, характеру и сбалансированности питания, не имели хронических заболеваний, не занимались в спортивных секциях. Ключевым фактором, влияющим на результаты обследования, являются различия в образовательных программах, подразумевающие разный уровень физической активности (общеобразовательный класс (4А) – 2 урока физической культуры в неделю, кадетский (4К) – 3 урока ФК в неделю) и распорядок дня.

В ходе обследования производился объективный осмотр с антропометрией, затем, для определения физического состояния были использованы следующие характеристики состава тела: количество жировой массы (%) туловища и конечностей, количество жировой массы (кг) туловища и конечностей, количество воды общее (кг).

В табл. представлены тотальные размеры тела, развитие мышечного и жирового компонентов, сегментарных оценок этих звеньев, полученные в начале учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования был проведен сравнительный анализ компонентного состава тела мальчиков в возрасте 10–11 лет, обучающихся по разным программам. Выявлено, что учащиеся 4-го кадетского класса имели достоверно более высокие показатели длины тела, окружности грудной клетки, мышечного компонента туловища. Показатели общего количества воды и мышечного компонента сегментов тела (рук и ног) у мальчиков 4К и 4А классов достоверно не различались, однако следует отметить, что показатели жирового компонента у мальчиков 4А достоверно выше, во всех исследуемых параметрах. Показатели весового индекса также не имели достоверных различий (см. таблицу).

Сравнительный анализ компонентного состава тела учащихся 4К и 4А классов
в начале учебного года

Показатели	Группы обследованные		p
	мальчики 4К	мальчики 4А	
Длина тела (см)	153,80±0,30	152,10±0,39	<0,001
Масса тела (кг)	40,74±0,54	42,60±0,53	<0,05
Окружность грудной клетки (см)	61,95±0,41	60,45±0,38	<0,01
ИМТ (у.е.)	17,71±0,36	18,60±0,21	<0,05
Количество жировой массы (%)	17,59±0,98	21,42±0,28	<0,05
Количество жировой массы (кг)	7,42±0,80	10,28±0,93	<0,01
Количество воды общее (кг)	24,61±0,17	24,47±0,11	–
Правая нога, жир (%)	22,27±0,38	24,24±0,70	<0,05
Правая нога, жир (кг)	1,75±0,18	1,98±0,37	–
Правая нога, мышечная масса (кг)	5,59±0,33	5,42±0,28	–
Левая нога, жир (%)	22,55±0,32	24,49±0,53	<0,01
Левая нога, жир (кг)	1,75±0,18	1,94±0,37	–
Левая нога, мышечная масса (кг)	5,49±0,33	5,31±0,25	–
Правая рука, жир (%)	27,05±1,00	29,67±0,79	<0,05
Правая рука, жир (кг)	0,59±0,05	0,72±0,08	<0,001
Правая рука, мышечная масса (кг)	1,48±0,09	1,40±0,07	–
Левая рука, жир (%)	26,58±0,83	30,22±0,91	<0,05
Левая рука, жир (кг)	0,61±0,05	0,76±0,10	<0,001
Левая рука, мышечная масса (кг)	1,50±0,08	1,45±0,07	–
Туловище, жир (%)	11,48±0,86	15,50±0,93	<0,01
Туловище, жир (кг)	2,66±0,32	4,13±0,51	<0,05
Туловище, мышечная масса (кг)	19,72±0,47	18,56±0,27	<0,05

Заключение. При анализе полученных данных было выявлено, что показатели во всех обследуемых группах не выходят за рамки референтных границ для детей 10–11-летнего возраста, однако следует отметить, что показатели физического развития, в том числе и мышечного компонента, у мальчиков 4К класса выше, в сочетании с меньшим количеством жира туловища и сегментов тела. Это связано, в первую очередь, с особенностями образовательной программы кадетов, предполагающими большее количество часов физической культуры в неделю и строгий распорядок дня, из чего можно сделать вывод, что такой подход к организации учебных занятий благотворно влияет на гармоничное развитие организма школьников.

Библиографический список

1. Душенина, Т.В. Особенности морфофункционального развития и адаптации учащихся в процессе обучения: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Т.В. Душенина. – Кемерово, 2004. – 33 с.
2. Агейкин, А.В. Оценка компонентного состава тела детей-спортсменов 11–12 лет, занимающихся каратэ кёкусинкай в г. Пенза / А.В. Агейкин // Молодой ученый. – 2014. – № 12. – С. 381–383.

УДК 378.172

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ИСТиС ЮУрГУ

И.А. Комкова, С.В. Корнеева, О.В. Мельникова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Известно, что оздоровительные технологии должны базироваться на индивидуальной оценке уровня физического состояния и двигательной подготовленности занимающихся. Это повышает мотивацию, помогает правильно планировать физкультурно-оздоровительный процесс, даёт возможность оценить эффективность занятий. Ввиду этого, дальнейшая физкультурно-оздоровительная работа может строиться как на принципе «подтягивания отстающих», так и на методическом подходе – развитие ведущих двигательных качеств.

Ключевые слова: студенты, здоровье, оздоровление, физическая культура.

HEALTH TECHNOLOGIES IN THE ACTIVITIES OF TEACHERS IN THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ISTS SUSU

I.A. Komkova, S.V. Korneeva, O.V. Melnikova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

It is known that health technologies should be based on an individual assessment of physical status and physical fitness of the student. It increases motivation, helps to plan health and fitness process, gives the opportunity to evaluate the effectiveness of training. In view of this, further physical exercise can be built on the principle of «pull backward» and methodical approach – leading the development of motor skills.

Keywords: students, health, recreation, physical culture.

Без преувеличения, возможно, говорить о потенциале физической культуры, порождающем устойчивый феномен в обществе. Методологической предпосылкой является то, что ценности физической культуры как средства образования и воспитания студентов тесно связаны с потребностями общества, социальной группы, личности [1]. Следует подчеркнуть, что в сфере физической культуры, как и в сфере культуры в целом, человек выступает в трех ролях: субъекта, творца и объекта деятельности [2]. Превращение норм культуры в потребность, в естественный регулятор деятельности студенческой молодежи предполагает не только знания, но и превращение этих знаний во внутренние убеждения.

Огромный потенциал физической культуры необходимо в полной мере использовать в целях всестороннего воспитания личности, поскольку это – наименее затратный и наиболее результативный способ морального, физического, психического, гражданского оздоровления студенческой молодежи. Однако в настоящее время физической культурой и физическим воспитанием занимаются всего 8–10 % населения России, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60 %. Вместе с тем, образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей, в нашем исследовании – в момент занятий физическим воспитанием.

В связи с этим, деятельность кафедр физического воспитания учебных заведений должна сосредотачиваться на вопросах по созданию условий и формированию у студентов навыков самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования, включения студентов в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта данной сферы деятельности. Исходя из сказанного, физическая культура достигнет цели тогда, когда ее виды отвечают принципам доступности и максимального привлечения молодежи, а физические нагрузки станут соответствовать уровню функциональных возможностей.

Учитывая вышесказанное в Южно-Уральском государственном университете был создан в 2013 г. Институт спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), где в силу широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности. Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания во всём комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Создание ИСТиС предполагали результаты многочисленных исследований, показывающих, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности.

Инновационная деятельность в рамках ИСТиС отличается смелым использованием инициативы занимающихся спортом. На тренировках студенты активно участвуют в выработке целей и способов их достижения. То есть вопросы методики проведения занятий решаются педагогами не в одиночку и не только в коллективе, но и совместно с учениками. При этом педагоги, отличающиеся высоким уровнем инновационной культуры, постоянно помогают студентам подняться до своего понимания значимости тренировки. Делается это в доброжелательном тоне, без оскорблений, насмешек и унижающей иронии.

Таким образом, инновационная деятельность преподавателей физического воспитания рассматривается нами как педагогический процесс, в котором смещены акценты в сторону воспитания, благодаря чему и достигается органичная связь между приобретением учащимися знаний, умений и навыков, освоением физкультурно-оздоровительного опыта и формированием их личностных качеств. Педагог не только предоставляет учащимся право выбора, но и учит их действовать осмысленно в ситуации выбора, обеспечивая необходимым инструментарием.

Технологичность образовательного процесса связана с обращением к общечеловеческим ценностям, к нравственному, интеллектуальному, физическому, психологическому потенциалу личности студента. Потребности и стремления человека в освоении ценностей физической культуры стимулируются чувством удовольствия от физической активности, успехами в росте его собственных физических, психических, нравственных возможностей, работоспособности, ощущением здоровья и умением управлять внутренним состоянием.

В рамках созданного Института, введённый в действие с 1.09.2014 в России Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней, так как в среде учащейся молодёжи до конца не сложилось положительное мнение о комплексе ГТО. Тем не менее, разработанные правительством документы учли полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесли в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека. В

целом, идея возрождения комплекса воспринята положительно. В ряде субъектов РФ начали сдавать нормативы, в частности, в Московской, Кировской, Воронежской областях, республиках Чувашия и Татарстан. Тенденция сдачи норм ГТО просматривается среди руководителей Челябинской и Свердловской областей, руководителей ведущих партий и общественных деятелей. Стоит отметить, что вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Достойная материально-техническая база, оснащённость спортивных объектов ведущих университетов, в частности – ИСТиС, позволяет проводить физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия среди учащихся-студентов, и, во многом, среди населения. Как следствие этого, сделать комплекс ГТО более актуальным и популярным, основанном на принципе добровольности. Грамотный профессорско-преподавательский состав кафедр обеспечит строгий контроль и отслеживание знаков отличия, так как коррупционная активность достаточно высока и, скорее всего, не обойдёт стороной эту программу.

Ближайшая перспектива в том, что ГТО, как технология – совокупность методов и инструментов для достижения физкультурно-оздоровительной подготовленности студентов, решает задачу более тесного и органического сочетания всесторонней физической подготовки с совершенствованием в избранном виде спорта. К тому же на базе Научно-исследовательского центра спортивной науки ИСТиС развиваются глубокие методические основы отечественной школы спорта, принципы всестороннего физического развития спортсменов, круглогодичность, постоянство и систематичность учебно-тренировочного процесса. Ещё больше возрастает роль всесторонней физической подготовки как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодёжи и успешного роста спортивного мастерства до уровня наивысших современных достижений в спорте.

Библиографический список

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Викторов, Д.В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д.В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.
3. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО / ред. Е. Габина. – М.: Московская правда. – 1959. – 24 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

И.А. Комкова, Л.В. Смирнова, В.С. Быков

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье рассматриваются программные требования и теоретическая подготовка студентов университета, процесс изучения дисциплины «физическая культура».

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, физическая подготовка, общекультурные компетенции.

PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

I.A. Komkova, L.V. Smirnova, V.S. Bikov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

This article discusses the software requirements and theoretical training of university students, the process of studying the discipline “physical education”.

Keywords: professionally applied physical training, physical education, general cultural competence.

Современная экономика, ориентированная на обширное применение высоких технологий, предъявляет новые, повышенные требования к качеству подготовки специалистов, т. е. к образовательному и профессиональному уровню выпускника вуза, нравственным, психологическим характеристикам его здоровья.

Одним из требований к подготовке специалистов в условиях средних и высших учебных заведений является четко выраженная профессиональная направленность учебного процесса на развитие и совершенствование у молодежи качеств и навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности – профессионально важных качеств. Под профессионально важными качествами принято понимать любые качества субъекта, включенные в процесс деятельности и обеспечивающие эффективность ее исполнения по параметрам производительности, качества труда и надежности. Критерием оценки готовности любого специалиста к трудовой деятельности является уровень развития профессионально важных качеств, навыков и умений.

Вопросы организации и подготовки специалистов с учетом профиля подготавливаемых профессий не является принципиально новым направлением в теории и методике физического воспитания. Впервые в нашей стране научно-теоретическое обоснование использования средств

физической культуры в подготовке специалистов к трудовой деятельности дано профессором В.В. Белиновичем [1]. Автором определены задачи профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на всестороннее физическое развитие, достижение высокого уровня физической подготовленности молодежи, а также развитие качеств, необходимых для данной профессиональной деятельности. В содержание прикладной физической подготовки должны входить обычные физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в полном соответствии с поставленными задачами.

Применение специально направленных физических упражнений с учетом осваиваемой профессии позволяет в более короткий срок добиться существенных положительных сдвигов, как в физической, так и в профессиональной подготовке.

В связи с изменившимися социально-экономическими условиями, изменились и требования к профессионально-прикладной физической культуре. На данный момент традиционно сложившиеся представления не в полной мере соответствовали современным тенденциям развития педагогической науки, так как система ППФП направлена на подготовку и участия человека в конкретной профессиональной деятельности, в то время как воздействие ее на социальную сферу личности остается вне поля зрения исследователей. В связи с этим возникла необходимость разработки новых теоретико-методологических концепций, которые могли бы лечь в основу моделирования сложных систем обучения, воспитания и развития личности специалиста-профессионала в системе образования учащейся молодежи. Впервые С.С. Коровин [3] вводит новое понятие «профессиональная физическая культура» личности (ПФК). Он считает, что процесс формирования личности профессионала требует определенных педагогических воздействий, которые могут быть реализованы в рамках нового интегрального образования-профессиональной физической культуры, целенаправленное использование средств и методов которой обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей и способностей человека, обусловленных требованиями профессионального образования. Формирование профессионала – это не столько создание благоприятных внутренних и внешних условий деятельности, сколько воспитание профессионала как личности.

Поэтому на современном этапе развития общества в качестве стратегической и методической задачи образовательно-процессуальной на первый план выдвигается проблема профессионального становления личности. По мнению специалистов [2, 4] профессиональное становление личности это формирование профессиональной компетентности, развитие и совершенствование социально значимых и профессионально важных качеств, готовность к постоянному профессиональному росту, поиск оптимальных приемов качественного и творческого выполнения дея-

тельности в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями человека.

Формирование профессиональной компетентности – это сложный динамический процесс, который зависит от многих специфических особенностей конкретной личности, а именно: индивидуально-психологических и характерологических черт, уровня развития специальных физических и физиологических качеств, психических состояний, особенностей функционирования психофизиологических и психических свойств, самооценки, уровня притязаний, социальной зрелости.

Требования к результатам освоения дисциплины «ФК». Процесс изучения дисциплины «физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных (ОК) компетенций: владеть методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен знать /понимать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни:

- влияние оздоровительных систем технологий физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы /методы / контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы /методы/ планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь – использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа стиля жизни:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- реализации в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Аксиологический подход позволяет изучать педагогические явления с точки зрения общечеловеческих ценностей. В основе педагогической аксиологии лежат понимание и утверждение ценности человеческой жизни, воспитания, обучения и образования в целом.

С позиций аксиологического подхода физическую культуру вполне правомерно рассматривать как ценность. Любой образовательный процесс (в том числе и вузовский) можно рассматривать с двух сторон: как процесс присвоения личностью накопленного опыта, культурного потенциала, которые существуют объективно независимо от конкретного человека; и как процесс осмысления ценности получаемых знаний, их роли в становлении личности, возможность применения в жизнедеятельности, что имеет чисто субъективный характер.

Формирование системы ценностных ориентаций личности студента, на наш взгляд, следует рассматривать в следующих основных аспектах. Первый предполагает определенный способ дифференциации личностью различных ценностей по степени их важности и значимости для самой личности. Таким образом, в вузе важно сформировать действительные отношения личности студента к тем ценностям, ради которых и разворачивается физическое воспитание; показать роль и «значение для меня» этих ценностей, расположив их в порядке значимости для личности, желающей преуспеть в профессиональном образовании и реализоваться в дальнейшей профессиональной деятельности. К числу ценностей «для меня», как нам представляется, следует отнести:

- здоровый образ жизни как основу личностного и профессионального становления, трудового долголетия, радостной и счастливой жизни;
- приобретаемые личностью идеалы человека высокой профессиональной культуры его роли и места в новых социально-экономических реалиях;
- комплекс профессиональных и валеологических и спортографических знаний, способствующих профессиональному совершенствованию, самореализации, достижению творческих вершин в профессиональной деятельности («Акме»);
- комплекс физических и личностных качеств, обеспечивающих мобильность и глубину в овладении профессиональными «тонкостями» и т. д.

Второй аспект ценностных ориентаций личности студента означает нравственно-мировоззренческие, этические, гражданские основания

оценок личностью окружающей действительности и нахождения своего места в ней, здесь большие возможности имеет корпоративный процесс как средство социализации личности в деятельности и общении, направленных на усвоение социального опыта, расширение форм общественной и профессиональной деятельности, становление самосознания в оценке происходящих в обществе явлений, устойчивую готовность к преодолению жизненных трудностей и т. п.

Основой ценностных ориентировок личности на овладение ценностями социального опыта является расширение форм социальной (включая физическую) деятельности, активная жизненная позиция, единство суждений в оценке ценностей физической и профессиональной деятельности. Все вышесказанное дает основание считать данный компонент базисным.

Библиографический список

1. Белинович, В.В. Основы методики физической культуры / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 219 с.
2. Кабачков, В.А. Профессиональная направленность физического воспитания ПТУ / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222 с.
3. Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.С. Коровин. – М., 1997. – 50 с.
4. Полиевский, С.А. Профессионально прикладное значение физического воспитания / С.А. Полиевский // Физическое воспитание студенческой молодежи. – М.: Медицина, 1989. – С. 139–147.

УДК 378.037.5+378.17

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ

С.В. Корнеева, О.В. Мельникова, А.С. Габаева

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье рассматриваются причины возникновения феномена нарушения двигательной активности у студентов и предлагаются методы, способствующие формированию у студентов готовности к физическому самовоспитанию.

Ключевые слова: методика формирования физического самовоспитания, реализация образовательного процесса, самоопределение в физической культуре.

HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS' TRAINING FOR PHYSICAL SELF-EDUCATION

S.V. Korneeva, O.V. Melnikova, A.S. Gabaeva
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper covers the origins of phenomenon of motor activity disorder in students and suggests the methods for students' training for physical self-education.

Keywords: method of physical self-education organization, educational process implementation, personal identity within physical education.

В настоящее время в теории физического воспитания широкое распространение получили идеи «гуманистической педагогики», которые ориентируются на выявление «уникальных» потенциалов человека, его самореализацию [1, 3, 4]. Она рассматривает возможности физического воспитания через внутреннюю гармонию человека, его мотивы и потребности в физическом совершенствовании, через самовоспитание и самоопределение. Мощным фактором личности является физическое самовоспитание, действенный потенциал которого должен формировать и развиваться в образовательном процессе высшей школы.

В то же время анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о низкой сформированности у студентов стремления к физическому самовоспитанию [2]. Такое положение отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья, улучшения физического развития и подготовленности студентов и их реальность готовностью к целенаправленной работе над собой в области физической культуры.

Государственный образовательный стандарт определяет приоритеты личности в области физической культуры, в то же время он требует определённого содержательно-технологического обеспечения, нацеливающего на единство процессов физического воспитания и самовоспитания в интересах личностного развития каждого студента. Не разработанность теоретических и методических основ процесса формирования готовности обучаемых к целенаправленной работе над собой не позволяет обеспечить эффективность подготовки студентов к физическому самовоспитанию.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что 57,5 % обследуемых студентов 1 курса имеют физическое развитие ниже среднего и только 42,5 % – среднее, либо выше среднего. Тенденция роста числа студентов отнесённых к специальной медицинской группе достаточно стабильна. Уровень физической подготовленности студентов 4–5 курсов в вузах страны существенно снижается по отношению к уровню, достигнутому к концу обучения на 2 курсе. Среди студентов старших

курсов, прекративших систематические занятия по физическому воспитанию, также отмечается снижение функциональных предметов различных физиологических систем организма. Практически все исследователи связывают это со снижением двигательной активности студентов, их неумением самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность.

Изменить сложившуюся ситуацию возможно при ориентации учебно-воспитательного процесса на формирование готовности студентов к физическому самовоспитанию. Современная молодёжь понимает несколько важно иметь хорошие показатели здоровья, физического развития, обладать чувством уверенности в себе, что связано со стремлением студентов получить высшее образование, достойную работу, создать крепкую, и здоровую семью. Осознавая, что достичь поставленных целей можно, полагаясь лишь на собственные усилия, студенты стремятся воспитать в себе недостающие качества. Физическое самовоспитание, став внутренней потребностью студента, может значительно влиять на его социальной и психофизический статус, расширять образовательный кругозор, воспитывать организовать, целеустремлённость, волю. На протяжении всего обучения в вузе и после его окончания физическое самовоспитание может стать постоянной формой физического совершенствования, выступать как форма культурной организации свободного времени, как фактор социальной активности и компонент здорового образа жизни каждого студента. Высшим уровнем субъективной деятельности можно считать самостоятельную работу по физическому совершенствованию, где субъект выступает не только как участник, но также как её инициатор и организатор.

Однако практика показывает, что большинство студентов испытывают серьёзные трудности при организации самостоятельных занятиях, что выражается в недостаточной подготовленности и неумении организовать эту деятельность.

Физическое самовоспитание начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих результатов. Поэтапное и последовательное её развитие у студентов – одна из важнейших задач воспитательного процесса по физической культуре. Физическое самовоспитание – это процесс целенаправленной, сознательной и планомерной работы личности над собой с целью укрепления здоровья, физического развития, повышения спортивного мастерства, совершенствования личностных качеств самовоспитания определяется его многофункциональностью: решением задач физического воспитания, формирование личностных качеств, созданием предпосылок для самостоятельной работы по физическому совершенствованию. Этот процесс сугубо индивидуальный, определяется лично-

стью, степенью и глубиной её заинтересованности в собственном физическом совершенствовании. Овладение методами физического самовоспитания значительно расширять его возможности.

К наиболее распространённым методам, используемым в физическом самовоспитании, относятся: методы самопознания – самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самоконтроль; методы самопрограммирования – целеполагание, самообязательства, личные правила и программы; методы самовоздействия – самовнушение, самообладание, самоощрение, самоприказ, самокритика. Умение использовать эти методы, выражается богатством используемых средств физического самовоспитания: программы самовоспитания, дневники самоконтроля, самохарактеристики и взаимохарактеристики, карты-схемы личностного саморазвития, результаты тестирования и др. Педагогическое воздействие на становление физического самовоспитания представлено последовательными звеньями следующих трёх этапов: психолого-педагогическая подготовка обучаемых к работе над собой; включение их в самопознание и обучение технологии физического самовоспитания; самоорганизация и самоуправление субъектом своим физическим совершенствованием.

Состояние готовности к физическому самовоспитанию рассматривается нами, как «стартовая площадка» и фундаментальное условие формирования у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой. Оно включает убеждения, взгляды, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определённое поведение. Содержание и структура готовности студентов к физическому самовоспитанию рассматривается как многомерное, интегральное психическое состояние личности, включающее три базовых компонента: интеллектуальный, психологический и деятельностный.

Представленные компоненты готовности взаимообусловлены и функционируют в тесной интегративной взаимосвязи. У студентов состояние готовности к физическому самовоспитанию неоднородно и имеет многоуровневую характеристику. Для выявления этого состояния и ориентации в управлении им разработаны показатели и критерии готовности студентов по каждому из выделенных компонентов.

Процесс формирования у студентов готовности к физическому самовоспитанию может быть существенно улучшен, если:

- обеспечена ориентация образовательного процесса по физическому воспитанию на формирование физической культуры личности будущего специалиста;

- при обучении реализуется интеграции теоретического, методического и практического разделов образовательной программы, обеспечивающей погружение личности в социокультурную среду;

– основу учебного процесса составляет личностно-деятельностный подход определяющий мобилизацию потребностно-познавательной сферы личности в единстве когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов;

– психолого-педагогическим механизмом самоопределения и включения в физическое самовоспитание является проблемная ситуация, отражающая несоответствие познавательно-ценностных, целевых и поведенческих установок студентов с содержанием их жизненной и будущей профессиональной деятельности.

Существенное влияние на становление и реализацию физического самовоспитания студентов оказывают объективные и субъективные факторы, а также педагогические условия, его определяющие. Из внешних факторов наиболее влияние оказывают: социокультурная среда жизнедеятельности студентов; уровень и качество постановки дисциплины «Физическая культура» на всех ступенях базового образования; педагогическое мастерство преподавателя. К наиболее важным внутренним факторам отнесены: самоопределение в физической культуре; состояние здоровья и уровень физического развития индивидуума; уровень, притязаний личности. Необходимыми педагогическими условиями формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию выступают: единство разделов образовательного процесса и его ориентация на физическое самовоспитание студентов, необходимый отбор содержания знаний: дифференцированный подход в обучении, создание условий психологического комфорта и стимулирования работы по физическому самосовершенствованию.

Наибольшую значимость среди факторов и условий, занимают личность преподавателя, как основного транслятора ценностей.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2–6.

2. Быков, В.С. Теория и практика актуализации физического воспитания школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.С. Быков. – Челябинск, 1999. – 48 с.

3. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.

4. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева. – М., 1994. – 58 с.

**НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ А.Д. НОВИКОВА –
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ФУНДАМЕНТ РАЗРАБОТКИ
ПРОГРАММНЫХ И НОРМАТИВНЫХ ОСНОВ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В.Н. Кряж¹, З.С. Кряж²

¹ Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

² Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Республика Беларусь

В статье показано значение научного наследия профессора А.Д. Новикова для разработки Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Дана характеристика содержания этого комплекса.

Ключевые слова: научное наследие, система, физическое воспитание, нормативная и программная основа.

**SCIENTIFIC HERITAGE OF A.D. NOVIKOV –
THE THEORETICAL FOUNDATION
OF SOFTWARE DEVELOPMENT AND NORMATIVE BASES
OF PHYSICAL EDUCATION**

V.N. Kriag¹, Z.S. Kriag²

¹Belorus state University of physical culture, Minsk, Republic of Belarus

²Belorus state medical University, Minsk, Republic Of Belarus

The summary. In article value of a scientific heritage of professor A.D. Novikova for working out of the State sport-improving complex of Byelorussia is shown. The characteristic of the maintenance of this complex is given.

Keywords: scientific heritage, system, physical training, standard and program basis.

После распада советского государства в Республике Беларусь возникла проблема создания нормативной и программной основы национальной системы физического воспитания. Приступая к ее решению, мы обратились к научному наследию основоположника научной теории физического воспитания А.Д. Новикова, имеющему прямое отношение к научному обоснованию, созданию и внедрению комплекса ГТО в практику государственного строительства [1]. По степени проникновения в сущность закономерностей построения и функционирования системы

физического воспитания его научное наследие свидетельствует о высоком уровне теоретических исследований, проводимых А.Д. Новиковым в 40–60-е гг. прошлого столетия. В соответствии с его работами в стране должна быть единая система теоретических, программных, методических, организационных основ и требований, определяющих содержание физического воспитания населения и единая система критериев оценки его результатов. Философской основой его разработок являлась материалистическая диалектика, требующая изучения научной проблемы всесторонне, в развитии, с учетом ее существенных взаимосвязей и отношений. В соответствии с ней основополагающие идеи программной и нормативной основы системы физического воспитания формулировались А.Д. Новиковым в контексте социальной системы, во взаимосвязи с реальными процессами ее развития и функционирования [1]. При обосновании теоретических аспектов программной и нормативной основы системы физического воспитания использовались элементы общенаучного методологического подхода, который мы называем сейчас системным подходом. Одними из основополагающих результатов исследований А.Д. Новикова явилось обоснование основополагающих принципов советской системы физического воспитания: разносторонности, прикладности и оздоровительной направленности. Эти принципы и в настоящее время являются краеугольными научными положениями высоко развитых систем физической культуры.

Свое практическое воплощение идея единой нормативной и программной основы системы физического воспитания получила во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР». Используемые А.Д. Новиковым строгие научные подходы к теоретическому обоснованию нормативной и программной основы советской системы физического воспитания характеризуют методологическую ценность его работ для современных исследований. Вместе с тем они не являются догмами, требующими слепого копирования.

В трудные годы строительства экономической базы социализма, в суровые годы Великой Отечественной войны и в тяжелый период послевоенного восстановления разрушенного войной народного хозяйства комплекс ГТО сыграл свою положительную роль. Однако в дальнейшем, по мере протекания процессов, приведших к распаду советского общественного и государственного устройства, роль комплекса ГТО как системообразующего фактора системы физического воспитания была постепенно утрачена.

После распада СССР в изменившейся социокультурной ситуации нами были приняты идея единства нормативной и программной основы системы физического воспитания и основополагающие ее принципы. Но в соответствии с методологией системного подхода идеология и обусловленное ею содержание физкультурно-оздоровительного комплекса

ГТО требовали коррекции в соответствии с изменившимися условиями его функционирования. Разумеется, главная причина заключалась не в названии комплекса ГТО, а в содержании, которое вкладывалось в него и тех привычных, как правило, авторитарных, формах его «внедрения» в практику, которые пытались сохранить его реформаторы. Комплекс, созданный в соответствии с идеологией, не выдержавшей конкуренции, приспособленный к условиям авторитарного стиля руководства, содержание которого было разработано, исходя из безусловного приоритета интересов государства по отношению к интересам личности, был обречен уже в 80–90-е гг. Попытки его реанимации с помощью косметических процедур не могли и не могут дать положительного результата, поскольку в его основание были положены идеи, приоритеты и формы внедрения, не выдержавшие испытания временем задолго до распада советского государства. Именно в них заключается главная причина нашего неприятия прежней нормативной и программной основы государственной системы физической культуры.

Поэтому уже в восьмидесятые годы мы начали задумываться над теоретическим обоснованием регионального, а после образования независимого государства Республика Беларусь национального, физкультурно-оздоровительного комплекса. Это был период, когда уже были утрачены или отвергнуты сложившиеся ранее идейные основы нашего общества, но еще не созданы новые. Поэтому мы начали нашу работу с разработки идейных основ – теории гуманизации физического воспитания [5, 6]. Гуманизм как философское течение выдержало многовековое испытание временем. Гуманизация физического воспитания получила свое освещение в четырех книгах и более чем в 100 наших публикациях. Конечным практическим продуктом нашего поиска в этом направлении стал Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь – нормативная и программная основа физического, духовного совершенствования и оздоровления нации средствами физической культуры (далее «Комплекс») [7, 8].

При его создании мы руководствовались методологией обоснования нормативной и программной основы системы физического воспитания, разработанной школой А.Д. Новикова, а также предпосылками, созданными в нашей стране. При разработке Комплекса использованы полученные в 1996–1998 гг. на базе НИИФКиС под нашим научным и организационным руководством данные изучения реального уровня физической подготовленности и физического развития 20114 человек в возрасте от 7 до 60 лет и старше. Нами были учтены: изменившиеся социальные и личностные установки, ценностные ориентации, условия жизни населения, необходимость воспитания у каждого гражданина высокой личной ответственности и заботы о своем физическом и духовном здоровье и долголетию смолоду. В соответствии с нашим замыслом это был

гуманистический, национальный Государственный Комплекс физического совершенствования и оздоровления нации на основе формирования здорового физически активного образа жизни каждым гражданином. Гуманизм Комплекса проявился в его образовательной и оздоровительной направленности, ориентации населения на гармоничное физическое и духовное развитие, разностороннюю физическую подготовку, здоровый физически активный образ жизни. Национальный характер Комплекса определяли: идея единства цели государства, общества и личности, зарождение Комплекса в недрах национальной системы физического воспитания в конце 90-х годов прошлого столетия, его разработка на основе результатов изучения реального уровня физического развития и физической подготовленности этноса Республики Беларусь. Кроме этого нами прогнозировалась ближайшая и отдаленная перспектива развития индивидуального самосознания в условиях эпохальных вызовов и их последствий.

Центральной идеей нашего Комплекса, объединяющей государство, общество и личность, явилось единство цели духовного и физического оздоровления нации средствами физической культуры и повышения на этой основе качества жизни каждого гражданина. Основным девизом Комплекса, объединяющим движение личности, общества и государства к одной цели, являлся: «Давайте заботиться о здоровье сообща! Давайте будем партнерами!». В соответствии с ним государство создает правовую и нормативную базу, ориентирующую и мотивирующую личность на сохранение и укрепление физического и духовного здоровья, условия, необходимые для выполнения принятых Законов и подзаконных актов. Личность под влиянием взаимосвязанных внутренних и внешних мотивов, формируемых на основе общего физкультурного образования и предъявляемых к ней социальных требований, использует предоставленную ей возможность для самооздоровления и формирования здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры. Государство и общество поддерживают и поощряют направленность личности на физическое и связанное с ним духовное самосовершенствование, самооздоровление и формирование здорового физически активного образа жизни.

В Комплексе как в программной основе для каждой возрастной ступени сформулированы ее девиз, цель, задачи и требования к общему физкультурному образованию, поэтапному формированию физической культуры личности населения. Комплекс определил преемственное содержание программ физического воспитания для различных социальных слоев и возрастно-половых групп населения нашей страны. Такие программы разрабатывались до 2008 г. под нашим руководством и с нашим участием при активной поддержке Министерства образования для системы общего и специального среднего образования. Как нормативная

основа системы физического воспитания, Комплекс устанавливал индивидуальные уровни оценки физического развития, физической подготовленности населения в возрасте от 7 лет до 60 лет. Показатели физического развития и физической подготовленности являлись в нашем комплексе не нормативами, а ориентирами индивидуализации физического воспитания и самовоспитания. Комплекс ориентировал разработку содержания программного обеспечения на разностороннюю общую психофизическую подготовку населения страны в возрасте от 7 до 60 лет к высокопроизводительному труду и выполнению своего патриотического долга по защите Отечества. Задачами Комплекса являлось содействие развитию в стране социально регулируемого процесса массового физкультурного и спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью, формирование здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры, повышение на этой основе качества жизни граждан. В соответствии с задачами разработаны содержание и структура Комплекса, включающая восемь ступеней [7, 8 и др.].

Основными организованными формами внедрения Комплекса в практику являются обязательное физическое воспитание учащихся и студентов, смотры-конкурсы уровня физической подготовленности в учебных заведениях, производственных коллективах и других учреждениях и организациях всех форм собственности. К основным формам внедрения относятся массовые спортивные соревнования по многоборьям Комплекса. Интересными и продуктивными формами являются физкультурные праздники, олимпиады эрудитов физической культуры и спорта, конкурсы знатоков спорта и формирования здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры», мотивирующие формирование знаний, составляющих ядро общего физкультурного образования нации. К таким формам, как показывает опыт, относятся развлекательно-рекреационные физкультурные шоу-программы в местах массового отдыха, организованные с участием по желанию, самостоятельные неучебные физкультурные и спортивные занятия и т. п.. Важнейшими факторами внедрения Комплекса является освещение в электронных и печатных СМИ, в трудовых коллективах и учебных заведениях, по месту жительства различных форм работы, популяризация идей и преимуществ здорового физически активного образа жизни, людей, добившихся успехов в физическом совершенствовании и в жизни.

Вместе с тем, анализ функционирования Комплекса в нашей стране свидетельствуют о наличии проблем, решение которых требует межведомственной координации. В Республике Беларусь Комплекс принят только Министерствами образования, Министерством спорта и туризма и профсоюзами. Для повышения эффективности функционирования он должен быть рассмотрен на уровне Совета Министров Республики Бела-

реть и утвержден вместе с межведомственной государственной программой физического и духовно-нравственного оздоровления нации средствами физической культуры и спорта. Она должна включать в себя комплекс мероприятий по разработке нормативного, информационного, финансового, научного, программного, методического, кадрового и организационного обеспечения. Опыт Германии, Австралии, Японии и ряда других стран, свидетельствует о необходимости многолетнего проведения последовательной политики в сфере физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры и спорта. Несмотря на специфику социокультурной и политической ситуации в различных странах постсоветского пространства, мы оптимистично оцениваем перспективы консолидации усилий ученых и функционеров наших стран в процессе дальнейшего совершенствования и практической реализации нормативных и программных основ национальных систем физического воспитания и повышения на этой основе качества жизни наших граждан.

Библиографический список

1. Новиков, А.Д. Физическое воспитание / А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1949. – 135 с.
2. Теория физического воспитания: учебное пособие для ин-тов физической культуры / под общ. ред. А.Д. Новиков, Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 1959. – Т. 1. – 390 с.
3. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физической культуры / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976. – Т. 1. – 256 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Общ. основы теории и методики физ. воспитания: теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
5. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: Методическое пособие в 3 ч.: Ч. I: Основные понятия и введение в проблему. Ч. II: Истоки гуманизации физического воспитания. Ч. III: Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика) / В.Н. Кряж. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 264 с.
6. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания: моногр. / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
7. Кряж, В.Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст – 7–21 год) / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, 1999. – С. 3–76.
8. Кряж, В.Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (V–VIII ступени, возраст – 22–59 лет) / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Федерация профсоюзов Белорусская, 2001. – 24 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ И ФАКТОРЫ, ИХ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

С.С. Кубиева

Актюбинский региональный государственный университет
им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

Определены научно-теоретические аспекты проблемы физической подготовленности студентов вузов, изучен реальный ее уровень, обоснованы факторы, влияющие на его показатели.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, факторы, теоретические аспекты, постановка физического воспитания.

FACTORS AFFECTING LEVELS OF STUDENTS PHYSICAL ACTIVITY

S.S. Kubieva

Aktobe regional state University K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

The scientific and theoretical aspects of university students' physical activity have been revealed, a real level has been studied, the factors, affecting its performance, have been proved.

Keywords: physical activity, students, the factors, theoretical aspects, the formulation of physical education.

Актуальность исследования. Жизнедеятельность выпускников вузов в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, которые отрицательно сказываются на здоровье. Одним из эффективных путей укрепления здоровья служит использование различных средств и методов физической подготовки.

В ряде работ раскрывается снижение показателей физической подготовленности [1], что обусловлено существенным уменьшением объема физической активности [2].

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, недостаточным уровнем физической подготовленности студентов в соответствии с предъявляемыми к ним требованиями, а с другой, необходимостью определения факторов, его лимитирующих.

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности студентов и факторы, их определяющие.

Задачи исследования:

1. Определить научно-теоретические аспекты проблемы физической подготовленности студентов вузов.

2. Изучить уровень физической подготовленности студентов вуза.
3. Обосновать факторы, определяющие уровень физической подготовленности студентов вуза.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, контрольные испытания, методы математической статистики. Исследование осуществлялось на базе Актюбинского государственного педагогического института в период с 2009 по 2010 г. В исследовании участвовало 520 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблеме физической подготовленности студентов вузов уделили в своих работах такие авторы, как Г.Р. Авсагаров [3], Н.М. Юдина [4], О.Г. Жигарева [5], С.И. Изаак [6], Д.Е. Егоров [7], Н.И. Палагина [8] и др. По мнению Г.Р. Авсагарова [3] на 3–4 курсах обучения физическая подготовленность студентов несколько снижается или стабилизируется, что связано с уменьшением времени занятий физической культурой по сравнению с первым и вторым курсами. За время экзаменационной сессии и каникул в осеннем и весеннем семестрах учебного года у студентов всех четырех курсов отмечается снижение уровня физической и функциональной подготовленности, что связано с отсутствием обязательных занятий физической культурой в этот период.

Как считает Н.М. Юдина [4] в соответствии с имеющимся уровнем физической подготовленности студентов высших учебных заведений при оценке показателей физического потенциала целесообразно использовать сигмовидную шкалу, где результаты тестов, которые доступны большинству студентов, оцениваются выше, чем те, которые доступны меньшему количеству студентов. Кроме оценки показателей физического потенциала необходимо строить его цифровой и графический «профиль», который позволяет максимально индивидуализировать процесс физического воспитания в вузе.

О.Г. Жигарева [5] считает, что физическая подготовка обеспечивает прикладной и оздоровительный эффект при следующих условиях, если: содержание отвечает индивидуальным особенностям занимающихся и ориентированно на будущую профессиональную деятельность студента; занятия физической подготовкой стали внутренней потребностью студента; созданы условия для занятий физической подготовкой, как в учебном процессе, так и во внеучебное время.

Проведенный С.И. Изаак [6] анализ показал, что возрастная динамика физического развития и физической подготовленности студентов неодинакова: для физического развития более характерен средний уровень, тогда как в физической подготовленности чаще преобладают крайние варианты: у юношей с возрастом увеличивается доля студентов со средним уровнем физической подготовленности, у девушек – с низким уровнем.

Д.Е. Егоров [7] разработал технологию повышения уровня физической подготовленности, основанную на определенной специализированности этапов учебного процесса по физической культуре. Она обеспечивает сбалансированность физических нагрузок и средств их обеспечения, учитывает климато-географические особенности особенности Дальнего Востока и годичную динамику напряженности учебного процесса.

Н.И. Палагина [8] считает, что условиями создания эффективного метода оценки двигательных способностей студентов являются: соответствие коэффициентов надежности и информативности тестовых двигательных заданий требуемым критериям и соответствие требованиям к формированию тестовой комбинации, а также стандартность процедуры тестирования и оценка результатов тестирования.

Сопоставление результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов с требованиями типовой программы [9] по предмету «физическая культура» показало следующее.

В беге на 100 м (скоростные качества) девушки контрольной и экспериментальной группы показали результаты на оценку «удовлетворительно» (17,6 и 17,5 с соответственно, $p > 0,05$). При этом результаты студентов очень сильно варьируют внутри группы, о чем свидетельствуют коэффициенты вариации – 17,6 и 17,1 %.

В беге на 1000 м (выносливость) девушки контрольной группы показали результаты, соответствующие оценке «неудовлетворительно» (5 мин 48 с), а контрольной группы – «удовлетворительно» (5 мин 14 с). Наблюдается также относительная вариабельность результатов (коэффициенты вариации равны соответственно 10,5 и 11,4 %). Различия между результатами контрольной и экспериментальной групп статистически недостоверны ($p > 0,05$).

По прыжку в длину с места (скоростно-силовые качества) результаты студенток обеих групп были адекватны оценке «удовлетворительно» (165,3 см и 164,2 см) при низкой их вариации внутри групп (8,04 и 7,42 %). Но результаты между группами также статистически недостоверны ($p > 0,05$).

По подниманию туловища девушки обеих групп имели результаты, соответствующие оценке «неудовлетворительно» (25 и 24 раза) при высокой вариации результатов (25,2 и 22,5 %). Результаты между группами статистически недостоверны ($p > 0,05$).

У юношей наблюдалась аналогичная тенденция с незначительными своими особенностями.

В беге на 100 м (скоростные качества) результаты студентов контрольной и экспериментальной групп были адекватны оценке «удовлетворительно» (14,3 и 14,2 с) при высокой вариации самих результатов внутри групп (20,2 и 19,7 %).

В беге на 3000 м (выносливость) студенты обеих групп показали результаты на уровне оценки «удовлетворительно» (13,48 и 13,40 мин/с) при относительно высокой вариации их внутри групп (17,8 и 18,6 %). Результаты между группами статистически недостоверны ($p > 0,05$).

По прыжку в длину с места результаты студентов также находятся на уровне оценки «удовлетворительно» (218,9 и 219,4 см). Хотя по средней абсолютной величине результат выше в экспериментальной группе, данный факт статистически не достоверен ($p > 0,05$).

По показателю «подтягивание на перекладине» студенты также показали «удовлетворительные» результаты (8 и 7 раз, $p > 0,05$).

Таким образом, как показывает анализ вышеотмеченных результатов, уровень физической подготовленности студентов-биологов находится на низком уровне.

Для выявления причин такого уровня нами был проведен анкетный опрос студентов, поступивших в Актюбинский государственный университет им. К. Жубанова (2009–2010 учебный год), который позволил выявить следующие закономерности. Более половины из них не умеют плавать и передвигаться на лыжах. 20 % опрошенных выпускников школ различных районов Актюбинской области оценили постановку физического воспитания в школах, где они учились, на «неудовлетворительно». Всего 6–8 % имеют спортивные разряды, в основном, массовые. Только 89 % первокурсников регулярно посещали уроки физической культуры, 15,1 % – занимались в спортивных секциях, 20,5 % – участвовали в соревнованиях.

Наряду с этим мы проанализировали уровень физической подготовленности студентов 2010 и 1998 гг.

Анализ результатов позволил констатировать относительное ухудшение уровня физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ. Так, если в 2010 г. юноши и девушки в беге на 100 м показали результаты в среднем 14,5 и 17,2 с, то в 1998 г. они равнялись 13,8 и 17,1 с. В прыжке в длину с места первокурсники 2002 г. в среднем прыгали на 214,4 и 155,3 см, то в 1998 г. – на 228,2 и 162,5 см. Аналогичная тенденция наблюдалась и в подтягивании на перекладине у юношей и поднимании туловища из положения лежа на спине у девушек. Если значения этих показателей в 2010 г. соответствовали 7 и 24 раза, то в 1998 г. – 10 и 30,3 раза.

Выводы

1. В теоретических аспектах проблемы физической подготовленности студентов можно выделить следующие:

– относительное снижение уровня физической подготовленности студентов во время сессии и каникул, и у студентов 3–4 курсов по отношению к 1–2 курсам;

– для оценки показателей физического потенциала студентов использовать сигмовидную шкалу;

– физическую подготовку студентов ориентировать на их будущую профессию.

2. У студентов-биологов наблюдается относительно низкий уровень физической подготовленности.

3. Факторами, лимитирующими отмеченный уровень физической подготовленности, являются:

– относительно неудовлетворительная постановка процесса физического воспитания в школах, где учились абитуриенты до поступления в вуз;

– наличие малого количества спортивных разрядов у абитуриентов и низкое участие их в спортивных соревнованиях;

– относительный спад в уровне физической подготовленности абитуриентов 2010 г. с 1998 г.

Библиографический список

1. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов: учебное пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермий, О.Ю. Давыдов. – Краснодар: Неоглори, 2008. – 700 с.

2. Русанов, В.П. Влияние дифференцированных физических нагрузок на физическую и умственную работоспособность студенток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Русанов. – Л, 1982. – 23 с.

3. Авсагаров, Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Р. Авсагаров. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.

4. Юдина, Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.М. Юдина. – Волжский, 2006. – 24 с.

5. Жигарева, О.Г. Педагогические пути повышения эффективности физической подготовки студентов вуза гуманитарного профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Г. Жигарева. – М., 2006. – 24 с.

6. Изаак, С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.И. Изаак. – СПб., 2006. – 45 с.

7. Егоров, Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Е. Егоров. – Хабаровск, 2000. – 23 с.

8. Палагина, Н.И. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Палагина. – Йошкар-Ола, 2005. – 23 с.

9. Физическая культура (включая валеологию) по всем специальностям и направлениям. – Астана, 2002. – 35 с.

ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО: ПОНЯТИЕ И КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

В.С. Лобачёв

Самарский государственный аэрокосмический университет
им. Ак. С.П. Королёва, г. Самара, Россия

В данной статье рассмотрен вопрос – что такое гибкость человека – физическое качество или его способность? Проанализированы указанные выше философские понятия, в результате чего автор приходит к выводу, что гибкость – это физическое качество, но не способность. На основе проведённого анализа понятий автор утверждает, что гибкость как физическое качество не может классифицироваться на различные виды.

Ключевые слова: гибкость, физическое качество, способность, физическое упражнение.

FLEXIBILITY AS A PHYSICAL QUALITY: CONCEPT AND BRIEF DESCRIPTION

V.S. Lobachev

Samara state aerospace University them. S.P. Korolev, Samara, Russia

The In that article there is a question: is the human flexibility a physical quality or its ability? Mentioned in the article psychological varieties are analyzed, and as the result of this analization, the author makes the conclusion, that flexibility is a physical quality, not an ability. On the basis of completed analization of varieties, the author assures us, that flexibility, as a physical quality, cannot be classified to different kinds.

Keywords: flexibility, physical quality, ability, physical exercise.

В предлагаемой работе ставится вопрос – что такое гибкость человека – физическое качество или его способность? Он приобрёл актуальность по причине всё более частой трактовки в специальной литературе гибкости человека как способности его организма. От правильного ответа на этот важный вопрос зависит выбор оптимальных средств и методов их применения, которые необходимы для развития гибкости. Более того, во многих публикациях авторы предлагают рассматривать различные виды гибкости, в том числе активную, пассивную, силовую, маховую и т. п. Подобные подходы к развитию гибкости вносят путаницу в учебно-тренировочный процесс. В связи с этим следует рассмотреть философский аспект определения терминов качество и способности.

«Качество есть философская категория, выражающая существенную определённую предмету, благодаря которой он существует именно как

такой, а не иной предмет. Категорию качества обычно определяют с помощью понятия свойства. Свойство есть любой признак, относительно которого предметы могут быть сходны между собой или отличаться один от другого, т. е. форма, величина, цвет, объём и т. п. ...Существенным называется такое свойство, утрачивая которое предмет перестаёт быть самим собой и становится чем-то иным. Совокупность или система существенных свойств предмета и есть его качество» [4, с. 237].

«Способности есть индивидуальные особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности. Способности не сводятся к имеющимся у индивидуума знаниям, умениям, навыкам. Они обнаруживаются, прежде всего, в глубине, быстроте и прочности овладения способами и приёмами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регуляторами, обуславливающими возможность их приобретения» [5, с. 622].

На основании определения понятий качество и способности можно сделать вывод, что эти два термина имеют некоторую смысловую корреляцию, но определяют рассматриваемый предмет с разных сторон, а именно: качество – состояние, приобретаемое благодаря природным свойствам человека, а способность – его возможность приобретения этого состояния. Таким образом, следует признать, что гибкость – это физическое качество, зависящее от множества внутренних и внешних свойств, единство которых и определяет это качество, а способность даёт нам уверенность в прочности и быстроте развития рассматриваемого физического качества в зависимости от анатомо-морфологических и физиологических особенностей человека.

Следовательно, если свойства восприимчивы к воздействию на них физических упражнений, то мы непременно добьёмся увеличения количества физического качества – гибкости, которая обладает количественной определённостью, т. е. степенью развития свойств, определяющих гибкость. В нашем случае эта степень выражается амплитудой движения.

Существует ряд общепринятых тестов для количественного определения и дальнейшей оценки гибкости и подвижности суставов. Нередко они определяются следующими понятиями: хорошая, плохая, высокая, низкая, отрицательная, положительная, оптимальная, достаточная, избыточная.

Свойства могут быть специфическими и общими, внутренними и внешними, отделяемыми и неотделяемыми, необходимыми и случайными, искусственными и естественными, главными и второстепенными, существенными и несущественными и т. п.

К существенным внутренним свойствам, лимитирующим гибкость, относятся:

- особенности сочленения костей, образующих сустав, который характеризуется анатомической степенью подвижности;
- возможность растягивания связок и суставной капсулы, образующих сустав;
- возможность растягивания мышц и их связок;
- возможность растягивания сухожилий мышц.

К существенным внешним свойствам, лимитирующим гибкость, относятся:

- 1) температура внешней среды (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С);
- 2) разогревание мышечно-связочного аппарата (массаж, сауна, тёплая ванна повышают уровень гибкости);
- 3) разминка (после проведения разминки гибкость выше, чем до неё);
- 4) время суток (утром гибкость меньше, чем днём и вечером).

Возможно ли деление физического качества гибкость на различные виды? Например, активную и пассивную гибкость как самостоятельные величины. Мы считаем, что нет, так как для получения понятия «пассивная гибкость» необходимы новые, существенные свойства, первоначально отсутствующие в определении физического качества гибкость. К таким существенным внешним свойствам относятся внешняя сила и механическая форма её передачи на мышечно-связочный аппарат индивидуума. В то же время полученная таким образом «пассивная гибкость» лимитируется болевым порогом человека, подвергнувшегося принудительной растяжке. Болевой порог в данном случае будет являться существенным внутренним свойством. Эти новые свойства меняют существенную определённость физического качества гибкость на существенную определённость средство – физическое упражнение. Таким образом, мы получаем средство как способ действия для достижения чего-либо, в нашем случае физические упражнения для развития гибкости.

На развитие гибкости оказывают влияние физические упражнения, направленные на растягивание мышечно-связочного аппарата, действующие на одну и ту же группу мышц в одном и том же направлении, но с различными механическими нагрузками. В результате у тренера появляется возможность вариативности и, соответственно, большей эффективности применения физических упражнений в учебно-тренировочном процессе. Эти упражнения делятся на такие виды, как баллистические (маховые и прокачивающие), статические (активный и пассивный стретчинг), вибрационные. Таким образом, нужно классифицировать не гибкость (выделяя различные виды), а применяемые для её развития средства [1, с. 33–45].

Эффективность и целесообразность применяемых разнообразных физических упражнений для развития гибкости будут зависеть от педагогического мастерства и знаний тренера. Недостаточное её развитие повышает риск получения травмы, снижает проявление других физических качеств, таких, как взрывная сила, абсолютная сила и силовая выносливость. Таким образом, в некотором смысле, гибкость является доминантным физическим качеством.

Выводы

1. Гибкость – это физическое качество человека. Оно обусловлено многочисленным набором свойств (как внутренних, так и внешних), принадлежащих конкретному индивидууму, которые позволяют ему выполнять движения с максимальной амплитудой.

2. Физические упражнения являются главным средством для развития гибкости. Эти упражнения классифицируются на баллистические (маховые и прокачивающие), статические (активный и пассивный стретчинг) и вибрационные.

3. Гибкость как физическое качество не может классифицироваться на различные виды.

4. Гибкость в значительной мере способствует оптимальной реализации других физических качеств, таких как взрывная сила, абсолютная сила и силовая выносливость. В некотором смысле гибкость следует определить как доминантное физическое качество.

Библиографический список

1. Лобачёв, В.С. Специальные упражнения для развития гибкости и силы мышц в области таза и внутреннего блока в подготовке спринтера / В.С. Лобачёв. – Самара: Инсома-пресс, 2014 – 50 с.

2. Лобачёв, В.С. Специальные упражнения для развития основных физических качеств мышц стопы и голени в подготовке легкоатлета / В.С. Лобачёв, В.Д. Буштрук, Г.Н. Пономарёв. – Самара: Изд-во СГАУ, 2009. – 308 с.

3. Назаров, В.Т. Биохимическая стимуляция: явь и надежда / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1986. – 95 с.

4. Новая философская энциклопедия: в 4 т. – М.: Мысль, 2001. – Т. 2. – 635 с.

5. Философский энциклопедический словарь. – 2-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1989. – 850 с.

ПРИНЦИП КОНВЕРСИИ КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И «СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ»

Л.И. Лубышева

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия

Теоретический анализ публикаций последних лет показывает острый недостаток разработки новых методологических подходов к практике физического воспитания и спорта для всех. Цель исследования – научно обосновать использование принципа конверсии высоких спортивных технологий при проектировании спортизированных форм занятий. Принцип конверсии высоких спортивных технологий является приоритетной методологией спортизированного физического воспитания и проектирования креативных форм спортивных занятий, обеспечивающих воспитание здорового поколения, способного в условиях развития современного общества быть активными гражданами своей страны.

Ключевые слова: спортизация, школьники, общеобразовательная школа, спортивная культура, спортизированный урок, школьный спортивный клуб.

CONVERSION PRINCIPLE AS A METHODOLOGICAL BASIS OF PHYSICAL EDUCATION AND «SPORT FOR ALL»

L.I. Lubysheva

Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism (GTSOLIFK), Moscow, Russia

According to the theoretical analysis of publications of recent years there is an acute lack in the development of new methodological approaches to the practice of physical education and sport for all. The purpose of the research was to provide a scientific foundation for the use of the high sports technology conversion principle in the design of sportized forms of classes. The principle of conversion of high sports technologies is a priority methodology of sportized physical education and design of creative forms of sports classes, that ensure training of a healthy generation, capable of being active citizens of their country in the modern society.

Keywords: sportization, pupils, secondary school, sports culture, sportized lesson, school sports club.

Введение. Теоретический анализ публикаций последних лет показывает острый недостаток разработки новых методологических подходов к практике физического воспитания и спорта для всех. Это приводит к эмпирическому характеру изложения материалов исследований и низкой эффективности педагогической практики. Одним из перспективных подходов, который мог бы стать методологической основой нового научного направления, является принцип конверсии, предложенный В.К. Бальсевичем (2000). Под конверсией принято понимать, прежде всего, внедрение и адаптацию высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и спорта для всех [1].

Цель исследования – научно обосновать использование принципа конверсии высоких спортивных технологий при проектировании спортизированных форм занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. В последнее время теория конверсии получила свое развитие в диссертационном исследовании С.В. Мухаева (2015), где было дополнено и конкретизировано понятие конверсии высоких спортивных технологий как непрерывного процесса адаптации конверсируемой технологии на основе сохранения ее внутренних механизмов и эволюции применяемых средств и методов. К существенным признакам принципа конверсии автор относит:

- соответствие характера конверсируемых технологий условиям соревновательной деятельности «обогащаемого» вида спорта: чем больше степень соответствия, тем меньше приспособительных изменений необходимо будет привести в конверсионную технологию, тем выше будет эффект её функционирования в новых условиях;

- сохранение основных механизмов конверсируемой технологии, определяющих возможность достижения запланированного эффекта от использования данной технологии;

- адаптационное изменение средств и методов конверсируемой технологии исходя из половозрастных особенностей, тренировочных условий на основе эволюции средств и методов;

- изменение содержания тренировочного процесса в соответствии с характером основных механизмов конверсионной технологии [4].

В последние годы многочисленные авторы доказывают, что использование в процессе физического воспитания научно-технологических достижений спортивной подготовки оказывается наиболее перспективным путем развития школьного спорта и предоставляет новое пространство для поиска и выявления спортивных талантов (В.К. Спирина, 2015; А.В. Данилова, 2013; Д.В. Фонарев, 2014). Однако урок физической культуры является базовой формой организации учебного процесса. Поэтому следует особое внимание обратить на эффективность этой формы занятий. Временные возможности уроков физической культуры, которые органи-

зуются не менее трех раз в неделю, несмотря на целевые установки стандартов общего и среднего образования, позволяют реализовывать систему тренирующих воздействий, обеспечивающих здоровьесформирующую направленность спортизированных уроков. Тем не менее, эффективность образовательного процесса будет намного выше, если активно осуществляется интеграция уроков с другими спортизированными формами занятий в режиме учебного и внеучебного времени. В ходе наших исследований апробированы такие формы, как «школьный спортивный клуб», «школьная спортивная команда», позволяющие учащимся принимать участие в работе спортивных секций и участвовать в соревнованиях.

С учетом принципа конверсии нами определены методологические основания преемственности средств, форм и методов спортизированного физического воспитания:

- при организации спортизированного физического воспитания обязательным является использование технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки, которая обеспечивает возможность развития процессов адаптации к физическим нагрузкам, дифференцированным в соответствии с сенситивными периодами, индивидуальными и типологическими особенностями занимающихся;

- начальная спортивная подготовка в системе спортизации нацелена, прежде всего, на формирование мотивации и интереса к спортивным занятиям, что позволяет талантливым детям стремиться к спортивному совершенствованию;

- различные формы спортизированного физического воспитания строятся с учетом задатков, способностей, личностных установок каждого школьника с целью формирования его личностной спортивной культуры;

- технологии спортизации физического воспитания позволяют объединить учащихся в тренировочные группы, однородные по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, особенностям и степени биологической зрелости.

Построенное на принципе конверсии, физическое воспитание, по существу, создает новую целевую направленность образовательного процесса – формирование спортивной культуры школьника. Изменение цели влечет за собой радикальное преобразование всех элементов существующей системы физического воспитания. Следуя принципу конверсии, должна преобразоваться школьная спортивная инфраструктура, кадровый состав учителей, отношение учителей-предметников, родителей и других субъектов образовательного процесса к организации физической активности детей.

Процесс приобщения детей к миру спортивной культуры – сложный и многоаспектный. Но наиболее благоприятен для него школьный пери-

од развития индивида, когда уже заложен фундамент физического здоровья, приобретены основные умения и навыки, освоен соревновательный метод. Поэтому система спортивного воспитания строится с учетом возрастных особенностей занимающихся. Мы полагаем, что в начальной школе должны решаться задачи активного здоровьесформирования, в средней школе должен приоритет отдаваться формированию мотивации и интереса к спортивной деятельности, в старшей школе акцентируется направленность спортивного совершенствования. Поэтому в систему школьного образования должны прийти спортизированные уроки, учебный предмет «Спортивная культура», учебно-тренировочные занятия и соревнования [2].

Содержание спортизированных уроков тесно связывается с процессом спортивного воспитания. Правила честной игры, элементы олимпийского образования, понимание высокой роли спорта в воспитании характера, мужества, воли, а главное мотивация и интерес к спорту, – составляющие эффективности спортизированных занятий. Известно, что в возрасте 10–12 лет у детей теряется естественная потребность к физической активности. Спортизация – один из главных механизмов, способный обеспечить потребность школьников в физической активности и сформировать их позитивное отношение к спортивному стилю жизни.

Предложенный нами проект учебного предмета «Спортивная культура» строится по принципам обычного образовательного процесса. Но неотъемлемой частью его становится задача овладения умениями и навыками выбранного вида спорта. Соревнования – это контрольный компонент, связанный с выполнением государственного образовательного стандарта. Однако жесткая модель спорта в данной форме занятий не должна превалировать. Соревнование с самим собой – это тоже соревновательная форма, которая учитывается в рамках данного учебного предмета.

В дополнение к обязательным формам должны развиваться внеучебные спортизированные формы – школьные спортивные клубы в структуре образовательного пространства школы и коммерческие организации, способные предоставлять образовательные услуги в рамках дополнительного образования.

В отечественной педагогической науке клуб рассматривается как своеобразный коллектив, который являет собой одно из важнейших направлений деятельности, объект заботы, инструмент организации и совершенствования воспитательного процесса, направленного на личностное развитие входящих в коллектив детей. Клуб – это объединение на основе общих интересов и потребностей, результат их взаимодействия и среда жизнедеятельности, необходимая для личностного самовыражения и самоутверждения, для самореализации личности.

В связи с этим существенным дополнением к процессу спортизации общеобразовательной школы также может стать реализация инновационного проекта «Межшкольный спортивный клуб», обеспечивающего модернизацию физического воспитания, с одной стороны, и тренировочного процесса – с другой. Посредством создания межшкольного спортивного клуба обеспечиваются условия и механизмы повышения качества и доступности школьных спортивных занятий на основе лучших традиций, заложенных еще советской системой физического воспитания [4].

При проектировании межшкольного спортивного клуба мы руководствовались тем, что физкультурно-спортивный клуб является для детей и молодёжи прекрасной школой обучения общению друг с другом в жизни и обществе, соблюдая принципы демократии, коллективной и личной ответственности. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности, в том числе в условиях объединения географически близко расположенных школ, позволяет: дифференцированно учитывать интересы различных групп населения, проживающих на близлежащей территории, вести консультационную работу среди занимающихся спортом, осуществлять организационную и педагогическую деятельность. Школы в современных реалиях зачастую имеют различный экономический, кадровый и иной потенциал в сфере организации физического воспитания, объединение школ позволяет частично выровнять эту неоднородность и обеспечить максимальное число занимающихся в спортивных секциях детей с учетом их интересов, потребностей, уровня здоровья и физической подготовленности. Межшкольные любительские физкультурно-оздоровительные клубы являются мощными факторами привития детям и подросткам начального навыка в области физического воспитания и спорта. Одними из главных задач таких клубов являются сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, профилактика вредных привычек.

Однако эффективность работы межшкольного клуба во многом определяется содержанием занятий, где конверсионные начала могут придать импульс к проектированию новых методик в организации тренировочного процесса.

Условия межшкольного спортивного клуба с его коллективной основой являются благоприятной средой для реализации педагогических задач по воспитанию подрастающего поколения. Поэтому очень важно, чтобы культурно-воспитательная работа спортивного клуба включала в себя формальное (коллектив физической культуры) и неформальное, самодетальное, любительское формирование (формирование по культурным интересам, в том числе и по физкультурно-спортивным). Особого внимания заслуживают спортивные клубы, в которых не только дети и подростки, но и родители и педагоги школ в условиях коллектива с удовольствием могут реализовать все свои двигательные и творческие на-

чинания и потребности. Именно эти объединения способны осуществить переход от технологии обучения и оздоровления к технологии широкого воспитания, обучения и гражданского становления человека посредством человеческого общения, что особенно актуально для детских и подростковых коллективов.

Вывод. Принцип конверсии высоких спортивных технологий является приоритетной методологией спортизированной физической воспитания и проектирования креативных форм спортивных занятий, обеспечивающих воспитание здорового поколения, способного в сложных условиях развития современного общества быть активными гражданами своей страны.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. Л.И. Лубышевой. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 168 с.
3. Мухаев, С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Мухаев. – М., 2015. – 26 с.
4. Черепов, Е.А. Интеграция общего и дополнительного физического воспитания в школе на основе создания межшкольного спортивного клуба / Е.А. Черепов. – М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2015. – 22 с.

УДК 612. 766. 16 796(07)

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

С.П. Майфат

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

В статье приведено научное обоснование рационального построения физических нагрузок и эффективного педагогического контроля в процессе систематических занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры, что требует совершенствования критериев для оценки функциональных характеристик и двигательных возможностей растущего организма в разные возрастные периоды школьников.

Ключевые слова: педагогический контроль, физические упражнения, урок физической культуры, оценка функциональных возможностей (PWC_{170} , V), здоровьесбережение.

THEORY AND PRACTICE FUNCTIONAL ASSESSMENT OF PHYSICAL PERFORMANCE OF SCHOOLCHILDREN

S.P. Maifat

Ural State Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia

The paper presents the scientific justification of the rational organization of physical loads and effective educational control in the process of regular physical exercising at the Physical Education lessons which requires the improved criteria of assessment of functional characteristics and motor abilities of the growing body at different ages of schoolchildren.

Keywords: educational control, physical exercises, Physical Education lesson, assessment of functional abilities, health-maintenance.

Целью и результатом физического воспитания в образовании является формирование нового здорового поколения граждан, обладающих культурой здоровьесбережения, способных в дальнейшем осуществлять новые идеи общественного развития. Одним из факторов здоровьесбережения является физическая культура в школе. Особую значимость в этом плане имеет подготовка специалистов в области физической культуры, выполняющие свой профессионализм для сохранения и укрепления здоровья школьников.

В этом контексте – в профессиональной подготовке специалистов в области физического воспитания, существенно возрастает роль образования в таких дисциплинах как биология, анатомия, физиологии детей и подростков, которые в целом укрепляет фундаментальные знания учителей физической культуры.

Однако, в сложившемся на сегодняшний день образовании, в области физической культуры, как в теории [12], так и на практике, отсутствует система контроля функционального состояния организма школьников, в естественных условиях, в процессе физических нагрузок.

При разработке учебных планов, функциональный контроль детей на уроках физической культуры рассматривают как второстепенное, либо исключаются из учебных планов, либо переносят в вариативную часть приходящим медицинским работникам. В настоящее время усиливается стремление выполнять очередной этап «Готов к труду и обороне» (ГТО), что может негативно отразиться на функции организма некоторых детей.

В этой связи поиск средств и способов контроля функций организма школьников, учителем физической культуры, является одним из актуальных задач современного образования в области физической культуры.

Как известно, проблема эффективности физического воспитания в школьном возрасте теснейшим образом связаны с общими проблемами

адаптации мышечной деятельности, и функциональных возможностей, что неоднократно подчёркивалось в литературе. При этом комплексное тестирование физической подготовленности, по данным функциональной оценки [3], применяемое в педагогическом контроле учителем физической культуры, должно являться одним из главных и важнейших средств управления оздоровительной направленности на разных этапах школьного обучения. В теории и практике физического воспитания, в программе общеобразовательного учреждения по физическому воспитанию учащихся, 4-го издания, за 2007 г. [1, 2], а также за 1992–1993 гг. [11], приоритета функциональной оценке школьников, учителем физической культуры, неопределенно. Учителя руководствуются в данном случае, заключениями медицинских кабинетов при школе, которые проводятся один раз в год. Такая практика, пагубно сказывается на конечном результате, то есть во время уроков физической культуры. Всё это выражается в участившихся летальных исходах детей, занимающихся на уроке физической культуры.

В письме Минобрнауки РФ 2012 г. [9] даются методические рекомендации по «Медико-педагогическому контролю за организацией занятий по физической культуре». В частности говорится, что изменение медицинских групп для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром школы по представлению преподавателя по физической культуре на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья и функциональных возможностей. Спрашивается, а какой методикой, учитель физической культуры, будет получать эти функциональные показатели и динамику организма школьников? На этот вопрос ответа нет, в существующих программах физического воспитания. В связи с новым постановлением Правительства РФ [10], школы России активно будут готовить детей к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО), при этом, по данным экспертов Роспотребнадзора в 2011 г, в физическом плане дети на 60 % отстают от сверстников 70-х годов.

В изложенном плане, большую актуальность приобретает обоснование проблемы физической работоспособности, которая является важнейшей основой, и неотъемлемой частью процесса оздоровления, а также одной из центральной, физического воспитания школьного возрасте [4, 5].

Физическое воспитание, с главной её задачей оздоровление, активно обсуждается в научных исследованиях, но как показывает сегодня практика, теоретические рассуждения остаются только в обсуждениях данной проблемы. Методологические, теоретические и методические вопросы физического воспитания рассматриваются специалистами главным образом, в рамках проектирования и моделирования. Сегодня создано очень большое количество учебников и учебных пособий (в данной работе перечислить их невозможно), однако, их содержание выстроено в рамках существующей парадигмы, которая мало способствует контролю физической работоспособности детей на уроках физической культуры.

Недостаточно точно раскрывается функциональный контроль над организмом детей школьного возраста, предлагаются функциональные пробы [9], которые можно применять только на совершенно здоровых детях, оценка результатов которых, можно применить лишь в пробирке, так как в предлагаемой пробе, во-первых, включаются в работу крупные группы мышц, и их мощность соответствует аэробному порогу, что не всегда адекватно, т. е. соразмерна работе сердца и мышечных волокон, которые потребляют кислород, во-вторых, предлагаемая интенсивность выполнения пробы, как показала практика, неадекватна функциональному развитию сегодняшних школьников. Создаётся впечатление, что предлагаемая проба исследовалась (обоснования предлагаемой методики в литературе не встретилось) на функционально подготовленных детях.

Не так сравнительно давно, были проведены исследования [6], где анализировалась реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки. В связи с новыми научными данными [7, 8, 13], анализ реакции частоты сердечных сокращений на возрастающую нагрузку у школьников, был дополнен. В частности было показано, что предлагаемая проба, которую трактуют [9] во-первых, по одной нагрузке некорректно проводить, во-вторых, необходимо соблюдать ряд физиологических требований, которые соответствуют закономерностям учащения пульса и мощности нагрузки. В частности, из 58 испытуемых занимающихся на уроке физической культуры, у четырёх человек от 2-й к 3-й нагрузке ЧСС вообще не повышается, либо даже обнаруживается обратный сдвиг. Этим подчёркивается неадекватность реакции ЧСС у нетренированных лиц при такой мощности (интенсивности) нагрузок, т. е. мышцы и сердечно-сосудистая система находятся на очень низком уровне подготовленности.

Выше сказанное характеризуется ещё и тем, что этот период жизни детей является в онтогенезе наиболее уязвимым, так как регуляция жизненно важных функций организма ухудшается в силу активации процессов полового созревания. Поэтому здесь требуется особенно строгий педагогический и функциональный контроль над выполнением физических нагрузок на уроках физической культуры [4]. В этом плане важнейшее направление, которое касается особенностей взаимодействия физических упражнений на уроке физической культуры и методики тестирования с их оценкой в естественных условиях деятельности, остаются, не востребованы учителем физической культуры [5]. Стандартные лабораторные нагрузки – велоэргометрия и ступенчатые пробы, на практике, не всегда являются неотъемлемой частью в педагогическом контроле на уроке физической культуры. Поскольку, в существующих программах физического воспитания [1], раздела функционального тестирования, не определено приоритета этого направления, как важнейшей составляющей в комплексном контроле физической работоспособности на уроке физической культуры. Весьма большое значение на современном этапе

приобретает использование доступных, простых и информативных форм педагогического контроля физической подготовленности детей [3] в общеобразовательной школе.

Данная методика давно разработана, апробирована, обоснована и является одной из простых форм функционального контроля в использовании учителем физической культуры в школе для всех детей, которые не отнесены к специальным медицинским группам.

Созданное в этом плане противоречие, между теорией физического воспитания [12] и управлением оздоровительным процессом на практике, послужило обосновать и изменить существующее положение в новую парадигму, взаимодействия физических упражнений как инструмента, и оценки, как управления в физическом воспитании школьников. Разработанный модифицированный специфический беговой тест физической работоспособности, PWC_{170} (V) [5], послужил начала работы в данной проблеме у детей, занимающихся в общеобразовательной школе.

В связи с выше изложенным, выстраивается концепция данной работы: поступательное развитие науки о функциональных возможностях человека, выявляет необходимость в уточнении, и в этой связи изменении управления функциональными возможностями организма школьников – объектом воздействия являются дети, на уроке физической культуры, физическая нагрузка стимулирует изменение функциональных возможностей детей в результате педагогического воздействия учителем физической культуры. Для получения информации о функциональных изменениях организма детей, работоспособности (PWC_{170}), оценить реакцию организма на нагрузки и если необходимо их скорректировать [4]. В этом случае педагогическое воздействие нагрузок будет напрямую отражаться на действиях, которые будут предприниматься учителем для коррекции нагрузок. Учитель физической культуры не будет регламентирован программами, которые были разработаны на основе положений, изложенных в учебниках по теории и методике физического воспитания Л.П. Матвеевым, а также теми знаниями, которые определяли эти программы. На этой основе выстраиваются следующие концептуальные положения такие как: 1) функциональная оценка организма школьников, применяемая в педагогическом контроле учителем физической культуры, должна быть одним из главных и важнейших средств управления оздоровительной направленности на разных этапах школьного обучения; 2) функциональная оценка в программах физического воспитания должна быть приоритетной в оздоровительном процессе на уроке физической культуры; 3) динамика показателей состояния функциональных возможностей, а значит и здоровья, занимающихся детей на уроке физической культуре, в первую очередь определяется учителем физической культуры.

Библиографический список

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2007.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.
3. Майфат, С.П. Индивидуальные особенности физической подготовленности школьников Среднего Урала по данным функционального тестирования: моногр. / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. – Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2009. – 122 с.
4. Майфат, С.П. Специфическая беговая проба PWC_{170} для юных спортсменов и лиц, не занимающихся спортом / С.П. Майфат, А.К. Ковалевский. – Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2006. – С. 54.
5. Майфат, С.П. К разработке специфической беговой пробе PWC_{170} у юных спортсменов / С.П. Майфат, В.В. Розенблат // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 5. – С. 28–30.
6. Майфат, С.П. Закономерности учащения пульса при беговых нагрузках возрастающей интенсивности у детей школьного возраста / С.П. Майфат // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 4. – С. 16–17.
7. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
8. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с.
9. Письмо Минобрнауки РФ / Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением состояния здоровья // МД-583/19 от 30.05.2012.
10. Постановление Правительства министерства образования РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
11. Программы по физическому воспитанию учащихся 1–4, 5–9 и 10–11 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М., 1992, 1993.
12. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.С. Солодков. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 38 с.
13. Селуянов, В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий / В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПОДРОСТКОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Р.К. Малинаускас

Литовский университет спорта, г. Каунас, Литва

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить особенности психического здоровья и эмоционального интеллекта юных спортсменов и подростков, не занимающихся спортом. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария были использованы две методики: анкета по С.С. Степанову и опросник Н. Шутте с соавторами. Обнаружены статистически достоверные различия по уровню психического здоровья и по уровню эмоционального интеллекта между юными спортсменами и подростками, не занимающимися спортом: уровень психического здоровья и способности управлять своими эмоциями были выше у юных спортсменов.

Ключевые слова: психическое здоровье, эмоциональный интеллект, подростки.

MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF YOUNG ATHLETES AND YOUTH NOT INVOLVED IN SPORTS

R.K. Malinauskas

Lithuanian sports University, Kaunas, Lithuania

The aim of the present research is to establish indicators of mental health and emotional intelligence among sporting and non-sporting adolescents. Two methods were used in the inquiry: Stepanov's questionnaire and Schutte et al. Self-Report Inventory. Research data revealed that there were statistically significant differences in the level of indicators of mental health and emotional intelligence among sporting and non-sporting adolescents: the level of mental health and abilities to manage emotions of sporting adolescents were higher.

Keywords: mental health, emotional intelligence, adolescents.

Введение. В настоящее время число исследований посвященных особенностям психического здоровья и стратегиям его улучшения в процессе физического воспитания и спорта. Некоторые авторы [3] подчеркивают, что психическое здоровье и способность сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов повышается, если человек занимается спортом, а занятия физической культуры и спорта подростков делают более выносливыми и сильными, т. е. здоровыми. Данные иссле-

дований [3] свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт имеет положительный эффект на психическое здоровье и здоровье вообще, что и один час занятий физкультурой или спортом в неделю полезен для развития психического здоровья. В настоящее время привлекает все большее внимание ученых и исследования эмоционального интеллекта, как одной из составляющих психического здоровья. На эмпирическом уровне эмоциональный интеллект представляет собой умение управлять эмоциями – своими и другого человека. В литературе описан ряд теорий эмоционального интеллекта, объясняющих, почему одни люди умеют лучше управлять эмоциями, чем другие [2]. В теориях эмоционального интеллекта принято придерживаться идеи о том, что эмоциональный интеллект является ключевым фактором, определяющим успешность деятельности. Эмоциональный интеллект помогает мотивировать себя, регулировать свое настроение и сохранять способность мыслить в любых ситуациях [1]. В этой работе будем придерживаться мнения, что эмоциональный интеллект – это набор способностей, измеряемых с помощью тестов [2]. В определении данного конструкта опираемся на теоретическое положение о единстве интеллекта и эмоций. Эти способности относим к четырем «ветвям» ЭИ (идентификация эмоций, эмоциональное содействие мышлению, понимание эмоций, управление эмоциями) [2].

В настоящее время все чаще ставится вопрос: совместимы ли спорт и здоровье? Поэтому суть научной проблемы исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по показателям психического здоровья и эмоционального интеллекта между юными спортсменами и подростками, не занимающимися спортом? В исследовании мы пользуемся концепцией, что показателями эмоционального интеллекта являются: способность эмоционального содействия мышлению, понимание эмоций, идентификация эмоций, управление эмоциями [5].

Цель исследования состоит в том, чтобы изучить особенности психического здоровья и эмоционального интеллекта юных спортсменов (подростков-спортсменов) и подростков, не занимающихся спортом. Актуальность нашей работы состоит в том, что исследований, посвященных комплексному анализу психического здоровья и эмоционального интеллекта подростков в контексте физического воспитания и спорта, ещё явно не достаточно.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анкета по С.С. Степанову для самооценки психического здоровья и анкетный опрос Н. Шутте с соавт. (SSRI), направлен на измерение четырех показателей эмоционального интеллекта [5], математическая статистика (для статистической обработки данных был использован χ^2 критерий и t-критерий Стьюдента). Анкета по С.С. Степанову использована в связи с тем, что позволяет выявить интегральный показатель психического здо-

ровья, который характеризует душевное равновесие, состояние общего душевного комфорта испытуемых. Обработка и интерпретация результатов исследования проводилась в соответствии с «ключом»: 0–17 баллов указывало на высокий уровень, 18–35 – на средний уровень и 36–50 – на низкий уровень психического здоровья. Результаты оценки внутреннего постоянства для анкеты по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки и коэффициент равнялся 0,67 для выборки данного исследования.

Опросник Н. Шутте с соавт. был применен для оценки четырех показателей эмоционального интеллекта подростков: способности эмоционального содействия мышлению, понимания эмоций, идентификации эмоций, управления эмоциями. Опросник для оценки показателей эмоциональной компетентности содержит 33 утверждения, которые предлагается оценить по 5-балльной шкале Лайкерта. Суммарный балл по определенным пунктам является показателем эмоционального интеллекта. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент равнялся 0,75 (для субшкал 0,78; 0,81; 0,77; 0,74 соответственно) для выборки данного исследования.

Отбор испытуемых в выборочную совокупность был осуществлен методом гнездовой выборки. Она предполагает отбор в качестве единиц исследования не отдельных респондентов, а команды из спортивных школ по баскетболу и футболу г. Каунас с последующим сплошным опросом подростков в отобранных командах и классы средних школ г. Каунас с последующим сплошным опросом подростков в отобранных классах. В нашу выборку мы отобрали 247 юных спортсменов-подростков в возрасте 15–16 лет и 269 подростков (также мужского пола), не занимающихся спортом, в таком же возрасте.

Результаты. Результаты сравнительного исследования психического здоровья юных спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, в возрасте 15–16 лет представлены в табл. 1. Исследование показало, что высокий уровень психического здоровья выявлен у 44,94 % юных спортсменов в возрасте 15–16 лет. У 50,20 % юных спортсменов данные психического здоровья имели среднюю степень выраженности. Низкий уровень психического здоровья у юных спортсменов наблюдался значительно реже и был зарегистрирован у 04,86 % обследованных. Высокий уровень психического здоровья зарегистрирован у 40,15 % юношей, не занимающихся спортом, в то время как средний и низкий уровень наблюдался у 49,07 % и 10,78 % обследованных соответственно. Обнаружены статистически достоверные различия по уровню психического здоровья между юными спортсменами и подростками, не занимающимися спортом ($\chi^2(2)=6,41$, $p<0,05$): уровень психического здоровья у юных спортсменов выше.

Таблица 1

Распределение подростков – спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, по их психическому здоровью (в % к числу опрошенных)

Исследуемая группа	Уровень психического здоровья		
	Низкий	Средний	Высокий
Подростки – спортсмены, n=247	04,86	50,20	44,94
Подростки – неспортсмены, n=269	10,78	49,07	40,15
$\chi^2=6,41; df=2; p<0,05$			

Результаты опроса подростков – спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, дали возможность выявить уровень показателей эмоционального интеллекта респондентов. Применение t-критерия Стьюдента показало, что статистически значимые различия двух исследуемых групп при оценке уровня эмоционального содействия мышлению, понимания эмоций и идентификации эмоций не были обнаружены (табл. 2).

Таблица 2

Показатели подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом, по уровню эмоционального интеллекта (ЭИ)

Показатели ЭИ	Подростки - спортсмены, n=247	Подростки- неспортсмены, n=269	t и p
Эмоциональное содействие мышлению	32,91±3,76	33,29±3,95	-1,12; p>0,05
Понимание эмоций	32,06±2,87	32,45±2,94	-1,52; p>0,05
Идентификация эмоций	35,28±4,03	34,98±4,09	0,84; p>0,05
Управление эмоциями	16,31±2,31	15,89±2,54	1,97; p<0,05

Оказалось, что подростки – спортсмены имеют более высокий уровень по способности управления эмоциями и демонстрируют более высокие показатели по этому параметру ($t(514)=1,97; p<0,05$).

Обсуждение. Из результатов исследования можно заключить, что физическое воспитание и спорт при благоприятных условиях способствует успешной адаптации, улучшает состояние психического здоровья юных спортсменов. Следует отметить, что это утверждение не противоречит итогам исследований, проведенных другими учеными [4].

Заключение. Уровень психического здоровья был выше у юных спортсменов в возрасте 15–16 лет по сравнению с подростками, не занимающимися спортом, того же возраста. Юные спортсмены имеют более высокий уровень по способности управления эмоциями.

Библиографический список

1. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина 2 Бизнес Букс, 2007. – 302 с.
2. Панкратова, А.А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера – Сэловея – Карузо / А.А. Панкратова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. «Психология». – 2010. – № 3. – С. 52–64.
3. Hallal, P.C. Adolescent physical activity and health / P.C. Hallal, C.G. Victora, M.R. Azevedo, J.C Wells // Sports Medicine. 2006. – Vol. 36, No. 12. – P. 1019–1030.
4. Jewett, R. School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood / R. Jewett, C.M. Sabiston, J. Brunet, E.K. O'Loughlin, T. Scarapicchia, J. O'Loughlin // Journal of Adolescent Health. 2014. – Vol. 55, No. 5. – P. 640–644.
5. Schutte, N.S. Measuring emotional intelligence and related constructs / N.S. Schutte, J.M Malouff. – New York: Edwin Mellen Press, 1999. – 224 p.

УДК 572.022

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ

*А.В. Махалин¹, Т.А. Артимович¹, Д.А. Матвеева¹,
Е.В. Попова², Е.Л. Савченко¹*

¹ Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

² Горно-Алтайский государственный университет,
г. Горно-Алтайск, Россия

Цель работы состояла в выявлении уровня физической работоспособности юношей Республики Алтай, проживающих в различных климато-географических районах Горного Алтая. Дается оценка уровня физической работоспособности юношей севера и юга Республики Алтай, а так же определяется максимальное потребление кислорода и показатель качества реакции, при выполнении Гарвардского степ-теста.

Ключевые слова: Горный Алтай, физиология, функциональные показатели юношей Республики Алтай, Гарвардский степ-тест, уровень физической работоспособности.

FEATURES OF THE LEVEL OF PHYSICAL WORKING CAPACITY OF YOUTH OF THE ALTAI REPUBLIC

*A.V. Machalin¹, T.A. Artimovich¹, D.A. Matveev¹,
E.V. Popova², E.L. Savchenko¹*

¹ Russian state University of physical culture, sport, youth and tourism,
Moscow, Russia

² Gorno-Altai state University, Gorno-Altai, Russia

This The research objective consisted in identification of level of physical efficiency of the young men of Altai Republic living on various klimato-geographical regions of Mountain Altai. The assessment of level of physical efficiency of young men of the North and South of Altai Republic is given, and the maximum consumption of oxygen and an indicator of quality of reaction is also defined, when performing Harvard a step dough.

Keywords: Mountain Altai, physiology, functional indicators of young men of Altai Republic, Harvard step test, level of physical working capacity.

Актуальность исследования. Выбор темы исследования обусловлен кризисной ситуацией с состоянием общественного здоровья, которая сложилась в России в конце XX столетия [5, 10, 13]. Не является исключением и обстановка в Республике Алтай, где сформировались неблагоприятные тенденции в динамике показателей общественного здоровья и к началу нового тысячелетия состояние здоровья населения достигло критического уровня [6, 8, 11]. В основе этих процессов лежат три основные причины: социально-экономическая нестабильность общества, экстремальные природно-климатические условия и загрязнение окружающей среды.

Горный Алтай, основную часть территории которого занимает Республика Алтай, расположен на юго-востоке Западной Сибири. Республика Алтай граничит с Алтайским краем, Кемеровской областью, республиками Тыва, Хакасия, государствами: Казахстан, Монголия и Китай. Для Горного Алтая характерен резко континентальный климат, неодинаковый в отдельных его районах.

По расположению и направлению хребтов Горный Алтай можно разделить на две части – северную и южную. В южной части расположены наиболее высокие хребты: Катунский, Сайлюгем и Южно-Чуйский, составляющие одну осевую линию. Хребты южного Алтая поднимаются от 2500 м на западе и до 3000–4500 м на востоке. Здесь расположена высочайшая вершина Сибири – гора Белуха (4506 м). Южный Алтай отличается резко континентальным сухим и холодным климатом с низкими среднегодовыми температурами, что дает возможность рассматривать южный Алтай как высокогорную зону Горного Алтая. Северный Алтай

относится к избыточно-влажным районам, и на данной территории преобладает низкогорный рельеф (до 350 м), только к юго-востоку имеется ряд хребтов высотой от 500 до 1800 м. Климат здесь более теплый и влажный. Таким образом, северный Алтай можно считать низкогорной зоной Горного Алтая [9].

В Республике Алтай 36,5 % (45527 человек) составляют коренные жители – алтайцы, обитающие на этой территории в течение многих сотен поколений. По географическому признаку алтайцев делят на южных и северных. Обособленность южных и северных алтайцев проявляется в языках и диалектах, а также в антропологическом типе. Южные алтайцы более монголоидные, они относятся к центрально-азиатскому и южно-сибирскому типам. У северных же алтайцев монголоидность основных антропологических признаков выражена слабее, они относятся к уральскому типу [1, 8, 10].

В связи с вышесказанным, и учитывая климатогеографические и социально-бытовые особенности региона, целью нашего исследования является определение физической работоспособности юношей алтайской национальности, проживающих в экологически различных районах Республики Алтай.

Методика и организация исследования. Для выполнения данной цели нами было обследовано 64 юношей в возрасте от 17 до 25 лет алтайской национальности, проживающих на территории Горного Алтая. Уровень физической работоспособности (УФР) определяли индексом модифицированного Гарвардского степ-теста (В.И. Дубровский, 2009). Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывали по формуле:

$$\text{ИГСТ} = t \times 100 / f \times 5.5,$$

где t – время восхождения в секундах, f – частота сердечных сокращений (ЧСС).

На основании полученных данных рассчитывали максимальное потребление кислорода (МПК) как в абсолютных, так и в относительных величинах непрямым расчетным методом по формуле Добелиа:

$$\text{МПК (л/мин)} = A \times N / H - h \times K,$$

где A – возрастной поправочный коэффициент; N – мощность работы; H – пульс при данной мощности работы; h – возрастно-половая поправка к пульсу; K – коэффициент к расчету МПК по формуле Добелиа [2, 3].

Мощность работы (N) высчитывали в единицу времени на основании массы тела, высоты ступеньки и количества восхождений за данное время по формуле: N (кгм/мин) = $P \cdot h \cdot n \cdot K$, где P – масса тела; h – высота ступеньки; n – количество циклов; K – возрастной коэффициент [4].

Показатель качества реакции (ПКР) рассчитывали по формуле Кушелевского и Зискина:

$$\text{ПКР} = P A_2 - P A_1 / P_2 - P_1,$$

где P1 и PA1 – величины пульса и пульсовой амплитуды в состоянии относительного покоя до нагрузки; P2 и PA2 – величины пульса и пульсовой амплитуды после нагрузки [4].

Принято считать, что ПКР в пределах от 0,5 до 1,0 свидетельствует о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Отклонения в ту или иную сторону расцениваются как свидетельство ухудшения функционального состояния.

Полученные экспериментальные данные анализировали с помощью пакета Statistica 6. Множественные сравнения проводили с помощью критериев t-критерию Стьюдента и оценивались непараметрическим критерием Манна-Уитни для малых независимых выборок.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно полученным данным по определению уровня физической работоспособности (УФР), выявлено, что у юношей Юга величина УФР выше, чем у юношей Севера ($76,7 \pm 2,59$ и $73,3 \pm 2,18$ кг), что согласуется с данными Н.Г. Романовой [12].

Интегральный показатель работоспособности МПК (относительная и абсолютная величины) незначительно отличаются в исследуемых разных этнических группах алтайцев (см. таблицу). Отмечается тенденция к увеличению данных показателей в группе юношей Юга.

Показатели максимального потребления кислорода (МПК)
у юношей Горного Алтая ($M \pm m$)

Показатели	n	Юноши Севера	n	Юноши Юга	p
МПК, л/мин	27	$3,3 \pm 0,06$	27	$3,2 \pm 0,04$	$>0,05$
МПК, мл/мин/кг	27	$54,3 \pm 0,84$	27	$54,6 \pm 0,72$	$>0,05$
ПКР, усл.ед	26	$0,7 \pm 0,08$	26	$0,7 \pm 0,23$	$>0,05$

Установлено, что выявленные показатели МПК (мл/мин/кг) юношей Горного Алтая выше, значений представленных рядом авторов [7, 10]. Скорее всего, это объясняется этническими особенностями организма юношей-алтайцев.

На физическую нагрузку организм юношей Севера прореагировал неоднозначно: у 56 % низкогорцев сердечно-сосудистая система ответила благоприятно, а 44 % – атипической реакцией (астенической – 28,0 %, ступенчатой – 16,0 %). Но в целом, северяне прореагировали нормотоническим типом реакций. Юноши Юга в ответ на физическую нагрузку прореагировали преобладанием астенического типа реакций (62,5 %), а 37,5 % юношей Юга прореагировали нормотоническим типом реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Как видим, юноши Горного Алтая в ответ на физическую нагрузку прореагировали неоднозначно: юноши Севера – преобладанием нормотонического типа, юноши Юга – астеническим типом реакций сердечно-сосудистой системы.

Показатель качества реакции в исследуемых популяциях этнических групп юношей, как Севера, так и Юга (см. табл.) соответствует значению 0,7, что характеризует хорошее функционирование сердечно-сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку.

Заключение. Таким образом, представленные данные по УФР среди юношей Горного Алтая показывают, что у юношей Юга величина УФР выше, чем у юношей Севера. Показатель абсолютной величины МПК выше незначительно в группе юношей Севера, а относительная величина МПК в группе юношей Юга также незначительно выше, чем у представителей Севера. Однако надо отметить, что наши данные МПК (мл/мин/кг) выше, чем данные, представленные в литературе.

Сердечно-сосудистая система юношей высокогорья прореагировала в ответ на физическую нагрузку чрезмерным частым пульсом при слабом повышении максимального давления, которая указывает на то, что усиление кровообращения при нагрузке происходило в основном за счет учащения частоты сердечных сокращений. Такая реакция отражает астенический тип. Тогда как в группе юношей Севера в большинстве случаев приспособление к нагрузке происходит за счет повышения пульсового давления, что косвенно характеризует увеличение сердечного объема сердца. ПКР, выявленный в исследуемых группах юношей Горного Алтая, в целом, отражает хорошее функционирование сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Библиографический список

1. Антропозология Центральной Азии. – М.: Научный мир, 2005.
2. Великанова, Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе / Л.К. Великанова. – Новосибирск, 1993.
3. Гуминский, А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М., 1990.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М., 2009.
5. Зелинская, Д.И. с соавт.: материалы к докладу Министерства здравоохранения РФ на VIII съезде педиатров России. – М., 1999.
6. Ильинских, Н.Н. Микроядерный анализ и цитогенетическая нестабильность / Н.Н. Ильинских и др. – Томск, 2002.
7. Карпман, В.Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В.Л. Карпман, Б.Л. Любина. – М., 1982.
8. Колбаско, А.В. Этническая офтальмопатология населения Республики Алтай: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / А.В. Колбаско. – М., 2000.
9. Маринин, А.М. Природа, природноресурсный потенциал Горного Алтая / А.М. Маринин // Эколого-экономическая зона «Горный Алтай»: материалы междунар. симпозиума. – Горно-Алтайск, 1992.
10. Махалин, А.В. Морфо-функциональные особенности юношей Горного Алтая, занимающихся спортом самбо / А.В. Махалин и др. // Вестник Московского университета. Серия XXIII «Антропология», 2011. – № 4. – С. 99–104.

11. Михайлова, С.А. Научные основы концепции сохранения и укрепления здоровья детского населения в напряженных экологических и социальных условиях (на примере Республики Алтай): автореф. дис. ... д-ра мед. наук / С.А. Михайлова. – М., 2000.
12. Романова, Н.Г. Физическая работоспособность: учебное пособие / Н.Г. Романова. – Тамбов, 1998.
13. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М., 1991.

УДК 796.081

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

В.В. Митусов

Детско-юношеская спортивная школа
по греко-римской борьбе «Спартак», г. Коломна, Россия

Сущность концепции спортивной специализации физкультурного образования школьников заключается в более эффективном решении задач традиционного физкультурного образования школьников путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки.

Ключевые слова: спортивная специализация, физкультурное образование.

SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION – A MODERN APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

V. V. Mitusov

Children's youthful sports school on Greco-Roman wrestling «Spartak»,
Kolomna, Russia

The essence of the concept of sports specialization of sports formation of students is to better address the challenges of traditional sports education students through partial use of the principles, tools and methods of sports training.

Keywords: sports specialization, physical education.

Введение. В сфере физкультурного образования в последние годы идёт интенсивный процесс разработки физкультурно-оздоровительных технологий, способных обеспечить каждому учащемуся индивидуаль-

ный подход к проблеме его личного здоровья и уровня его подготовленности. Спортизация физкультурного образования предполагает увеличение объема организованной двигательной активности учащихся. На современном этапе развития российского образования имеется достаточно большой объем теоретических и практических наработок по проектированию спортизации физического воспитания в школе. Существует ряд исследований, посвященных спортизации физического воспитания за последние годы. Успешно зарекомендовала себя концепция спортизированного физического воспитания Л.И. Лубышевой, В.К. Бальсевича, создающая предпосылки для вовлечения учащихся в мир спорта, возможности достижения ими максимальных вершин, позволяющая вывести образовательный процесс на новый уровень формирования качеств личности учащихся, предполагающая постепенное преобразование урока физической культуры в урок спортивной культуры [1]. Современная общеобразовательная школа требует разработки содержательных основ школьных учебных дисциплин, нацеленных на развитие личности учащихся, укрепления их здоровья, реализации потребностей и интересов общества применительно к различным сферам деятельности. Не является исключением и сфера физической культуры. Среди современных подходов к физкультурному образованию школьников выделяют как наиболее популярный спортизированный (В.К. Бальсевич, 2000), следствием которого является разработка концепции спортивной специализации в школе.

Согласно существующим представлениям в теории физической культуры спортивная специализация общего физкультурного образования – это смешанная форма основного и дополнительного общего физкультурного образования учащихся. В ней представлены элементы основного общего физкультурного образования и дополнительного общего физкультурного образования в форме спортивной тренировки. В зависимости от соотношения основного и дополнительного образования спортивная специализация может быть направлена на решение задач основного общего физкультурного образования или дополнительного общего физкультурного образования. В нашем случае решаются задачи основного общего физкультурного образования, а содержание дополнительного физкультурного образования представлено технологией подготовки юных спортсменов с последующим переходом их в соответствующие группы ДЮСШ, чем обеспечивается связь общеобразовательной и спортивной школы.

Целью спортивной специализации физкультурного образования школьников является содействие всестороннему развитию личности с формированием навыков избранного вида спорта.

Реализация поставленной цели осуществляется через решение традиционных задач физкультурного образования школьников, представлен-

ных в программе с направленным развитием двигательных способностей, а также задачи совершенствования в избранном виде тренировочной специализации.

Сущностью разработанных организационных основ спортивной специализации физкультурного образования школьников является интеграция основного и дополнительного общего физкультурного образования учащихся на базе общеобразовательной школы. Эффективность организации спортивной специализации в физкультурном образовании школьников строится на взаимосвязанной работе звеньев «общеобразовательная школа – учреждение дополнительного образования детей» (УДОД), где координационную работу осуществляет один руководитель, являющийся учителем физической культуры в школе и тренером-преподавателем ДЮСШ.

Результаты исследования и их обсуждение. Содержание спортивной специализации физкультурного образования школьников включает базовую и вариативную части. Базовая часть составляет основу государственного стандарта в сфере физической культуры и по содержанию соответствует программе по физическому воспитанию учащихся 1–11-х классов с направленным развитием двигательных способностей. Вариативная часть спортивной специализации физкультурного образования школьников строится на частичном использовании принципов и средств спортивной тренировки по избранному виду спорта, который определяется в начале учебного года с помощью анкетирования. Содержание вариативного компонента спортивной специализации физкультурного образования школьников составляют: специфические задачи спортивной специализации, специальные принципы спортивной тренировки, учебный материал по развитию специальных кондиционных и координационных способностей, базовой технической подготовки.

Вариативную часть программы составляют тренировочные занятия по греко-римской борьбе для мальчиков и акробатике для девочек.

Занятия в младших классах – основной задачей ставят развитие основных и специальных физических качеств, становление базовой техники избранных спортивных специализаций.

В средних классах наряду с совершенствованием базовой техники, решаются задачи формирования специальных навыков, причем как в условиях общеобразовательной, так и спортивной школы, что обеспечивает преемственность и взаимосвязь основного и дополнительного физкультурного образования.

В старших классах осуществляется процесс совершенствования навыков избранных спортивных специализаций, в том числе в рамках соревновательной деятельности.

Основные разделы программного материала по видам спортивной специализации составляются в соответствии с учебно-методическими

пособиями по данным видам спорта, а также с учетом сенситивных периодов развития определенных умений и навыков каждой возрастной группы.

Особенностью содержания планирования спортивной специализации физкультурного образования школьников является:

- комплексное развития кондиционных и координационных способностей учащихся, при условии выполнения требований Государственного образовательный стандарта общего среднего образования по предмету «Физическая культура»;

- реализация потребностей учащихся в занятиях избранным видом спорта, которому уделяется большая часть годовой учебной нагрузки, что также значительно повышает интерес к урокам физической культуры;

- возможность заниматься на первом этапе избранным видом спорта в условиях общеобразовательной школы с последующим отбором в группы ДЮСШ;

- использование в занятиях принципов спортивной тренировки;

- вынесение занятий по физической культуре за рамки учебного дня.

Выводы

Результаты внедрения спортивной специализации позволяют сделать заключение о том, что из совокупности факторов, определяющих повышение уровня подготовленности учащихся (увеличение учебной нагрузки, тренировочная специализация учебного процесса и естественное развитие организма школьников), ведущим оказался фактор спортивной специализации их физкультурного образования.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.

2. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. Л.И. Лубышевой. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с.

3. Митусов, В.В. Спортизация в общеобразовательных школах Московской области / В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 8–9.

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

Е.Д. Митусова

Детско-юношеская спортивная школа по греко-римской борьбе
«Спартак», г. Коломна, Россия

Спортизация физкультурного образования предполагает увеличение объема организованной двигательной активности учащихся. На современном этапе развития российского образования имеется достаточно большой объем теоретических и практических наработок по проектированию спортизации физического воспитания в школе.

Ключевые слова: физическая подготовленность, греко-римская борьба, учащиеся младших классов.

**A METHOD OF INCREASING THE LEVEL
OF PHYSICAL FITNESS IN LOWER GRADES
WITH ELEMENTS OF GRECO-ROMAN WRESTLING**

E.D. Mitusova

Children's youthful sports school on Greco-Roman wrestling «Spartak»,
Kolomna, Russia

Sportizatsiya sports education implies an increase in motor activity organized by the students. At the present stage of development of the Russian education has a considerable amount of theoretical and practical developments in designing sportizatsii physical education in school.

Keywords: physical fitness, Greco-Roman wrestling, primary school pupils.

Актуальность. В сфере физкультурного образования в последние годы идёт интенсивный процесс разработки физкультурно-оздоровительных технологий, способных обеспечить каждому учащемуся индивидуальный подход к проблеме его личного здоровья и уровня его подготовленности. Спортизация физкультурного образования предполагает увеличение объема организованной двигательной активности учащихся. На современном этапе развития российского образования имеется достаточно большой объем теоретических и практических наработок по проектированию спортизации физического воспитания в школе. Существует ряд исследований, посвященных спортизации физического воспитания за последние годы. Успешно зарекомендовала себя концепция спор-

тизированного физического воспитания Л.И. Лубышевой, В.К. Бальсевича, создающая предпосылки для вовлечения учащихся в мир спорта, возможности достижения ими максимальных вершин, позволяющая вывести образовательный процесс на новый уровень формирования качеств личности учащихся, предполагающая постепенное преобразование урока физической культуры в урок спортивной культуры [1].

Анализ литературы в области физической культуры позволил выявить некоторые нерешенные проблемы: отсутствие системности, недостаточное развитие физической подготовленности детей в начальной школе. По мнению некоторых ученых, занятия греко-римской борьбой способствуют укреплению здоровья, повышают уровень физической активности и интерес учащихся к урокам физической культуры. Отсюда возникает необходимость в разработке экспериментальной методики обучения элементам греко-римской борьбы на уроках физкультуры, для повышения уровня физической подготовленности учеников в течение учебного года с 1-го по 4-й класс [2].

Сущность спортивной специализации физкультурного образования школьников заключается в более эффективном решении задач традиционного физкультурного образования школьников путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки.

Цель исследования – разработать экспериментальную методику для повышения уровня физической подготовленности учеников.

Организация исследования. Экспериментальная часть осуществлялась в течение трех лет на базе МБОУ СОШ № 24 Московской области г. Коломна. Для проверки эффективности методики подобраны контрольные тесты.

Результаты исследования. На основе общепринятой школьной программы разработана экспериментальная методика для уроков физкультуры с 1-го по 4-й класс. В данной экспериментальной методике акцент делается на обучение элементам греко-римской борьбы учащихся младших классов. За счет сокращения подготовительной, заключительной частей урока, увеличения темпа выполняемых упражнений, правильной организации урока и т. д. добавляется 10–12 мин для освоения элементов греко-римской борьбы в его основной части урока. За три года ученики экспериментального класса освоили базовые элементы греко-римской борьбы, например: перекаты, накаты, «мосты», «забегания на мосту влево, вправо», «шпагаты», «кувырки вперед», «переворот боком», «переворот вперед, назад», «рондаты», «фляки», и т. д. А также выучили упражнения на базовые подготовительные упражнения применяемые в специальной физической подготовке борцов.

Исходный уровень физической подготовленности учеников в двух классах был практически одинаковым.

Однако проверка показала, что в конце первого года количество отжиманий мальчики экспериментальной группы выполнили в среднем на

7 раз больше, «вис углом» удерживали в среднем на 3,8 с дольше, чем мальчики контрольной группы.

После второго года: расстояние от бедра до пола в упражнении «шпагат» в экспериментальной группе мальчиков в среднем на 9,1 см меньше, расстояние от пальцев рук до пяток в упражнении «мост» – на 8,2 см меньше, чем в контрольной группе.

В конце третьего и четвертого года мальчики экспериментальной группы показали существенные различия по сравнению с контрольной группой по всем контрольным упражнениям.

В конце первого года обучения экспериментальная группа девочек «вис углом» удерживала в среднем на 7 с дольше, расстояние от бедра до пола в упражнении «шпагат» у них в среднем на 10 см меньше, расстояние от пальцев рук до пяток в упражнении «мост» на 6,6 см меньше, чем в контрольной группе. После третьего года обучения «отжимание» девочки выполнили в среднем на 5 раз больше, чем в контрольной группе.

Выводы. Разработанная экспериментальная методика, включающая в себя обучение элементам греко-римской борьбы на уроках физкультуры в каждой четверти в течение четырех лет, эффективнее повысила уровень физической подготовленности учеников экспериментального класса, они выполнили основную школьную программу по физкультуре и проявили огромный интерес к урокам.

Библиографический список

1. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. Л.И. Лубышевой. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 168 с.
2. Митусов, В.В. Спортизация в общеобразовательных школах Московской области / В.В. Митусов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 8–9.

УДК 796/799

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

С.Н. Михайлова, В.А. Васицкий

Казахская Национальная академия искусств им. Т. Жургенова,
г. Алматы, Казахстан

В статье рассматривается оптимизация процесса повышения физической подготовленности студентов на основе активного вовлечения их в работу по самосовершенствованию.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая подготовка, тесты, домашние задания.

ENHANCING THE PHYSICAL FITNESS OF THE ART STUDENTS

S.N. Mikhailova, V.A. Vasitsky

T. Zhurgenov Kazakh National Academy of Arts

The paper covers the optimization of enhancement of the students' physical fitness based on their engagement in self-improvement.

Keywords: students, health, physical fitness, tests, home tasks.

Введение. Многочисленные исследования доказывают, что качественная подготовка студентов в высших учебных заведениях во многом зависит от состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. В то же время, значительная часть студентов не уделяет должного внимания двигательной активности, как существенному фактору укрепления здоровья и не обладает знаниями о правилах самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время.

Цель исследования. Повышение физической подготовленности студентов на основе активного вовлечения их в процесс по самосовершенствованию.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень физкультурно-спортивной активности студентов.
2. Определить уровень физической подготовленности у абитуриентов Казахской Национальной академии искусств им. Т. Жургенова.
3. Экспериментально определить эффективность выполнения домашних заданий для развития основных физических качеств у студентов.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, социологический опрос студентов, педагогические наблюдения, тестирование основных физических качеств, статистическая обработка данных.

С целью определения затрат времени студентов на занятия физической культурой был проведен социологический опрос. Предварительно для опроса студентов была разработана специальная анкета. В исследовании приняли участие 198 студентов Казахской национальной академии искусств им. Т. Жургенова.

В начале педагогического эксперимента (сентябрь 2014 г.) было проведено предварительное исследование, целью которого являлось определение первоначального уровня развития физических качеств: силы, гибкости, скоростно-силовых качеств у первокурсников. В исследовании приняли участие 72 девушки и 108 юношей. Уровень физической подготовленности оценивался как «удовлетворительный», если студент в сумме за четыре контрольных норматива набирал 12 баллов, «хороший» – 16 баллов, «отличный» – 20 баллов.

В целях объективной оценки данных тестирования результаты о сдаче контрольных нормативов вносились в специальные протоколы, предусматривающие накопление данных за весь период обучения студентов. По данным тестирования выявлялись хорошо и слабо развитые физические качества у студентов. Далее преподаватель вместе со студентом анализировали полученные сведения и определяли направление дальнейшей работы. Преподаватель вносил коррективы в содержание и методы проведения занятия с акцентом преимущественного воздействия на «отстающие» физические качества, предлагал домашние задания для самостоятельной работы студентов.

Предполагалось, что физкультурные знания студентов могут серьезно углубиться за счет накопления большого количества упражнений, знания их специального назначения и ожидаемого эффекта от их применения. При этом важное место отводилось правильному составлению и выполнению комплексов утренней гигиенической гимнастики и комплексам упражнений, направленных на коррекцию слабо развитых физических качеств.

Вторичные обследования были проведены в конце учебного года (апрель 2015 г.). Выявлена динамика показателей в уровне физической подготовленности студентов.

Результаты и обсуждение. Результаты социологического опроса свидетельствуют, что систематически используют средства физической культуры во внеучебное время лишь 38,0 % опрошенных студентов. Студенты, состояние здоровья и физической подготовленности, которых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в этой сфере деятельности. У студентов-спортсменов эта потребность развита лучше, о чем свидетельствуют затраты времени на ее реализацию. Так, студенты спортивного учебного отделения имеют более высокие затраты времени на занятия физической культурой и спортом – 10,6 часов в неделю. У студентов основного учебного отделения они составляют 5,3 часа, а у специального (студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья) – 3,8 часа. Вместе с тем, для решения задач по укреплению здоровья и повышению физической подготовленности необходимы затраты по 10–12 часов в неделю.

Анализ показателей уровня развития физических качеств показывает, что в большинстве своем в академию поступают абитуриенты с довольно низким уровнем физической подготовленности. Результаты обследований первокурсников 2014 г. поступления свидетельствуют, что физическая подготовленность у юношей соответствует – 12,8 баллам (общая оценка «удовлетворительно»), у девушек – 13,6 баллам (общая оценка немного выше чем «удовлетворительно»).

Лучшие результаты юноши 1 курса показали в таком виде испыта-

ний, как гибкость – средний результат 3,6 балла, несколько хуже показатели в развитии силы – средний результат – 3,2 балла. Самые низкие результаты студенты имели в проявлении скоростно-силовых качеств – средний результат равнялся 2,8 балла.

Девушки первого курса наиболее успешно справились с контрольным упражнением на гибкость – средний результат – 3,8 балла. Уровень развития силы соответствовал – 3,2 балла, а скоростно-силовых качеств только – 2,4 балла (оценка «неудовлетворительно»).

Причиной довольно низкой физической подготовленности студентов первого курса, особенно юношей, является, в первую очередь, плохая постановка физического воспитания в общеобразовательных школах, а также ухудшающаяся экологическая обстановка.

Вместе с тем учебная деятельность студентов – это минимум 36 часов академических занятий в неделю, проходящих в аудиториях, за исключением отдельных специальностей, с низкой двигательной активностью студентов. Поэтому, правильно спланированные занятия по физической культуре, с обязательным компонентом для самостоятельной работы, должны играть важную роль в оздоровлении учащейся молодежи.

Одна из главных задач физического воспитания студентов, по нашему мнению, заключается не только в том, чтобы вовлечь их в обязательные занятия физической культурой, но и воспитать у них потребность в здоровом образе жизни, научить получать удовольствие от занятий физическими упражнениями. Важное значение приобретает контроль за уровнем развития основных физических качеств у студентов. Практика показывает, что уже сам процесс анализа собственных показателей физического развития, физической подготовленности способствует активному личностному включению занимающихся в учебную деятельность. При этом у студентов начинает формироваться заинтересованное отношение к предмету, возможностям «строительства» здорового красивого тела, формированию собственного здоровья в самом широком смысле этого понятия.

Результаты вторичных обследований у студентов 1 курсов свидетельствуют о целесообразности и эффективности такой работы. Так средний уровень физической подготовленности у юношей вырос до 14,1 баллов, у девушек – 14,7 баллов.

При этом уровень развития силы и гибкости у юношей повысился до оценки – «хорошо», скоростно-силовых качеств – «удовлетворительно». В целом уровень физической подготовленности улучшился на 2 балла.

Студентки показали высокие результаты в проявлении силы – 4,1 балла, гибкости – 4,0 балла. Несколько худшие показатели девушки имели в прыжках в длину (скоростно-силовые качества) – 3,0 балла.

Выводы

1. Систематически занимаются спортом во внеучебное время лишь 38, 0 % опрошенных студентов. Наибольшие затраты времени на занятия спортом и физической культурой выявлены у студентов спортивного учебного отделения – 10, 6 часов в неделю. Затраты студентов основного учебного отделения составляют 5,3 часа в неделю. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются физической культурой, как правило, лишь в процессе обязательных занятий.

2. Первокурсники имеют довольно низкий уровень физической подготовленности. Наиболее слабо развиты у студентов скоростно-силовые качества.

3. Выполнение домашних заданий с акцентом на слабо развитые качества эффективно повлияло на повышение физической подготовленности студентов.

Заключение. В процессе учебных занятий по физической культуре студенты должны наглядно видеть эффективность проделанной работы, изучать особенности своего организма, оценивать его физический потенциал. Повторное проведение контрольных испытаний в начале и конце каждого курса позволяет накапливать информацию и анализировать ее результаты. Такой подход обеспечивает грамотный педагогический контроль за динамикой развития физических качеств у студентов.

Библиографический список

1. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л.И. Лубышева, В.А. Романович // Теория и практика физической культуры и спорта. – М., 2011. – 236 с.
2. Лубышева, Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – С. 38–46.
3. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: ФиС, 1974. – 242 с.
4. Раевский, Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский. – Издательство АОБАХВА, 2008.
5. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 116 с.

ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СОСТОЯНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В.Б. Моторин, Б.М. Моторин

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Состояние опорно-двигательного аппарата зависит от состава тела, нарушений вызванных различными причинами, в том числе длительным нахождением в позе сидя на учебных занятиях, индивидуальной работы с компьютером. Сидячая поза студентов составляет не менее 10–12 часов в день. На фоне недостаточного развития скелетной мускулатуры по поддержанию позы уже в школьном возрасте наблюдаются деформации ОДА и вследствие этого появление соматических заболеваний.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, коррекционно-восстановительные технологии, позвоночник.

INFLUENCE OF CORRECTION AND REHABILITATION TECHNOLOGIES ON CONDITION OF SPINAL COLUMN OF SPECIAL MEDICAL GROUP STUDENTS

V.B. Motorin, B.M. Motorin

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Status of the locomotor system depends on the body composition and disorders caused by various factors, such as sitting in a classroom for long periods of time, individual work on the computer. Students can sit up to 10–12 hours a day. Taking into account the insufficient development of the skeletal muscles which help to maintain posture, deformation of locomotor system and therefore the appearance of somatic diseases in the school age students are already observed.

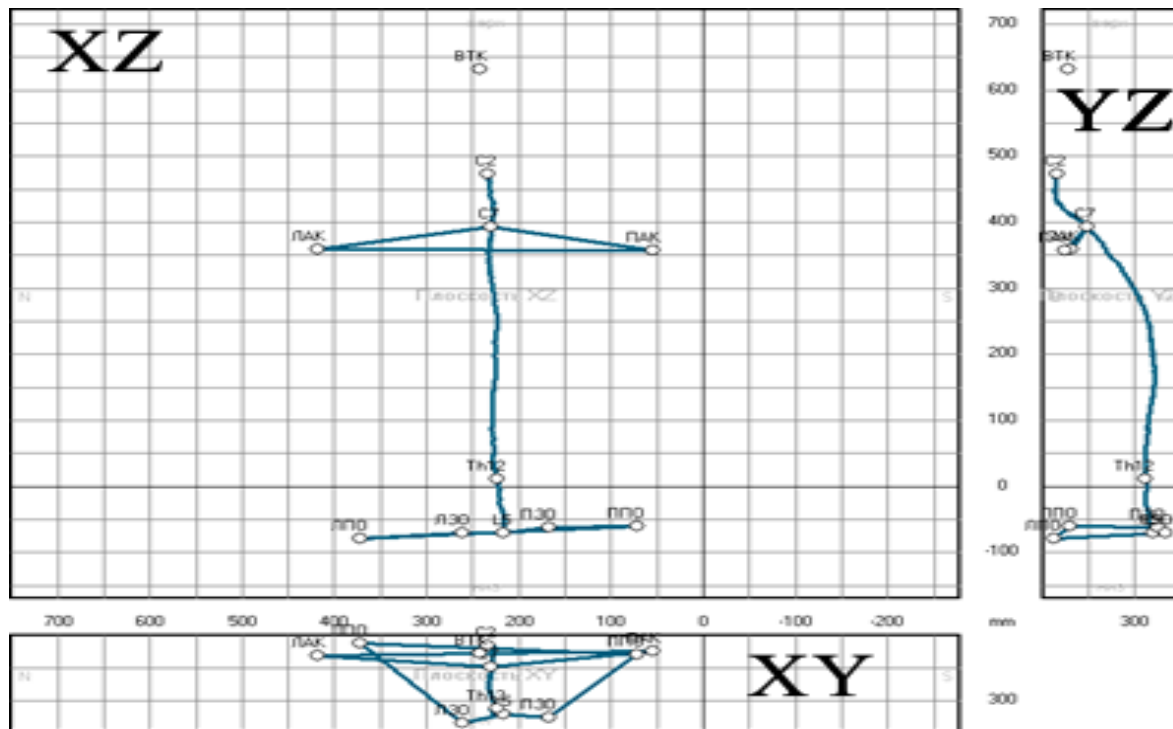
Keywords: special medical group, correctional and rehabilitation technologies, spine.

К сожалению, приходится констатировать, что студенческая среда пополняется значительным числом студентов с нарушениями в состоянии здоровья, которая ухудшается за период обучения в вузе. Вследствие этого в профессиональную деятельность приходят нездоровые выпускники университетов, которые не могут полноценно выполнять свою профессиональную деятельность (В.К. Бальсевич, 2000; Э.М. Казин, 2000; А.П. Исаев, 2001; В.Б. Рубанович, 2004; Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин, 2011 и др.).

С целью определения отклонений в опорно-двигательном аппарате нами проводилось сканирование позвоночного столба с помощью аппарата «3D сканер» («МБН», г. Москва) (см. рисунок).

Согласно существующей паспортизации определялись длины хорды дуг, прогибы, углы различных фрагментов тела.

Для оценки влияния разработанной методики нами было проведено повторное исследования состояния позвоночника (табл. 1, 2). Как видно из таблиц применение разработанной оздоровительной технологии позволило частично компенсировать существующие деформации позвоночника. Так, если при фоновом обследовании между студентами специальной медицинской группой и группой контроля наблюдалось достаточно большое количество статистически значимых различий (девушки 9, юноши 16 показателей), то при повторном исследовании таких различий стало значительно меньше: у девушек 2, у юношей 5.



Пример результатов исследования на аппаратно-программном комплексе «3D сканер» (плоскость XZ – вид сзади, плоскость YZ – вид с боку, плоскость XY – вид сверху)

В частности, об улучшении состояния позвоночника свидетельствует нормализация параметров грудного кифоза, увеличение длины хорды C2-C7, C7-Th12, что фактически отражает процесс формирования «правильной» осанки за счет устранения сутулости и наклона головы вперед. Данная положительная динамика обусловлена включением в оздоровительный процесс упражнений на растяжение разгибателя позвоночника,

грудных и широчайших мышц, а также симметричные статодинамические нагрузки на основные «позные» мышцы. Подтверждением этого являются различия между СМГ и группой контроля в показателе угол смещения во фронтальной плоскости ($\leq 0,05$), отражающий отклонение позвоночного столба от вертикальной оси (вид сзади). Значение этого параметра у девушек-студентов в СМГ составили в среднем 0,19 мм (смещение вправо), в группе контроля – 0,26 мм (смещение влево); у юношей СМГ – 0,18 мм, контроль 0,45 мм.

Таблица 1

Фоновые значения морфофункционального состояния позвоночника у девушек-студентов специальной медицинской и контрольной групп

	Девушки контрольная группа				Девушки СМГ				Т
	М	σ	CV	m	М	σ	CV	m	
Проекция на плоскость XZ (Фронтальная)									
Длина хорды дуги C1_C7 (мм)	83,17	5,36	6,31	2,94	81,36	3,99	4,98	1,74	0,30
Длина хорды дуги C7_Th12	351,69	18,13	5,05	2,35	341,56	8,23	2,56	13,60	0,66
Длина хорды дуги Th12_L5	81,93	10,09	12,07	2,66	80,23	4,01	4,95	1,78	0,29
Прогиб C2_C7	3,60	1,24	33,68	0,70	2,98	0,39	13,46	0,47	0,85
Прогиб Th12_L5	1,64	0,62	37,01	0,82	2,23	0,31	12,01	0,35	-0,70
Прогиб C7_Th12	8,84	3,91	43,49	0,93	7,01	0,51	7,33	1,19	1,90
Угол надплечья-таза (гр)	-3,66	2,27	60,75	1,13	-3,00	0,42	13,89	2,19	-0,56
Угол наклона грудного отдела	-0,59	0,21	34,33	0,12	-0,48	0,32	70,00	0,15	-0,74
Угол наклона надплечий	-1,30	0,52	38,72	0,10	-1,34	0,24	19,00	0,12	0,31
Угол наклона поясничного отдела	1,50	0,52	33,66	15,67	2,98	0,72	21,01	0,39	-0,09
Угол наклона таза	2,16	1,44	65,55	0,65	1,45	0,41	29,12	0,19	1,03
Угол наклона шейного отдела	0,78	0,33	41,24	0,59	-0,22	1,39	50,01	0,70	0,93
Угол смещения	-0,26	0,11	41,96	0,15	0,19	0,21	104,69	0,12	-2,69
Проекция на плоскость YZ (Сагитальная)									
Длина хорды дуги C1_C7	86,31	6,39	7,25	3,38	85,24	3,72	4,49	1,75	0,17
Длина хорды дуги C7_Th12	352,05	18,13	5,05	2,35	338,52	8,19	2,49	3,87	0,78
Длина хорды дуги Th12_L5	86,83	9,68	10,93	5,09	83,01	3,68	4,51	1,80	0,46

	Девушки контрольная группа				Девушки СМГ				Т
	М	σ	CV	m	М	σ	CV	m	
Проекция на плоскость YZ (Сагитальная)									
Прогиб C7_Th12	35,87	5,97	16,33	7,60	26,42	2,91	11,82	1,33	1,01
Прогиб Th12_L5	4,97	1,85	36,57	1,16	6,02	1,18	20,12	0,62	-0,68
Прогиб C2-C7	8,95	3,71	40,61	1,64	10,21	1,25	12,19	0,58	-0,64
Угол наклона грудного отдела	0,20	0,09	46,93	0,10	-0,29	0,14	45,83	0,09	4,40
Угол наклона по- ясничного отдела	-16,92	5,36	31,01	3,61	-12,01	2,23	-18,73	1,09	-1,03
Угол наклона таза	13,92	7,42	52,22	5,01	10,44	2,64	25,81	1,29	0,52
Угол наклона шейного отдела	-14,18	3,71	25,63	4,15	-17,11	2,36	13,43	1,16	0,53
Угол смещения	-2,55	1,44	55,47	0,58	-2,18	0,58	27,02	0,29	-0,56
Проекция на плоскость XY (Горизонтальная)									
Угол разворота надплечий	7,18	3,09	42,16	2,48	7,11	1,65	23,37	0,80	0,03
3D пространство									
Длина хорды ду- ги Th12_L5	86,90	9,68	10,92	5,08	84,42	3,92	4,63	1,80	0,30
Длина хорды ду- ги C2_C7 - 3D	86,56	6,39	7,23	3,37	85,18	3,74	4,48	1,75	0,21
Длина хорды ду- ги C7_Th12	351,89	18,13	5,05	2,35	338,67	8,23	2,53	3,87	0,76
Прогиб 3D C7- Th12	36,85	5,77	15,34	7,14	26,14	2,89	11,12	1,33	1,20
Прогиб 3D L1-L5	5,03	2,39	40,16	1,18	6,01	1,23	20,13	0,62	-0,62
Прогиб 3DC2-C7	9,48	3,71	38,35	1,37	10,01	1,18	12,03	0,58	-0,31
Угол 3D-X	88,20	2,88	3,20	1,49	89,67	1,59	1,81	0,75	-0,71
Угол 3D-Y	102,38	3,71	3,55	1,65	107,10	2,38	2,21	1,16	-1,58
Угол L-3D-X	89,50	1,85	2,03	0,95	93,23	0,92	1,02	0,96	-1,99
Угол L-Th-3D-X	88,00	1,44	1,61	0,75	89,29	0,37	0,41	1,15	-0,62
Угол L-Th-3D-Y	84,74	1,65	1,91	0,89	86,71	0,58	0,65	0,92	-1,14
Угол Th-3D-X	86,90	1,44	1,63	0,75	89,73	0,38	0,41	0,85	-1,92
Угол-L-3D-Y	105,12	5,36	5,00	2,33	103,24	2,46	2,42	1,13	0,52
Угол-Th-3D-Y	87,89	1,85	2,08	0,97	90,02	0,23	0,26	1,02	-1,06

Таблица 2

Фоновые значения морфофункционального состояния позвоночника у юношей-студентов специальной медицинской и контрольной групп

	Юноши контрольная группа				Юноши СМГ				Т
	М	σ	CV	m	М	σ	CV	m	
Проекция на плоскость XZ (Фронтальная)									
Длина хорды дуги C1_С7 (мм)	85,85	5,05	5,88	1,66	84,66	5,29	6,25	1,62	0,28
Длина хорды дуги C7_Th12	361,83	8,95	2,47	2,93	371,88	21,91	5,89	6,64	-0,21
Длина хорды дуги Th12_L5	93,68	3,01	3,21	0,99	87,68	13,09	14,93	3,98	0,36
Прогиб C2_С7	3,28	0,44	13,54	0,14	3,10	0,89	28,71	0,25	0,90
Прогиб Th12_L5	2,53	0,54	21,20	0,29	1,92	0,68	35,42	0,21	1,81
Прогиб C7_Th12	6,31	0,54	8,48	0,48	5,42	1,04	19,19	0,36	1,46
Угол надплечья–таз (гр)	-5,94	0,89	-14,97	0,58	-4,40	1,58	-35,91	0,45	-1,97
Угол наклона грудного отдела	-0,35	0,18	-51,94	0,09	-0,45	0,36	-80,00	0,09	1,02
Угол наклона надплечий	-1,77	0,44	-25,14	0,14	-1,57	0,54	-34,39	0,12	-1,27
Угол наклона поясничного отдела	2,40	0,54	22,27	0,17	1,80	1,00	55,56	0,28	2,41
Угол наклона таза	4,04	0,54	13,25	0,17	1,88	1,22	64,89	0,37	7,00
Угол наклона шейного отдела	-0,51	0,14	-28,00	0,05	-0,51	0,18	-35,29	0,58	0,01
Угол смещения	0,45	0,02	4,44	0,09	-0,18	0,16	-88,89	0,06	6,78
Проекция на плоскость YZ (Сагитальная)									
Длина хорды дуги C1_С7	89,39	4,96	5,55	1,63	86,22	5,46	6,33	1,72	0,69
Длина хорды дуги C7_Th12	361,96	8,86	2,45	2,91	372,14	21,86	5,87	6,62	-0,22
Длина хорды дуги Th12_L5	94,82	2,75	2,90	0,90	88,68	12,65	14,26	3,86	0,39
Прогиб C7_Th12	38,01	2,66	6,99	0,87	39,64	7,12	17,96	2,19	-0,29
Прогиб Th12_L5	5,56	0,89	16,00	0,29	4,91	1,87	38,09	0,61	0,97
Прогиб C2–С7	9,47	0,63	6,61	0,20	10,32	4,15	40,21	1,18	-0,53
Угол наклона грудного отдела	-1,01	0,44	-44,00	0,14	-1,08	0,74	-68,52	0,19	0,39
Угол наклона поясничного отдела	-7,45	1,78	-23,85	0,59	-6,53	4,37	-66,92	1,28	-0,42
Угол наклона таза	13,26	2,93	22,09	0,96	8,49	7,24	85,28	2,19	0,83
Угол наклона шейного отдела	-14,39	2,13	-14,81	0,70	-9,85	3,76	-38,17	1,12	-2,33
Угол смещения	-2,12	0,44	-20,96	0,14	-1,91	0,76	-39,79	0,20	-1,16

	Юноши контрольная группа				Юноши СМГ				Т
	М	σ	CV	m	М	σ	CV	m	
Проекция на плоскость XY (Горизонтальная)									
Угол разворота надплечий	7,22	0,63	8,67	0,20	4,59	1,17	25,49	0,58	4,88
3D пространство									
Длина хорды дуги Th12_L5	94,94	2,75	2,89	0,90	89,64	12,83	14,31	3,91	0,33
Длина хорды дуги C2_C7 - 3D	89,39	4,96	5,55	1,63	86,54	5,60	6,47	1,73	0,62
Длина хорды дуги C7_Th12	362,09	8,86	2,45	2,91	372,34	22,01	5,91	6,69	-0,22
Прогиб 3D C7- Th12	38,38	2,75	7,16	1,90	39,79	7,24	18,20	2,20	-0,21
Прогиб 3D L1-L5	5,94	0,80	13,44	1,60	5,42	1,68	31,00	0,52	0,28
Прогиб 3DC2-C7	9,60	0,63	6,53	2,01	13,89	4,12	29,66	1,22	-1,23
Угол 3D-X	89,77	0,63	0,70	1,20	88,98	2,16	2,43	0,57	0,52
Угол 3D-Y	105,04	2,21	2,11	1,17	99,90	4,02	4,02	1,25	1,88
Угол L-3D-X	93,17	0,63	0,67	0,59	91,67	1,23	1,34	0,39	2,02
Угол L-Th-3D-X	90,40	0,09	0,10	0,35	89,88	0,38	0,42	0,20	1,32
Угол L-Th-3D-Y	87,62	0,44	0,51	0,31	89,65	0,73	0,81	0,40	-4,32
Угол Th-3D-X	89,77	0,26	0,29	0,36	89,36	0,56	0,63	0,39	0,80
Угол-L-3D-Y	98,22	1,86	1,89	0,61	96,51	4,65	4,82	1,41	0,66
Угол-Th-3D-Y	91,66	0,54	0,58	0,34	92,08	0,76	0,83	0,56	-0,65

Оценивания эффективность применяемой методики можно констатировать, что корректирующий эффект достигается за счет последовательного применения различных по направленности упражнений синергирующих адаптивных перестройки опорно-двигательного аппарата. Последовательное растяжение основных «позных» мышц и последующая симметричная статодинамическая нагрузка, видимо, является наиболее оптимальным вариантом для данной категории студентов, позволяя снизить интенсивность физической активности при повышении ее эффективности.

Таким образом, разработанная технология оздоровления студентов специальной медицинской группы позволяет, исходя из достаточно низкого исходного уровня адаптационных возможностей, проводить лечебно-коррекционную работу. Учитывая наличие висцеро-моторных и моторно-висцеральных взаимосвязей, полученные данные о динамике состояния позвоночника, в дальнейшем, могут снизить частоту или характер проявления сопутствующих заболеваний, вплоть до перехода в стадию долговременной ремиссии.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: монография / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.
2. Исаев, А.П. Образовательный проект «Валеологический лагерь» / А.П. Исаев, В.В. Ходос, Ю.М. Чернецкий и др. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2001. – 88 с.
3. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М., 2000. – 52 с.
4. Рубанович, В.Б. Морфофункциональное развитие детей и подростков разных конституциональных типов в зависимости от двигательной активности: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.Б. Рубанович. – Томск, 2004. – 51 с.
5. Шибкова, Д.З. Организация здоровьесберегающей образовательной среды с использованием автоматизированной программы «Мониторинг здоровья»: моногр. / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2011. – 165 с.

УДК 796.015.865

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Л.И. Орехов¹, Е.Л. Караваева², И.П. Сивохин³, О.Ю. Комаров⁴

¹Казахский Национальный университет имени аль-Фараби,
г. Алматы, Казахстан

²Новый экономический университет имени Т.Рыскулова,
г. Алматы, Казахстан

³Костанайский государственный педагогический институт,
г. Костанай, Казахстан

⁴Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Разработана концепция технологии физического воспитания студентов с учетом потребностей в двигательной активности, постановки цели – укрепление здоровья и формирование мотивации.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, физическое воспитание, потребности, мотивы, уровень притязаний.

MOTIVATING FOR GOING IN FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

L.I. Orekhov¹, E.L. Karavaeva², I.P. Sivokhin³, O.Y. Komarov⁴

¹ Al-Farabi Kazakh National University,
Almaty, Kazakhstan

² Turar Ryskulov New Economic University,
Almaty, Kazakhstan

³ Kostanay State Pedagogical Institute,
Kostanay, Kazakhstan

⁴ Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

We have developed the conception of physical education of students considering their needs for motor activity and the main goal of health promotion and motivating.

Keywords: motivation, health, physical education, needs, motives, level of aspiration.

Проблеме здоровья и физического воспитания студенческой молодежи посвящено ряд исследований в России и Казахстане [2, 4].

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры общества и сферы социальной деятельности направлена, главным образом, на укрепление здоровья, развитие физических и духовных способностей каждого индивидуума. Исходя из этого определения, основным показателем физической культуры является уровень здоровья и физического развития. Поэтому процесс физического воспитания призван решать задачи укрепления здоровья, закаливания и освоения правил гигиены труда и быта. Однако здоровый человек обычно о здоровье не думает и начинает искать способы укрепления здоровья только тогда, когда он заболевает. В связи с этим, необходимо предусмотреть разработку средств воспитания, которые способствовали бы формированию знаний о создании необходимых условий для решения оздоровительных задач в процессе обучения и воспитания.

Цель исследования – разработка концепции формирования технологии и мотивации к укреплению здоровья и здоровому образу жизни в процессе вузовского образования.

Задачи исследования:

- разработка условий для формирования потребностей в укреплении здоровья студенческой молодежи;
- развитие концепции целеполагания и формирования мотивации к укреплению здоровья;
- определение методов и средств укрепления здоровья;

- разработка главных критериев здоровья;
- оценка надежности и информативности (валидности) критериев здоровья студентов.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетный опрос, методы математической статистики, анализ результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос студентов Нового экономического университета им. Т. Рыскулова (НЭУ им. Т. Рыскулова) показал, что из 1850 человек 1–2 курсов очной формы обучения только 15 % отмечают у себя плохое здоровье или наличие заболеваний. Восстановление сил девушки обычно связывают с наличием положительных эмоций (40 %), а юноши предпочитают заниматься физическими упражнениями или участвовать в соревнованиях (30 %). Положительное отношение высказали студенты в отношении профилактики заболеваний и необходимости укрепления здоровья (85 % девушек и 70 % юношей).

Опрос показал, что реально занимаются физическими упражнениями для укрепления здоровья 25 % девушек и 30 % юношей. Однако только 10 % девушек и 15 % юношей проводят регулярные и планомерные тренировки под руководством тренеров.

В НЭУ им. Т. Рыскулова часть студентов (14 %) занимаются в группах Курс спортивного совершенствования (КСС) под руководством опытных тренеров по 15 видам спорта. В 2014–2015 учебном году в КСС занимались 262 студента, что составляет 15 % от общего числа студентов 1–2 курсов (1850 человек).

Главной целью физического воспитания принято считать укрепление здоровья, физическое развитие и спортивное совершенствование, поэтому считаем необходимым формировать в сознании студентов концепцию формирования внутренней мотивации к укреплению здоровья через проведение коротких бесед (1–5 мин) на занятиях по физвоспитанию.

Известно, что спортсмены высокой квалификации с большим стажем занятий спортом отличаются высоким уровнем мотивации по сравнению со спортсменами более низкой квалификации. Очень важно при этом формировать мотивацию к достижению успеха при подготовке к конкретным соревнованиям. Опрос студентов-спортсменов НЭУ им. Т. Рыскулова, занимающихся в группах КСС, выявил разный уровень мотивации. Согласно результатам опроса по методике Т. Элерса [5], более высокий уровень мотивации достижения успеха показали футболисты основной команды по футзалу (10 спортсменов) в период участия на соревнованиях (более 26 баллов, что считается высоким показателем).

Спортсмены, тренирующиеся в других видах спорта, показывают разный уровень мотивации в зависимости от этапа подготовки и сроков участия в соревнованиях. Студенты, занимающиеся в учебных группах, ориентированы, в основном, на внешнюю мотивацию.

А. Маслоу предложил рассматривать потребности в зависимости от их значимости для выживания человеческого общества. Нижний уровень занимают биологические потребности (в пище, воде), высшим уровнем является потребность в самоактуализации. Однако, по мнению ряда психологов, автор не дает четкого определения понятию «самоактуализация», поэтому строгая научная проверка по этому вопросу затруднена [3].

Потребности в достижении и потребности в близости являются главными социальными мотивами деятельности, включая спорт. Потребность в принадлежности более характерна для коллективистских культур, а потребность в близости – для индивидуальных. Это можно заметить и в спортивных кругах. Потребность в принадлежности хорошо проявляется в командных спортивных играх, а потребность в близости – в индивидуальных видах спорта.

Трудность целей, которые ставит перед собой спортсмен, определяет уровень его притязаний: чем труднее цель, тем выше уровень притязаний [1, 3].

Завышенные и заниженные уровни притязаний следует считать неадекватными, если они не соответствуют реальным возможностям. В то же время высокий и низкий уровень притязаний могут быть адекватными и соответствовать реальным возможностям конкретного спортсмена.

Каждый человек регулирует свое поведение, опираясь на собственные убеждения, идеалы, нравственные привычки, чувства долга перед другими людьми и обществом в целом. У человека может быть несколько мотивов, которые могут быть противоречивыми. Побеждает обычно более сильный (действенный) мотив и организует внешнюю активность человека.

Воспитание полноценной личности в социальном отношении должно предусматривать ориентацию на ценностные идеалы, принятые в современном обществе, включая двигательную активность. У спортсменов мотивы и цели в большинстве случаев совпадают. Потребность часто бывает замаскирована в мотиве целью. Цель может определяться несколькими потребностями сразу, если эти потребности создают побуждение в одном и том же направлении.

Мотив может быть разным по содержанию, силе и устойчивости. Содержание мотива определяется целью, сила – величиной потребности, а устойчивость – постоянством потребности и степенью ее удовлетворения. Чем меньше удовлетворена потребность, тем больше требуется времени для ее удовлетворения, действуя, как причина высшей и внутренней активности человека.

Мотивы занятий спортом можно разделить на общие (занятия спортом вообще) и конкретные (занятия избранным видом спорта). Мотивы могут быть направлены на сам процесс или на конкретный результат.

Процесс занятий способствует удовлетворению человека в двигательной активности. Занятия спортом могут предусматривать достижение конкретного результата, например, добиться выполнения норм мастера спорта международного класса, побить мировой рекорд и т. д.

Таким образом, анализ теоретических положений и материалов исследования дает основания для формирования следующих выводов:

- разработана концепция о формировании устойчивой потребности заниматься укреплением здоровья, физическим совершенствованием и основами гигиены труда и отдыха;

- главным критерием здоровья студентов следует считать потребность в двигательной активности в соответствии с идеалами и принципами, принятыми в современном обществе;

- важным требованием двигательной активности является наличие приятных и комфортных условий для занятий и положительные эмоции;

- методы и средства для укрепления здоровья следует разрабатывать по критериям надежности и информативности в соответствии с требованиями, принятыми в науке;

- при занятии студентов спортом важнейшим мотивом на предсоревновательном этапе должна быть установка на достижение успеха в конкретном виде спорта;

- студентам, занимающимся в учебных группах, желательно последовательно и осознано формировать установку на здоровый образ жизни для гарантии устойчивых успехов в дальнейшей деятельности.

Библиографический список

1. Ги Лефрансуа. Психология для учителя. – М.: Олма-Пресс. – С. 317–323.
2. Горелов, А.Л. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / А.Л. Горелов, А.В. Лотоненко, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 4–8.
3. Айзенк М. Психология: комплексный подход / М. Айзенк, П. Брайон и др.; под ред. М. Айзенка. – Минск: Новое знание, 2002. – С. 524–527.
4. Михайлова, С.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / С.Н. Михайлова, Т.В. Никулина // Мат. XIII международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, КазАСТ, 2009. – С. 61–64.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб., 2002. – С. 181.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ

В.Н. Пидуков

Южно-Уральский государственный медицинский университет,
г. Челябинск, Россия

В статье показано, что одним из главных условий эффективности процесса воспитания ценностного отношения к физической культуре и спорту у школьников является разработка и внедрение в образовательный процесс модели спортивно-ориентированного физического воспитания школьников на занятиях физической культурой, предполагающая воспитание детей в единстве мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов [2–5].

Ключевые слова: спортивно-ориентированное физическое воспитание, ценностные интересы и ориентации на здоровый стиль жизни, пропаганда здорового образа жизни; проектная деятельность.

INNOVATIVE TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS GRADES 5–9

V.N. Pidukov

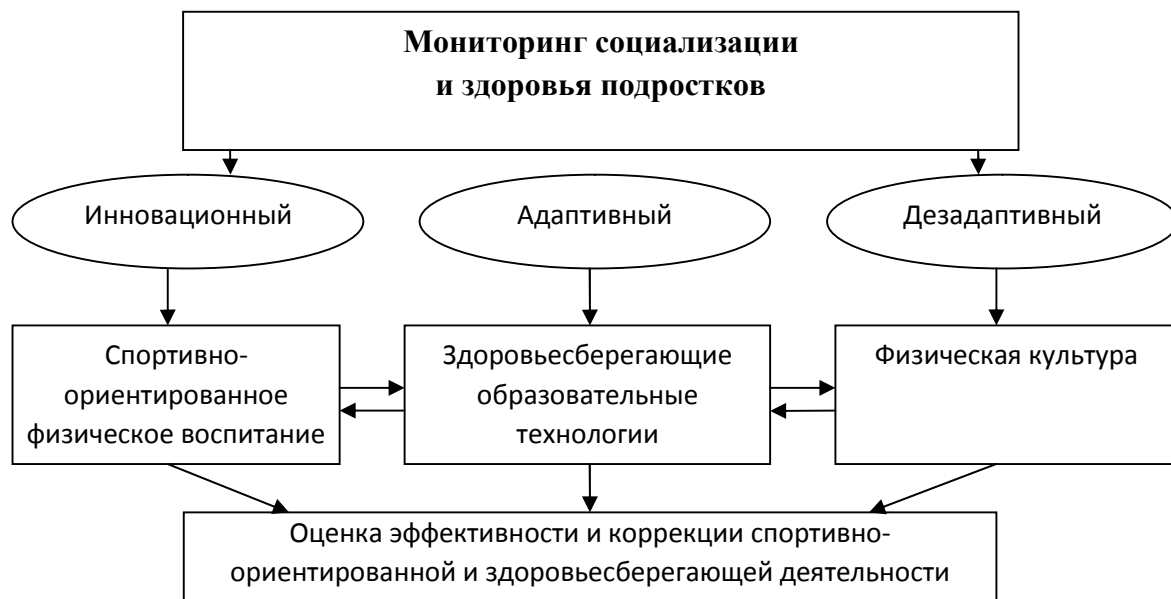
South Ural state medical University, Chelyabinsk, Russia

The article shows that one of the main conditions of efficiency of process of education of valuable attitude to physical culture and sports among schoolchildren is development and implementation in the educational process models of sports-oriented physical education school employees at the lessons of physical culture, including the education of children in the unity of ideological, intellectual and motional components [2–5].

Keywords: sports-oriented physical education, value the interests and focus on a healthy lifestyle, promoting healthy lifestyles, the project activity.

Актуальность. Реализация концепции спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе [1] на основе инновационных технологий преподавания рассматривается нами, как перспективная и доступная модель. Сущностью спортизации общеобразовательной школы, на наш взгляд, является приобщение школьников к культуре спорта, предоставление им возможности испытать на себе культуру спорта и приобрести полезный спортивный опыт в более аутентичной атмосфере в рамках предмета «физическая культура» или дополнительных внеучебных занятий. Примером успешной спортизации физическо-

го воспитания является представленная ниже модель спортивного образования (см. рисунок).



Модель спортивного образования

Организация и методика работы. В период с 2012 по 2014 г. проводилось теоретико-экспериментальное исследование. На каждом этапе (поисково-теоретическом, экспериментальном, аналитическом), в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования.

Исследование проводилось на базе двух общеобразовательных школ г. Челябинска. Исследованием на констатирующем и формирующем этапах было охвачено 150 учащихся общеобразовательных школ, а также 55 родителей и 54 педагога разного профиля. Сформировано две группы – контрольная и экспериментальная соответственно. В основном педагогическом эксперименте приняли участие 150 школьников (возраст 11–15 лет; 5–9 классы).

Результаты исследования. В процессе работы с детьми и подростками в рамках реализации социального проекта «Беги за мной» нами был проведен предварительный мониторинг физической подготовленности, проведен социологический опрос детей и родителей (150 и 55 соответственно).

При изучении ценностных ориентаций личности мы исходили из основных положений диспозиционной концепции личности В.А. Ядова. Для выяснения ценностных ориентации личности школьников в сфере физической культуры и спорта нами применялся личностный опросник ценностных ориентации личности (ЦОЛ), включающий в себя 32 утверждения.

Нами определено, что обобщенный (ценностный) показатель в экспериментальной группе выше на 59 % (при $p < 0,05$) по сравнению с контрольной при исходном обобщенном показателе ЦОЛ в обеих группах – 19,1 (табл. 1).

Таблица 1

Показатели воспитанности ценностных ориентации личности (ЦОЛ) школьников в процессе спортивно-ориентированной физической деятельности в экспериментальной (Э) и контрольной (К) группах (на завершающем этапе эксперимента)

Компоненты ЦОЛ (баллы)	Экспериментальная группа – (Э)			Контрольная группа – (К)			Статистические показатели	
	М	$\pm m$	σ	М	$\pm m$	σ	t	p (%)
Информационно-познавательный компонент ЦОЛ в физической деятельности	11,7	0,54	2,33	8,9	1,72	2,04	2,176	<0,05
Оценочно-мотивационный компонент ЦОЛ в сфере физической деятельности	9,8	0,69	2,86	10,1	0,77	2,20	2,564	>0,05
Потенциально-деятельностный компонент ЦОЛ в сфере физической деятельности	11,4	0,63	2,73	7,8	0,38	2,05	3,516	<0,05
Реально-деятельностный компонент ЦОЛ в сфере физической деятельности	9,9	0,85	3,14	8,5	0,88	2,92	2,624	>0,05
Обобщенный показатель ЦОЛ в сфере физической деятельности	31,1	1,18	6,44	20,1	1,52	6,79	3,828	<0,05

Примечание. Исходный обобщенный показатель ЦОЛ в обеих группах – 19,1.

Именно этот компонент системы ценностей личности школьника характеризует осознание личностной и социальной значимости физической деятельности ученика и отражает уровень сформированности потребностно-мотивационной сферы личности («хочу делать»).

Для экспериментальных групп характерен также и более высокий уровень готовности и собственно реализации усвоенных социальных и личностных установок на занятия физической культурой, проявляющихся соответственно в динамике потенциально-деятельностного и реально-деятельностного компонентов ценностных ориентации личности («могу делать» и «делаю»).

Как показывает анализ результатов эксперимента, осознание физической деятельности ценностью «для себя» в экспериментальной группе способствовало успешной включенности в нее и изменению ценностного отношения к ней (это наблюдалось на примере использования средств оздоровительного бега, легкой атлетики, фитнес-ориентированных занятий и др.), что в свою очередь явилось мощным стимулом к физическому совершенствованию и самосовершенствованию.

Кроме того, изучение и оценка системы отношений личности учеников на формирующем этапе показали (табл. 2), что обобщенный показатель отношений в экспериментальной группе статистически достоверно выше на 19,3 % ($p < 0,05$) в сравнении с контрольной группой при разнице дифференцированных оценок на 0,95 балла. Отмечено также, что школьники экспериментальной группы обладают выраженной сформированностью черт характера ($p < 0,05$), личностных свойств и качеств, определяющих отношение к себе, к людям и обществу, к физической культуре.

Более высокими оказались абсолютные значения показателей отношений личности к труду, к делу, к явлениям мира ($p > 0,05$).

Таблица 2

Показатели воспитанности отношений личности экспериментальных и контрольной групп в формирующем эксперименте

Показатель отношений личности (абс. показатели в баллах)	Исходный показатель $M \pm m$	Группы учеников		p, %
		Э	К	
		$M \pm m$	$M \pm m$	
Компоненты «А» (отношение к труду)	29,4±3,3	42,4±4,2	40,6±4,1	>0,05
Компоненты «Б» (отношение к делу)	30,1±4,1	43,3±3,9	41,2±40,6	>0,05
Компоненты «В» (отношение к себе)	37,7±3,7	52,7±3,4	41,9±3,5	<0,05
Компоненты «Г» (отношение к людям)	31,1±3,2	53,7±3,1	44,1±4,0	<0,05
Компоненты «Д» (отношение к явлениям мира)	27,9±3,0	45,2±4,2	42,8±4,1	>0,05
Компоненты «Е» (отношение к физической культуре)	39,5±3,1	57,5±3,5	46,8±4,1	<0,05
Обобщенный показатель («А» – «Е»)	190,7±19,2	289,2±20,4	252,4±22,7	<0,05
Дифференцированная оценка	2,83	3,78	0,95	–

Заключение

На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

1. Анализ материалов констатирующего эксперимента показал, что при исследовании проблемы воспитания ценностного отношения к физической культуре и спорту необходимо учитывать личностные установки ценностной ориентации-личностные ценности, проявляющиеся в форме ценностных ориентации, выступающие как предмет формирования позитивного отношения школьников к физической культуре [6].

2. Важнейшим условием, как подтвердило исследование, воспитания ценностных отношений является формирование, постоянное укрепление эмоционально-позитивного предметного ресурса по физической культуре, неуклонно обеспечивающего эмоционального и ценностно-смыслового наполнения соответствующего отношения личности и субъекта к нужным ценностям.

3. Организация дополнительных мероприятий спортивно-ориентированной направленности в условиях образовательных учреждений различных типов, содействует устойчивой мотивации к активной спортивной деятельности и осуществлению здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 2–6.

2. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1.

3. Волков, П.Б. Формирование ценностного отношения к здоровому стилю жизни сельской молодежи на основе совершенствования физкультурно-спортивной работы / П.Б. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 11–13.

4. Зорин, С.Д. Исследование показателей ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни / С.Д. Зорин, В.И. Лашенов, В.А. Бурцов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 46–43.

5. Концепция информационно-оздоровительной компании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи / В.В. Кузин, А.Т. Паршиков, П.А. Виноградов и др. // Физическая культура: воспитание, образование и тренировка. – 2003. – № 1. – С. 18–24.

6. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: учебное пособие / А.И. Федоров, К.Ш. Исергепов. – Костанай: Академия КУИС МВД РК; Челябинск: Урал-ГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2012. – 72 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ ЮУрГУ И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Н.Я. Платунова, Н.И. Острецов, Р.И. Шарова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Как универсальное, фундаментальное свойство живых организмов адаптация является тем «китом», который поддерживает постоянство внутренней среды, увеличивает мощность гомеостатических систем, осуществляет связь с внешней средой. Именно адаптивность позволяет удерживать существенные параметры организма в физиологических пределах. Добавление к этой характеристике механизмов сохранения устойчивости расширяет связь понятия адаптации с понятием здоровье [2].

Ключевые слова: адаптация, студенты, здоровье, оздоровление, физическая культура.

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS SUSU AND THE ADAPTIVE CAPACITY OF THE SYSTEMS OF HUMAN BODY

N.Y. Platunova, N.I. Ostretsov, R.I. Sharova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

As a universal, fundamental property of living organisms adaptation is a “backbone” that supports the constancy of the internal environment, increases the capacity of homeostatic systems, communicates with the external environment. The adaptability allows us to retain the essential parameters of the organism in physiological limits. Add to this description of mechanisms to ensure the stability enhances the relationship of the concept of adaptation with the concept of health [2].

Keywords: adaptation, students, health, recreation, physical culture.

В среднем у 63,5 % студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, уровень которых выше на 1–2 курсах, так как адаптация к условиям обучения в вузе связана с перегрузками нервной системы; сердечно-сосудистой системы (22,7 %), органов дыхания (7 %), костно-мышечной системы и соединительной ткани (4,9 %), у 25–53,5 % наблюдается снижение остроты зрения [3].

Применительно к физическим нагрузкам можно отметить, что рациональный, постепенно увеличивающийся двигательный режим снимает основной этиологический фактор стресс напряжения учащихся, связанного сочетанием гипокинезии и психоэмоционального напряжения. Он обеспечивает постепенное увеличение и тренировку биоэнергетики

организма, усиливает синтетические процессы в мышцах, восстанавливает их структуру, а, следовательно, их силу и работоспособность [1].

Отечественная школа физического воспитания имеет богатый опыт. В то же время не меньшими, а иногда и большими знаниями и методами их реализации обладают зарубежные системы. Поэтому естественный процесс взаимодополнения их расширяет возможности в достижении оздоровительного эффекта, рационализации всей оздоровительной системы. Это в наибольшей мере относится к так называемым восточным системам, некоторые из которых уже преодолели национальные границы и, с подачи определенного рекламного обеспечения, представляются как «самые универсальные». Многие их характеристики справедливы. Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой.

В течение 2014/15 уч. г. на базе кафедры физического воспитания и здоровья ЮУрГУ проводился эксперимент, суть которого заключалась в проведении комплекса исследований, включавших оценку физического развития, физической подготовленности, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Студенты Юридического факультета использовали Восточные системы физических упражнений в дополнение к общей системе физического воспитания, студенты Энергетического факультета занимались видами спорта по выбору.

Оценка состояния здоровья и резервных возможностей адаптационных систем осуществлялась:

1. По индексу Руфье. Методика: после 3–4 мин отдыха в положении сидя испытуемый измерял ЧСС за 10 с, умножив затем полученное число на цифру шесть (P1). Далее выполнялось 20 приседаний за 30 с, т. е. в темпе одно приседание за 1,5 с. Сразу после выполненной нагрузки измерялась ЧСС за 6 с в положении стоя. Затем полученное число умножалось на 10 (P2). После первой минуты восстановления также измеряем пульс (P3), далее результат оценивается по заданной формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10.$$

2. По оценке величины максимального потребления кислорода (МПК) – тест Купера. Этот тест основан на том, что энергетическим базисом физического качества общей выносливости служат аэробные механизмы энергообразования. В связи с этим вполне реально диагностировать функциональный класс МПК, а значит и восстанавливаемость, по расстоянию, пробегаемому испытуемым за 12 мин. Это расстояние строго соответствует минутному потреблению кислорода (мл/мин/кг).

3. По методике определения уровня адаптационного потенциала: учащиеся выполняли дозированную физическую нагрузку (в течение 30 с).

Рассчитывался статистический показатель адаптационного потенциала (АП). Для этого использовались следующие формулы:

$$\text{АП (в баллах)} = 0,011(\text{ЧСС}) + 0,014(\text{САД}) + 0,008(\text{ДАД}) + \\ + 0,014(\text{В}) + 0,009(\text{МТ}) - 0,009(\text{Р}) - 0,27,$$

где В – возраст (в годах), САД и ДАД – систолическое и диастолическое давление (в мм рт.ст.), ЧСС – частота сердечных сокращений, МТ – масса тела (в кг), Р – рост (в см).

Можно сказать, что психофизическое совершенствование не является приоритетным в жизнедеятельности современных студентов, оно не стоит как процесс физического упражнения, «совершенствующий тело». У большинства современных студентов нет сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, к морально-эстетическому их восприятию. Существует потребность в здоровом образе жизни, но нет достаточно знаний в использовании научно обоснованных принципов и средств оздоровления, которые в целом обеспечивают активность жизненных позиций и осознанность своей личностной значимости и социальной полезности.

Резюмируя, следует подчеркнуть, что современные целевые установки физической культуры ориентированы, прежде всего, на создание оптимальных условий для физического развития учащихся с учетом их индивидуального личностного развития и способностей. Но при этом не всегда учитывается состояние здоровья студентов, и что особенно важно, учитывая критичность онтогенетического периода, – подростка. Можно констатировать, что в настоящее время имеет место противоречие. С одной стороны, существует объективная необходимость создания системы непрерывного индивидуализированного берегающего здоровья образования с учетом новых социально-экономических условий, с другой – недостаточная разработанность этой научной проблемы. С учетом этого, комплексное изучение физиологических функций и механизмов их регуляции, обеспечивающих адаптацию организма, актуально как в биологическом, так и социальном плане. Приспособительные механизмы подростка не отличаются устойчивым равновесием с окружающей средой, поэтому при усугублении действия неблагоприятных социальных факторов эколого-химическими напряжением регуляторных механизмов может перейти в перенапряжение с последующим истощением и срывом регуляции, что неминуемо ведет к развитию болезней.

В целом большие энергозатраты, связанные с увеличением физической деятельности, влекут за собой напряжение функциональных систем организма, что, в свою очередь, негативно отражается на психосоматическом здоровье человека. Это диктует необходимость дифференцированного подхода к занятиям в различных спортивно-оздоровительных группах с учетом стартового здоровья и уровня психофизиче-

ского развития. Поэтому перед выбором вида спорта студенты должны сдать контрольные нормативы и пройти тщательное медицинское обследование.

Анализ результатов исследования поведенческих практик студенческой молодёжи позволил выявить тенденцию: студенты, обладающие хорошим потенциалом здоровья, чаще реализуют конформистскую стратегию адаптационного поведения в учебной деятельности, для которой характерно осуществление активности в рамках, принятых в социальной группе норм и образцов поведения. Студенты, обладающие невысоким потенциалом здоровья, чаще реализуют активную стратегию социальной адаптации.

Студенты, обладающие достаточными ресурсами здоровья, имеют возможность выбора более активных поведенческих стратегий в спортивной деятельности – шансы на достижение ими спортивного успеха или приобретения физических качеств в учебном процессе.

Выявленные в ходе исследования отклонения в адаптации у студентов доказывают необходимость пересмотра режима физкультурно-оздоровительного процесса, поиска средств и методов коррекции состояния психики и ведущих адаптационных систем, обучающихся по учебным программам физической культуры. Адаптация организма студентов к физической нагрузке является комплексом поведенческих практик и состояний, иногда противоречивых; в сложившемся наборе спортивно-оздоровительных стратегий не все траектории успешны, часть из них дисфункциональна. Здоровье студентов, включая физические, психические и духовные его характеристики, в нестабильных социально-экономических условиях становится критерием формирования стратегий адаптационного поведения и важным ресурсом социальной успешности молодежи.

Вывод. В условиях депривации других ресурсов здоровье становится ресурсом необходимым для активной социальной адаптации. Студенты с ограниченными ресурсами здоровья демонстрируют более высокий уровень профессиональной интеграции: они нацелены на более глубокое освоение получаемой профессии и самореализацию в ней.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, – 2000. – 274 с.
2. Викторов, Д.В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д.В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 42–44.
3. Лутонин, А.Ю. Основные подходы к формированию специальных медицинских групп / А.Ю. Лутонин, В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин, А.В. Иванов // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 1. – С. 14–17.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Т.Н. Пристинская¹, Н.М. Богданова²

¹ Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина

² Донецкий профессиональный лицей пищевой и перерабатывающей
промышленности, г. Донецк, Украина

В статье акцентируется внимание на том, что сущность оздоровительного эффекта физической тренировки заключается в воздействии на организм человека как целостной системы. Дается характеристика оздоровительного эффекта физических упражнений и принципов, на основании которых должна строиться физическая тренировка, имеющая оздоровительный эффект.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, физическая тренировка, оздоровительный эффект, принципы оздоровительной тренировки.

HEALTH BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE AS A SOCIO-PEDAGOGICAL FACTOR IN THE PROMOTION OF HUMAN HEALTH

T.N. Pristinskaya¹, N.M. Bogdanova²

¹Donbasskiy state pedagogical University, Slavyansk, Ukraine

²Donetskiy professional college food processing industry, Donetsk, Ukraine

The article focuses on the fact that the essence of health effect of physical exercise is the impact on the human body as an integrated system. Given the characteristics of the health effect of physical exercises and principles based on which to build a physical exercise that have health benefits.

Keywords: students, physical exercise, health effects, principles of Wellness coaching.

Актуальность исследования. Здоровье является основой жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия человека; отображает уровень жизни и благополучия страны, оказывает влияние на производительность, экономику, обороноспособность страны. Уровень здоровья определяется социально-экономическими и санитарно-гигиеническими факторами, экологичес-

кой обстановкой, режимом питания и отдыха, стилем жизни, уровнем культуры и образования, состоянием здравоохранения и медицинской науки, а также степенью двигательной активности человека. Здоровый человек это тот, кто достаточно легко приспосабливается к неблагоприятным условиям окружающей среды, способный выполнять свои биологические и социальные функции.

Двигательная активность современного человека явно недостаточна, а регулярно занимаются физическими упражнениями и спортом лишь небольшая часть населения. Дефицит движений особенно неблагоприятен в период роста и формирования организма. Это важно помнить, поскольку значительная часть детей и учащейся молодежи имеют разные хронические заболевания, а их физическая подготовленность и развитие часто не отвечают возрастным нормам.

А. Федоров, В. Пидуков, характеризуя уровень физической активности подростков, разделяют научную позицию В. Бальсевича [1] о том, что «физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья» [6, с. 85]. При этом в ходе исследования ученые установили, что уровень физической активности подростков следует оценивать как недостаточный. Так, регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4–6 раз в неделю и более 39,8 %. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0 % юношей и 30,1 % девушек, а регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта только 26,9 % юношей и лишь 9,8 % девушек [4, 5, 6, с. 86].

В связи с этим, упущения в физическом воспитании молодежи особенно чувствительны, так как именно период детского и юношеского возраста наиболее благоприятный для развития двигательных функций и двигательных качеств, приобретения жизненно важных двигательных навыков и умений. При этом следует учитывать, что занятия только на уроках физической культуры удовлетворяют потребность в движении лишь на 40–60 %, а потому необходимы дополнительные занятия оздоровительной направленности.

Методика и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (г. Славянск, Украина), а также Донецкого профессионального лицея пищевой и перерабатывающей промышленности.

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщения данных литературных источников, изучение инновационного педагогического опыта, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Сущность оздоровительного эффекта физической тренировки заключается в том, что наш организм это целостная система, а хорошее самочувствие, высокая трудоспособность, отсутствие болезней возможны только в том случае, когда все системы и органы функционируют нормально.

Нормальное функционирование организма означает, что ни в одной его системе нет поврежденных звеньев. Однако отклонение от нормальной работы в разных отделах организма возникают постоянно. Это происходит под воздействием внешних и внутренних факторов, главные из которых инфекции, неблагоприятная экологическая среда, неправильное питание, нарушение психики, отсутствие оптимальной физической стимуляции дееспособного состояния. Под влиянием этих факторов и отсутствия соответствующей профилактики снижаются резервные возможности организма, что приводит сначала к снижению физической, умственной и психической трудоспособности, которые являются признаком болезни (а не старости как принято думать), а потом и появлению самих болезней.

В связи с этим занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности являются чрезвычайно эффективными.

Оздоровительный эффект физической тренировки заключается:

- в нормализации процессов управления и регуляции в центральной нервной, гормональной и иммунной системах;
- в улучшении регуляции трофических и обменных процессов в клетках за счет устранения повреждений в ДНК и в организме в целом;
- в активизации синтезирующих процессов в тканях, что приводит к гипертрофии клеток за счет разрастания клеточной органеллы, увеличению числа клеток, повышению активности клеточных ферментов, которые выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей.

Для достижения таких эффектов необходимо, чтобы системы организма:

- функционировали интенсивнее за счет усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с потоком крови) стимуляции, а также механического воздействия (с движениями);
- способствовали повышению притока гормонов (что обеспечивает синтез) и аминокислот (материала для строительства белков) к этим клеткам во время и после воздействия физической нагрузки;
- после периода повышенной активности создавали условия для полноценного восстановления.

Эти условия обеспечивает оздоровительная тренировка. Так «пусковую функцию» выполняет центральная нервная система, сигналы кото-

рой увеличивают интенсивность клеток, активизируют гормональную систему. Вслед за этим повышается активность обеспечивающих систем, которые ускоряют доставку кислорода, энергетических субстратов, аминокислот и гормонов к тканям. Роль кислорода и энергетических субстратов заключается в обеспечении активности тканей в процессе двигательной активности. Основные же процессы в организме, в том числе и оздоровительного характера, стимулирует и обеспечивает гормональная система. Проникновение гормонов через мембраны клеток активных тканей и их накопление в клетках ускоряет процессы синтеза внутри клеток. При этом происходят такие явления, как: а) срочное и длительно действующее повышение защитных реакций иммунной системы против антигенов (инородных факторов), активизация иммунной системы повышает тонус нервной и гуморальной систем, активизируя адаптационные перестройки в организме; б) ускорение синтеза в клетках, ускорение и обновление ДНК (наследственной информации, от которой зависит здоровье клетки); в) ускоряется обновление самих клеточных структур (мембран, ферментативных комплексов и др.) и тем самым снижается достоверность появления глубинных повреждений внутри клеток, которые приводят к их дисфункции (болезни).

Названные эффекты физических упражнений являются основой профилактики возникновения многих заболеваний. При этом не забываем, что происходит развитие мышц, увеличивается их эластичность и выносливость, улучшается подвижность в суставах, а это основа хорошего самочувствия, высокой трудоспособности, оптимистичного расположения духа, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья.

Оздоровительная тренировка будет эффективной в том случае, если она является компонентом целенаправленной программы, в которую включены психологические и социальные, а не только тренировочные аспекты. Тренировка может считаться оздоровительной, если она проходит на позитивном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов, вызывая состояние комфорта.

Для укрепления здоровья, повышения физической трудоспособности и профилактики заболеваний средствами физической культуры существует целая система разнообразных форм спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. В зависимости от решаемых задач, условий применения и механизмов воздействия на организм они подразделяются на две группы: активный отдых и физическая тренировка.

Под активным отдыхом понимают кратковременные периоды выполнения специально подобранных физических упражнений (характер деятельности) для восстановления трудоспособности и улучшения функционального состояния. Наиболее эффективны упражнения, включаю-

щие в работу мышцы, которые не принимали участия в предыдущей деятельности.

Под оздоровительной физической тренировкой понимают систему специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение надлежащего уровня физического состояния, которое обуславливает оптимальную физическую трудоспособность и стабильное здоровье.

Оздоровительная тренировка имеет ряд особенностей, которые отличают ее от тренировки спортивной. Так, если основная цель спортивной тренировки – это достижение максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительной – повышение уровня физического состояния. Физическая нагрузка в оздоровительной тренировке должна быть такой, чтобы не превышала функциональные возможности организма, но достаточно интенсивной, чтобы вызвать оздоровительный эффект.

Оздоровительный эффект наблюдается при использовании физических упражнений, которые рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями. Адекватная оценка функциональных возможностей и физической подготовленности являются важным условием правильного дозирования физических нагрузок.

В связи с этим необходимо помнить о принципах оздоровительной тренировки:

- индивидуализация в дозировании физических упражнений в зависимости от особенностей развития и состояния организма;
- системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательность их применения;
- регулярность воздействия, так как только систематическое применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма;
- продолжительность применения физических упражнений, поскольку совершенствование функций основных систем организма возможно лишь при условии достаточно продолжительного повторения упражнений;
- постепенное увеличение параметров физической нагрузки, разнообразие и новизна в применении физических упражнений;
- достаточно продолжительная по времени, но умеренная и «волнообразная» по воздействию физическая нагрузка более предпочтительна, чем усиленная и «концентрированная»;
- цикличность физической нагрузки, то есть активные тренировки чередуются с отдыхом;
- всесторонность воздействия для совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации организма с учетом возрастных и половых особенностей.

В оценке влияния физических упражнений оздоровительного воздействия следует учитывать, что их действие основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Стимулирующее влияние физических упражнений осуществляется через нервный и гуморальный механизмы. Нервный механизм характеризуется усилением тех нервных связей, которые развиваются между функционирующей мышечной системой, корой головного мозга, подкоркой и любым внутренним органом. Эти связи рецепторного аппарата с центральной нервной системой определяются не только функциональным состоянием, но и состоянием гуморальной среды.

Мышечная деятельность, которая создает доминанту двигательного анализатора или доминанты функционирующих нервных центров прежде всего повышает тонус центральной нервной системы. Мышечная работа, развивающая доминанту двигательного анализатора, изменяет функцию внутренних органов, в частности системы кровообращения и дыхания. Работу скелетной мускулатуры в контексте концепции моторно-висцеральных рефлексов следует рассматривать как стимулятор и регулятор в ответ реакций, в частности в системе кровообращения. Дозированную мышечную деятельность при физических упражнениях следует расценивать как фактор, содействующий укреплению вегетативных функций. Известно регулирующее влияние физической нагрузки на функцию сердечно-сосудистой системы. Это влияние выражается мобилизацией кровообращения, приспособлением кровоснабжения к потребностям обменных процессов. При выполнении физических упражнений усиливается регулирующее действие корковых и подкорковых центров на сосудистую систему, нервные механизмы регуляции дыхания обеспечивают адекватную легочную вентиляцию и постоянность напряжения углекислоты в артериальной крови.

Оздоровительная тренировка способствует развитию адаптационных возможностей организма. Действие факторов внешней среды, вызывая разные реакции организма, способствует развитию приспособительных процессов.

Повышение трудоспособности, под влиянием дозированной физической нагрузки обусловлено усовершенствованием высшей нервной деятельности, которая улучшает двигательную функцию, нормализует вегетативную функцию. Под влиянием физических упражнений активизируются нервные процессы – повышается возбудимость при увеличенных тормозных процессах, развиваются тормозные влияния при выраженном патологическом раздражении. Регулярное применение дозированной физической тренировки способствует формированию нового динамического стереотипа, который снимает или ослабляет патологические состояния или отклонения во внутренних системах. Таким образом, физи-

ческую тренировку необходимо рассматривать как фактор, который усиливает подвижность физиологических процессов.

Оздоровительная физическая тренировка оказывает стимулирующее воздействие на обмен веществ, осуществляемый через нервную систему, улучшает гуморальную регуляцию функционирующих систем и тканевой обмен. Важное значение в реакциях организма на физические упражнения имеет гуморальный механизм, который следует рассматривать как механизм вторичного порядка, действующий на функционирующие системы при регулирующем влиянии нервных импульсов.

Целенаправленно организованная физическая тренировка нормализует затраты энергетических веществ в период мышечной деятельности; стимулирует функции эндокринных желез; повышает иммунобиологические свойства организма и ферментативную активность, стойкость к заболеваниям; воздействует не только на системы организма, но и отдельные мышечные группы и суставы, способствуя развитию двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).

Заключение. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физическим упражнениями, направленных на сохранение здоровья, может быть достигнут при условии, что характер и степень физических нагрузок будет соответствовать состоянию здоровья, возрастным и индивидуальным особенностям человека.

Формирование физического и духовного развития личности, способной творчески адаптироваться к жизни, овладение основами оздоровительно-коррекционной и прикладной направленности физической деятельности, развитие основных физических качеств, формирование стойкой мотивации на здоровый образ жизни являются приоритетной целью оздоровительных тренировок. Данная цель реализуется посредством комплексного подхода в решении образовательных, оздоровительных, воспитательных и мотивационных задач, а именно:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведения активного досуга;
- формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности, развитию физических качеств, профилактике заболеваний;
- усовершенствование функциональных возможностей организма.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

3. Пристинский, В.Н. Особенности мышечной работоспособности студентов при выполнении физических упражнений скоростного характера / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская и др. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наук. праць; під ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2002. – № 10. – С. 64–69.

4. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.

5. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Издательский центр ГУМП, 2013. – 72 с.

6. Федоров, А.И. Отношение подростков к здоровью как социально-педагогическая проблема / А.И. Федоров, В.Н. Пидуков // Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей ІІ науково-практичної онлайн-конф. з міжнародною участю (Слов'янськ, Україна, 25 берез. 2015 р.); за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2015. – С. 82–89.

УДК 377.016:796.011.3:004.032.6

МУЛЬТИМЕДИЙНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В.Н. Пристинский, А.А. Качан

Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина

В статье рассматривается целесообразность внедрения современных информационно-коммуникационных технологий в процесс физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений. Их использование на уроках физической культуры будет способствовать усвоению системы знаний, норм и социальных ценностей учащихся.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, мультимедийное оборудование, уроки физической культуры, учащиеся профессионально-технических учебных заведений, социализация.

MULTIMEDIA SOFTWARE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN VOCATIONAL EDUCATION

V.N. Pristinский, A.A. Kachan

Donbass State Pedagogical University, Slavyansk, Ukraine

The article considers the expediency of introduction of modern information and communication technologies in the process of physical education of students of vocational educational institutions. Their use on the lessons of physical culture will facilitate the absorption of certain system of knowledge, norms and social values of the individual students.

Keywords: information and communication technology, multimedia equipment, physical education lessons, students of vocational schools, socialization.

Актуальность исследования. Социализация личности предполагает процесс усвоения определенной системы знаний, норм и ценностей, которые позволяют ей функционировать в качестве полноправного члена общества [7].

Использование информационных и коммуникационных ресурсов является продуктом интеллектуальной деятельности наиболее квалифицированной части трудоспособного населения страны, определяет формирование творчески активного резерва общества. В связи с этим весьма актуальной является проблема внедрения инновационных подходов и технологий для реализации идей развивающего обучения, развития личности учащегося, его социализации в процессе физического воспитания. Имеющийся у нас опыт внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию позволяет эффективно решать задачи профессионального образования учащихся профессионально-технических учебных заведений.

Анализ научных исследований и публикаций свидетельствует, что различные аспекты внедрения мультимедийных технологий рассматривались Г. Ацвацатуровым, С. Гавровым, Н. Никандровым, С. Григорьевым, В. Гриншкуном, Ю. Егоровой, В. Заболотным, А. Качаном, А. Пинчук, В. Пристинским, Т. Пристинской, А. Федоровым, А. Чайковской и другими [1–6, 8]. Ученые отмечают, что возможности мультимедиа являются интерактивным средством повышения эффективности обучения, которые целесообразно использовать в подготовке квалифицированных специалистов, в профориентационной работе; акцентируют внимание на том, что существует необходимость в методическом обосновании использования мультимедийных программных ресурсов. Мультимедийные технологии позволяют повысить интенсивность и эффективность процесса обучения, способствуют расширению доступа к новым источни-

кам разнообразной по содержанию и форме представления информации. Однако, их применение будет эффективным лишь при условии использования компьютера в сочетании с дидактическими принципами (научности, систематичности, последовательности, наглядности, активности, сознательности и др.).

В связи с изложенным выше, целью статьи является представление опыта внедрения мультимедийного оборудования в процесс физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений.

Методика и организация исследования. Исследование проводится в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, планом НИР кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (г. Славянск, Украина).

В ходе исследования использовался ретроспективный анализ педагогической литературы, характеризующий проблему социализации учащихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности с использованием современных информационных и коммуникационных технологий; изучение инновационного опыта; обобщение изученной информации.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные компьютерные технологии способны обеспечить передачу знаний и доступ к разнообразной учебной информации гораздо более эффективно, чем традиционные средства обучения, поскольку позволяют интерактивно управлять познавательным процессом учащихся. Интеграция звука, изображения и текста создает более насыщенную по своим свойствам учебную и воспитательную среду. Интерактивные возможности компьютерных программ позволяют установить и стимулировать обратную связь, обеспечивают активный диалог, постоянную педагогическую поддержку и сопровождение деятельности учащихся, что бывает достаточно сложно реализовать в динамичных условиях традиционного урока физической культуры.

Считаем, что с понятием «информация» неразрывно связано понятие «мультимедиа», которая является своеобразным символом современного компьютерного мира. Мультимедийные возможности становятся все более популярными в обеспечении информационно-коммуникационных технологий в образовании. Мультимедийные технологии – это новые информационные технологии, обеспечивающие работу с анимированной компьютерной графикой и текстом, речью и высококачественным звуком, статичным и динамичным изображением. Если структурировать информацию, которую способна реализовать мультимедийная технология, то получаем комплекс трех компонентов: информация цифрового характера (тексты, графика, анимация), аналоговая аудиоинформация

(речь, музыка, разнообразные звуки), аналоговая информация визуального изображения (видео, фотографии, картинки).

В связи с недостаточной компактностью использования традиционного (настольного) компьютера в условиях проведения уроков физического воспитания мы остановили наш выбор на планшетном компьютере [2]. В процессе внедрения и в условиях интенсивного развития технологий в мире количество модификаций инновационных средств возросло от планшетного компьютера 4,3–10 до iPod Touch 3,5, что позволяет учителю в условиях высокой динамичности урока физического воспитания быть мобильным в решении учебно-воспитательных задач и различных педагогических ситуаций (например, возможность быть более внимательным в обеспечении подстраховки во время выполнения сложных по структуре физических упражнений).

Наш опыт показывает, что при этом более эффективно решается проблема обеспечения наглядности в обучении технике физического упражнения. Использование трехмерной графики, звука, мультимедиа, соответствующих интерфейсов становится возможным благодаря дистанционному управлению посредством беспроводной связи Wi-Fi. Именно благодаря беспроводной передаче данных на проектор, интерактивную доску, принтер, аудиосистему, радиомикрофон значительно обогащается арсенал средств обучения, упрощается последующий анализ техники изученного двигательного действия.

Высокая динамичность информационных технологий позволяет учителю оперативно систематизировать и обобщать достаточно большой объем информации, а затем доводить его до учащихся, родителей и коллег. Для этого используем такую возможность Интернета как создание методических ресурсов в сети на примере сайтов и блогов. Существование собственного сайта позволяет учителю оперативно осуществлять качественную подготовку к уроку, использовать его методический ресурс непосредственно в процессе обучения, а ученикам и их родителям следить за ходом обучения, принимать участие в обсуждении двигательных достижений и домашнего задания в блоге учителя [6].

Учителю в связи с высокой динамичностью урока физической культуры и значительным количеством учащихся, иногда, достаточно сложно оценить эффективность техники выполнения физических упражнений каждого ученика. Для этого используем интерактивные возможности планшетного компьютера – фото-, видеокамеру, методические рекомендации для коррекции техники изучаемого двигательного действия, которые готовы к оперативному использованию на мультимедийной доске.

Учитывая глобальную информатизацию обучения, от современного учителя физической культуры требуется проявление исследовательских компетенций, что побуждает к совершенствованию профессионально-

педагогического мастерства. В связи с этим мы рекомендуем использовать такие возможности планшетного компьютера, как измерение уровня освещенности, шума, температуры, влажности в спортивном зале, беспроводных датчиков для измерения физического состояния и двигательной подготовленности учащихся.

Внедрение современных информационно-коммуникационных технологий позволяет успешно сочетать физическую и умственную деятельность учащихся, развивать интеллектуальные и творческие способности, а значит более эффективно осуществлять процесс социализации личности.

Заключение. Таким образом, на основании изложенного выше представляется возможным отметить, что организация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию с использованием современных информационно-коммуникационных технологий позволяет:

- сделать урок более интересным и эффективным, направленным на развитие мотивации к обучению, успешности в двигательных достижениях;

- ученикам более активно и сознательно воспринимать цель и задачи урока, а учителю – реализовать педагогический инструментарий в решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, личностных и социальных ценностей;

- применять электронные ресурсы для овладения и совершенствования знаний, двигательных умений и навыков, получения дополнительной информации по заинтересованной теме;

- развивать креативное и творческое мышление учащихся, повышать уровень их самооценки;

- повышать эффективность оперативного и текущего контроля.

Перспективами дальнейших исследований в данном направлении считаем разработку методических и практических рекомендаций, создание компьютерных программ, которые обеспечивали бы возможность учащихся использовать приобретенные знания, умения и навыки в самостоятельной работе над физическим и духовным совершенствованием своей личности.

Библиографический список

1. Гавров, С.Н. Образование в процессе социализации личности / С.Н. Гавров, Н.Д. Никандров // Вестник УРАО. – 2008. – № 5. – С. 21–29.

2. Качан, А.А. Информационно-коммуникационные технологии в обеспечении эффективности физического воспитания школьников / А.А. Качан, В.Н. Пристинский // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы межд. науч.-практ. конф.; под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – С. 283–286.

3. Качан, О.А. Нетрадиційні форми і методи проведення занять з фізичної культури як засіб навчально-виховного процесу підлітків: навч. посібник / О.А. Качан. – Донецьк, 2010. – С. 13–15.

4. Качан, О.А. Перспективи використання планшетного комп'ютера на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали VI міжн. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2012. – С. 272–276.

5. Пристинский, В.Н. Знания о культуре здоровья человека во всемирном интернет информационном пространстве / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей; под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. – С. 383–387.

6. Сайт Качана Олексія Анатолійовича, керівника фізичного виховання Краснолиманського професійно-технічного училища. – <http://aleksey-kachan.ucoz.ua/>.

7. Соціалізація. – <http://uk.wikipedia.org/wiki>.

8. Федоров, А.И. Сетевой электронный портфолио в образовательном процессе вуза физической культуры / А.И. Федоров // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы межд. науч.-практ. конф.; под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – С. 433–436.

УДК 796.012.2+612.7

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В.В. Рыбаков, А.П. Исаев, Ю.Б. Кораблева

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Показана роль двигательной активности в обеспечении здоровья современного человека. Выделена недостаточная чрезмерная и оптимальная двигательная активность. Определены социально-биологические эффекты реализации основных видов двигательной активности в жизнедеятельности подрастающего поколения.

Ключевые слова: двигательная активность, социальная и биологическая значимость, эффекты адаптации.

SOCIAL AND BIOLOGICAL EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNGER GENERATION

V.V. Rybakov, A.P. Isaev, Y.B. Korableva
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper discusses the role of physical activity in the modern human health promotion and covers the insufficient, excessive and optimum physical activity. The paper also defines social-biological effects of implementation of the main kinds of physical activity in the younger generation's life.

Keywords: physical activity, social and biological importance, effects of adaptation.

В настоящее время постоянно и стремительно повышающийся уровень научно-технического прогресса современного общества не только не оградил человека от повреждающего воздействия окружающей среды, а напротив, сделал его более глубоким и масштабным [1, 9].

К числу основных и системных проблем российского общества следует отнести низкий уровень здоровья населения, в первую очередь, подрастающего поколения, сложное, демографическое положение (незначительная рождаемость, высокая смертность, малая продолжительность жизни) [10].

Эксперты ВОЗ в 80-х годах прошлого столетия ориентировочно установили соотношение основных факторов обеспечения здоровья современного человека: генетический фактор – 15–20 %, состояние окружающей среды – 20–25 %, медицинское обеспечение – 8–10 %; условия и образ жизни – 50–55 %.

На ваш взгляд, совокупность основных факторов, определяющих уровень здоровья, в первом приближении можно представить в следующем виде: генетика; генотип, наследственность; условия жизни: материальное и медицинское обеспечение, социально-психологический климат, экология, климатогеографические условия; образ жизни: мировоззрение, двигательная активность, закаливание, питание, саморегуляция, дыхание, гигиена, наличие и отсутствие вредных привычек [6].

Однако в качестве ключевого необходимо выделить такой фактор образа жизни, как двигательная активность человека, оптимальный двигательный режим, от которого в значительной степени зависит здоровье, а именно: уровень и гармоничность физического развития, физическая подготовленность и функциональное состояние организма, и по особенностям которого можно судить о морально-волевых и ценностно-мотивационных качествах [1, 2].

Двигательная активность – это целенаправленное выполнение человеком физических упражнений, обеспечивающих совершенствование

различных качественных и количественных характеристик морфофункциональных систем, двигательных качеств и способностей, освоения и реализацию ценностей физической и спортивной культур [1, 6].

Уровень двигательной активности является генетически обусловленной величиной, особенно у каждого биологического вида, он наиболее высок у новорожденных в первые годы жизни, что связано с ролью скелетной мускулатуры в обеспечении условий риска и развития организма, в формировании гомеостаза. Потребность в движениях по мере развития организма имеет тенденцию к снижению, что наблюдается при изучении игровой деятельности животных. У человека также с годами естественная потребность в движении снижается, чему в немалой степени способствует особенности воспитания и образа жизни, наиболее низка она в старости. Параллельно со снижением потребности в движении в онтогенезе наблюдается увеличение признаков старения организма, причем выявлена следующая зависимость: чем меньше двигательная активность индивида, тем раньше наблюдается снижение ее объема, тем более выражено проявляются процессы инволюции, снижения функциональных возможностей организма, социальной активности человека. Поэтому стимулирование двигательной активности, формирование навыков потребности в занятиях физическими упражнениями, рациональное регулирование обмена движений является не только актуальной задачей в эпоху научно-технической революции, но и фундаментальной общебиологической проблемой.

В настоящее время двигательная активность является одним из факторов гармонизирующей эволюции, представляет собой основную форму отправления, посредством которой человек не просто взаимодействует с окружающей средой, но и осуществляет ее и свое преобразование. В этом просматриваются ключевые функции оптимальной двигательной активности в формировании гармоничного рожденного, здорового человека. В основе данных функций лежат явления положительной перекрестной адаптации. Эти явления весьма многообразны и составляют базу профилактики большинства болезней. В частности в процессе двигательной активности помимо повышения эффективности транспорта кислорода и других соответствующих черт адаптации закономерно увеличивается мощность регуляторной системы опиоидных пептидов и, по видимому, других стресс лимитирующих систем. В результате повышается резистентность организма к стрессовым повреждениям. При адаптации к повторным стрессовым ситуациям еще более возрастает мощность стресс лимитирующих систем, повышается резистентность к факторам, разбивающим прямое повреждение клеточных структур.

При рассмотрении двигательной активности в основном выделяют три состояния: покой, оптимальная деятельность и экстремальная активность. В физиологии спорта чаще используют соотношение: «покой –

максимальная активность», а в физиологии труда – «покой – оптимальная деятельность». Проблема оптимизации сложна, и необычно интересна, так как включает в себя взаимообусловленность процесса сразу по нескольким критериям, отличается вероятностным характером проявления условий оптимальности [13]. В нашем случае целесообразно сосредоточить внимание на недостаточной (гипокинезия), чрезмерной (гиперкинезия) и оптимальной двигательной активности.

В настоящее время достаточно изучена физиология двигательных действий, а физиология пассивности атлета остается недостаточно изученной.

Состояние только приятного комфорта, а по существу двигательного дефицита, гипокинезия – включает механизмы нескольких «порочных кругов» взаимообусловленных процессов, приводящих в конечном счете к разрушению здоровья и преждевременному старению.

В настоящее время уменьшение объема двигательной активности мышечных усилий пытаются объединить одним из терминов «гипокинезия» (дефицит любой двигательной активности) или «гиподинамия» (недостаток физических упражнений силового характера). И хотя понятие «гипокинезия» более широкое, тем не менее гиподинамия имеет свои специфические особенности, на что необходимо обратить внимание в процессе физического воспитания, в профилактике некоторых заболеваний (статистические напряжения мышц, изометрические упражнения). Поэтому необходимо сохранить оба этих понятия, с тем чтобы зафиксировать внимание на различных сторонах двигательной функции, на изменениях организма, приводящих к расстройству здоровья в результате детренированности скелетной мускулатуры [10].

Согласно материалам ВОЗ по изучению привычной, двигательной активности человека, высокий уровень функциональных возможностей является положительным критерием здоровья, низкий – фактором риска, особенно, в связи с ишемической болезнью сердца. Гипокинезия и гиподинамия неблагоприятно влияют на здоровье человека, приводя к нарушениям и дисгармонии физического развития, снижению уровня специфической резистентности, функционального состояния организма за счет сокращения резервных возможностей.

В то же время 65 % детей, подростков и молодежи не занимаются систематической физической культурой и спортом. Необходимо создание условий, обеспечивающих возможность для подрастающего поколения вести здоровый образ жизни, активно заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитию спортивной инфраструктуры [6, 10].

Однако систематическая двигательная активность, особенно спортивная деятельность должна быть «уделом» только здоровых, людей, в первую очередь, детей и подростков. Обычным явлением становится смерть во время соревнований, на тренировках, занятиях физическими упражнениями и просто в бытовых условиях. Медики утверждают, что

большинство детей и подростков, умерших в процессе двигательной активности, имели врожденные малые сердечные аномалии, что считается экзотикой, но теперь по статистике они обнаруживаются у каждого пятого ребенка. Исследования, проведенные специалистами научного центра здоровья детей РАМН, показали, что у 18 % юных спортсменов 9–17 лет был выявлен пролапс митрального клапана. Изматывающие физически нагрузки усугубляют патологию. С другой стороны, есть только одно эффективное средство предотвращения данных аномалий физического развития. Этим могучим и целостным, средством является грамотно организованная двигательная активность детей, их регулярные и тщательно продуманные физические нагрузки.

Проявляется еще одна проблема, которая резко обозначалась не только в процессе занятия спортом детей и подростков, но и на уроках физической культуры в школе. В последние годы стремительно растет процент детей, с таким нарушением организма, как синдром соединительно-тканной дисплазии – это врожденная незрелость соединительной ткани. В результате такого заболевания у ребенка выявляются нарушения со стороны скелетно-мышечной системы, внутренних органов, нервной системы. Сейчас в спортивной медицине есть даже целый раздел – «Упражнения отсроченной травмы». Это те упражнения, которые при частном использовании ведут к травмам опорно-двигательного аппарата. В условиях постоянного снижения уровня здоровья задача несколько меняется: необходимо подготовить детей и подростков к специфически достаточному режиму двигательной активности, к полноценным занятиям спортом, придать начальному этапу многолетней спортивной подготовки оздоровительно-корректирующую направленность.

Высокая двигательная активность обозначается термином «гиперкинезия». Чрезмерная активизация движений, ранняя спортивная специализация и интенсификация подготовки, создающие гиперкинезию, за последние годы широко распространились в спорте. Значение этого обстоятельства для роста и развития детского организма столь серьезно, что потребовалось проведение специальных научных исследований. Оказалось, что при гиперкинезии возникает специфический комплекс функциональных нарушений и клинических изменений». Это состояние сопровождается опасными изменениями со стороны ЦНС и нейрорегулярного аппарата детей. Отмечается истощение симпатико-адреналовой системы, дефицит белка и снижение иммунитета организма.

При адаптации к чрезмерным для организма физическим нагрузкам в полной мере реализуется общебиологическая закономерность, которая заключается в том, что все, приспособительные реакции обладают лишь относительной целесообразностью, т. е. адаптация в процессе чрезмерной двигательной активности имеет свою биологическую и структурную «цену» проявляющуюся в двух разных формах:

– в прямом изнашивании функциональной системы, на которую ориентирована основная нагрузка;

– в явлениях перекрестной адаптации – отрицательных перекрестных эффектах.

Прямая функциональная недостаточность может развиваться в условиях остро возникшей высокой нагрузки, при которой проявляются прямые повреждения сердца, ферментация и другие изменения, проявляющиеся как итогом перегрузки, так и возникающей при этом стресс-реакция. Эта «цена» срочной адаптации рельефно проявляются при первых нагрузках нетренированных людей и животных, и устраняется повышением тренированности.

«Цена» адаптаций в форме нарушения функций систем, которые непосредственно не принимают участия в реакциях организма на двигательную активность, т. е. отрицательная перекрестная резистентность, при интенсивном режиме адаптации или при реализации её на ранних этапах онтогенеза, выражена еще более резко [7].

Экстремальные и параэкстремальные условия, в том числе и в спортивной деятельности, могут являться причиной развития стресса как состояния особо высокого напряжения всех функций человека, его психики и эмоциональной сферы. Можно полагать, что при этом организм помимо обычного нейрорефлекторного управления переходит на иной (аварийный, избыточный) уровень регуляции, используя скрытые функциональные резервы. Одновременно наблюдаются и некоторые морфологические изменения: увеличение коркового слоя надпочечников, уменьшение размеров печени, селезенки, количества жировой ткани, нарушение белкового обмена и др. В этом плане показательно, что достижения высоких спортивных результатов за счет значительных напряжений физиологических функции сопровождается серьезными расстройствами (высокой «ценой» адаптации).

Все это убедительно свидетельствует о том, что адаптации не безграничная. Можно безрассудно расточать способность к адаптации, «жечь свечу с обоих концов» (в частности нерациональная тренировка, особенно в детском и подростковом возрастах, приводящая к переутомлениям, перенапряжениям, значительному снижению резервов здоровья), а можно научиться расходовать их мудро и бережливо, с наибольшей пользой и наименьшим дистрессом (оптимальное построение спортивной подготовки на всех ее многолетних этапах, обеспечивающее максимальную реализацию индивидуальной способности к адаптации при сохранении и повышении резервов здоровья).

В этом плане особого внимания заслуживают методологические вопросы соотношения спорта и здоровья [8]. Организованный на современной научной основе спорт, и, прежде всего, массовый спорт, включающий, как тренировочные занятия, так и участие в соревнованиях, не

только имеет самостоятельную оздоровительную ценность, но и превосходит в этом отношении другие – называемые «чисто оздоровительными» формы занятий физическими упражнениями. Спорт – это здоровье, говоря в определенном смысле слова, в «наиболее концентрированном виде»; спортивную подготовку можно рассматривать как путь радикальной адаптивной реконструкции морфофункциональной организации человека, когда как, так называемую, оздоровительную физическую культуру следует считать способом адаптивной коррекции здоровья. Увеличивающийся под влиянием спортивных занятий оздоровительный потенциал человека является в свое основе перестройкой жизнедеятельности организма, его биологической организации. Многие исследования, проведенные на спортсменах, не смогли подтвердить благоприятного влияния фактора занятия спортом на продлении их жизни. Имеются сомнения и относительно того, что спорт укрепляет здоровье, так как за последние годы опубликованы многочисленные данные о высокой заболеваемости, инвалидности и повышенной смертности среди спортсменов разного возраста, в том числе детей и подростков [1, 2, 4].

Отрицательные эффекты адаптации не являются неизбежными, они – следствие нерационально построенного процесса подготовки, применения чрезмерных, не соответствующих возможностям спортсмена нагрузок; планирование направленности тренировочного процесса без учета этапа возрастного развития спортсмена.

Высказывается даже мнение, что спорт и оздоровительная направленность физической культуры несовместимы. Данная точка зрения подтверждается реальными фактами, свидетельствующими о том, что спорт является профессиональным и одновременно выступает отраслью общественного производства. Данная «трудовая деятельность» приводит к многочисленным болезням, травмам, интенсивному истощению адаптационных возможностей организма занимающихся, что кроме прочего, и экономическую значимость [5].

Таким образом, остро становится вопрос о защите здоровья детей и подростков уже не от недостатка двигательной активности, а от чрезмерного проявления.

В связи с этим, двигательную активность следует рассматривать ключевым элементом, формирующим, в сочетании с другими факторами, личную физическую и спортивную культуру и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы социального воспитания и самовоспитания личности. Двигательная активность – это, прежде всего, персонализированная деятельность в сфере физической и спортивной культуры, которая включает в себя компоненты, предусматривающие освоение знаний о теоретически обоснованном и методически грамотном обеспечении своего морфофункционального совершенствования, личную мотивацию физической подготовки, акцентирование внимания на активном понимании отдельной личностью своей социальной значимости.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека: моногр. / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бальсевич, В.К. Здоровье формирующая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
3. Булич, Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Дембо, А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо. – Л.: Медицина, 1984. – 303 с.
5. Ким, В.В. Любительский спорт как придаток международных производственных монополий / В.В. Ким // Теория и практика физической культуры, 2001. – 375 с.
6. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: моногр. / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 275 с.
7. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеничкова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
8. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.
9. Рыбаков, В.В. К проблеме формирования национальной спортивной доктрины: аналитический обзор / В.В. Рыбаков, Л.М. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 5–10.
10. Тиссо, С.А. О здравии ученых людей / С.А. Тиссо. – СПб., 1987. – 286 с.

УДК 796.5:159.923

ДИНАМИКА ПСИХОЛОГО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТУРИСТОВ В УСЛОВИЯХ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА В РЕСПУБЛИКУ БАШКОРТОСТАН

А.В. Савиновская, Т.Н. Третьякова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье анализируются результаты изменения психо-эмоционального состояния туристов в культурно-познавательного тура в Республику Башкортостан. Описаны основные понятия туризма, проанализирована литература, касающаяся оценки состояния туристов, предлагается способ оценки состояния туристов в культурно-познавательного тура.

Ключевые слова: туризм, психофизиология туристов, эргономика тура.

DYNAMICS OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE TOURISTS IN TERMS OF CULTURAL-COGNITIVE TOUR IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

A.V. Savinovskaia, T.N. Tretyakova
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The article analyzes the results of the changes of psycho-emotional state of the tourists in the cultural-cognitive tour in the Republic of Bashkortostan. Describes the basic concepts of tourism, analyzes the literature concerning the assessment of the status of tourists, it is proposed a method for the assessment of tourists in the cultural-informative tour.

Keywords: tourism, tourists psicofisiologia, the ergonomics of the tour.

Человечеству на всем протяжении многовековой истории было свойственно стремление познавать окружающий мир. Этому всегда содействовало временное передвижение или перемещение человека в иную страну, континент или местность отличные от его обычного места проживания, именуемое туризмом.

В литературе можно встретить различные точки зрения авторов, характеризующие понятие туризма.

Например, В.И. Ганapolьский (1987) считал, что туризм является как возникшая и развивающаяся общественная потребность, в качестве важного средства воспитания людей.

Х. Вивес, М. Монтень, Т. Мор, Ф. Рабле, Эразм Роттердамский, И. Гамерариус, Ж.-Ж. Руссо, Г. Мэбли, Ф. Ян и др. туризм – походы, прогулки как возможность сформировать у молодых людей нравственных, физических и морально-волевых качеств, т. е. воспитания человека.

Дать краткое и при этом полное определение понятию «туризм» из-за многообразия выполняемых им функций и большого числа форм проявления довольно сложно. По определению, принятому ООН в 1954 г., туризм – это активный отдых, влияющий на укрепление здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижением за пределы постоянного места жительства.

Характерной особенностью становления туризма в России является то, что наряду с развитием классического варианта как вида путешествий, совершаемых для отдыха и самообразования, общения, родилось и стало массовым направлением – спортивный туризм, был в 1949 г. введен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Технология функционирования спортивно-оздоровительного туризма рассматривается через процесс движения человека из искусственной городской среды в природную.

Считается тот факт, что туризм положительно влияет на оздоровление человека, но каким образом это происходит в условиях культурно-познавательного туризма – пока еще научно не доказано. Не изучены вопросы психо-эмоционального воздействия туризма, а также вопросы изменения физического состояния человека в условиях тура.

Туризм является уникальным средством рекреации и реабилитации для людей с проблемами здоровья, так как его функции соответствуют реабилитационным задачам, включают различные механизмы приспособления и самоадаптации, при условии активного участия в процессе самого реабилитанта, увеличивают продолжительность жизни.

В нашем исследовании нас интересовало, насколько в существующем культурно-познавательном туре соблюдаются принципы дозированных нагрузок в программах туристского обслуживания, способствующих удовлетворению потребностей организма в отдыхе (сон), питании, получении новых знаний, впечатлений, эмоций и пр.

Благодаря проведенным наблюдениям и обработанным данным за туристами во время тура по Республике Башкортостан были выявлены положительные изменения в психо-эмоциональном состоянии группы туристов.

Материалы и методы исследований. Оценка психо-эмоционального состояния туристов проводилась по изменению давления и пульса туристов в период проведения культурно-познавательного тура в республику Башкортостан в сентябре 2015 г.

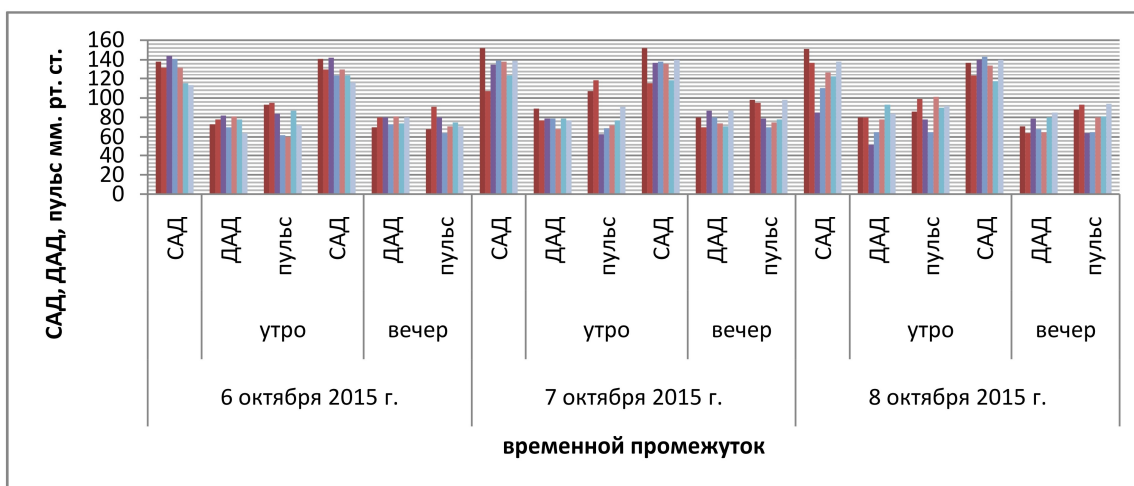
Нами были обследованы 34 туриста в возрасте от 18 до 30 лет, 26 женщин и 8 мужчин, которые в течение 3 суток участвовали в культурно-познавательном туре.

Обследования проводились утром и вечером после каждого дня тура. Исследовались показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Результаты исследований. Результаты измерения артериального давления и пульса у мужчин и женщин показали, что в условиях культурно-познавательного тура в Республику Башкортостан значительных изменений в показаниях артериального давления и пульса не обнаружено (см. рисунок). Показатели не превышали в период тура верхних нормальных уровней артериального давления (90 мм рт. ст.). Не было ни одного случая, когда САД превышало пограничный уровень 130 мм рт. ст. у женщин и 140 мм. рт. ст. у мужчин соответственно.

Средняя частота пульса у обоих полов не превышала в период тура 85 уд/мин. Не было ни одного случая, когда пульс превышал уровень 100 уд/мин (тахикардия).

Полученные результаты раскрывают высокую эффективность влияния комплекса культурно-познавательных факторов на организм человека при проведении культурно-оздоровительных мероприятиях тура.



Динамика САД, ДАД, пульса у мужчин-участников тура в Республику Башкортостан

Таким образом, исследование показало, что в результате тура в организме туристов происходят незначительные отклонения. Артериальное давление и пульс как у мужчин так и у женщин остаются в пределах нормы и соответствуют нормальному состоянию на всем протяжении тура. Все это говорит о здоровьесберегающей функции туризма, т.е. об эргономичности модели тура, выраженной в формате культурно-познавательного тура, протекающей на территории Республики Башкортостан.

Библиографический список

1. Акудович, Ю.В. Определение и развитие физических кондиций туриста / Ю.В. Акудович // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях: Бюллетень научно-технической информации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – С. 28–34.
2. Вестник МГОУ. Серия «Философские науки». – 2008. – № 3. – Выпуск в серии № 12.
3. Грачева, О.Ю. Организация туристического бизнеса: учебник / О.Ю. Грачева, Ю.А. Маркова, Л.А. Мишина, Ю.В. Мишунина. – М.: Дашков и Ко, 2008. – 276 с.
4. Марков, К.К. Курс лекций для студентов / К.К. Марков. – Иркутск: Порт, 1996. – 178 с.
5. Усыкин, Г. Очерки истории российского туризма / Г. Усыкин. – СПб.: Герда, 2000. – 224 с.
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Россия>.
8. <http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/kraynie-tochki-rossii.html>.

ЦЕННОСТНО-МОТИВИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ю.Е. Ситников, А.Н. Савчук

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

Современный воспитательный процесс молодых людей, определяется разносторонним развитием личности посредством физической культуры и спорта, приобщение их к здоровому образу жизни. Реализуя специально организованную деятельность, педагоги формируют у детей ценностное отношение к своему здоровью, к окружающему миру и самому себе.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ и стиль жизни, мотив, специально организованная деятельность, ценностное отношение.

VALUE-MOTIVATED ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS

Y.E. Sitnikov, A.N. Savchuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk, Russia

Modern educational process of youth is determined with the all-round personal development through physical education and sports and with their introduction to the healthy living. By carrying out the specially organized activities the teachers form in children the value-oriented attitude to health, environment and themselves.

Keywords: health, healthy living and healthy lifestyle, motive, specially organized activity, value-oriented attitude.

Разработка и реализация содержания и методов физического воспитания, ориентированного на приоритет здоровья, является важным шагом в решении основной проблемы физического воспитания. Задачи, выдвигаемые современным обществом, определяют: сохранение, укрепление и совершенствование физического и психического здоровья подрастающего поколения, приобщение его к здоровому образу жизни.

Методологической основой многих исследований в данном направлении являются философские, психологические и педагогические теории, определяющие воспитание как целенаправленный процесс формирования у человека системы социально-ценностных отношений к окружающему миру и самому себе через разнообразную, специально организованную педагогическую деятельность.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и соци-

ального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов – трактуется в определении Всемирной организация здравоохранения [1, с. 36].

Здоровье человека формируется в процессе всей его жизни в условиях конкретной социальной и экологической среды с учетом генетического потенциала, оно позволяет человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. Такой подход к оценке здоровья подразумевает возможность его формирования, сохранения и укрепления в процессе индивидуального развития человека.

Близко к рассматриваемому пониманию определения здоровья дано П.В. Бундzenом: «здоровье – это психофизическое состояние человека, которое характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания» [3, с. 9].

В данном определении факт единства физического и психического в процессе формирования здоровья для нас является наиболее важным.

Основными факторами, влияющими на здоровье населения нашей страны, в настоящее время определяют как: социально-экономические условия, состояние окружающей среды, генетические условия, состояние системы здравоохранения, образ и стиль жизни людей. Как указывают многочисленные проведенные исследования, из всех перечисленных факторов определяющими доказательствами стало то, что здоровье населения в основном зависит от образа и стиля его жизни.

В исследованиях, проводимых нами в отношении учащихся к компонентам здорового стиля жизни (ЗСЖ), на вербальном уровне оценивались их убеждения и намерения. Если ученик убеждено говорил о важности физических упражнений для укрепления здоровья, что это его цель, и он готов каждый день выполнять физические упражнения, насколько велика вероятность того, что он действительно будет это делать? По итогам проведенных исследований поведенческого компонента отношения будущих педагогов к своему здоровью выяснилось, что систематически выполняют условия здорового образа и стиля жизни 24 % всех обследуемых; почти всегда придерживаются ЗСЖ – 21 %, иногда – 18 %, почти никогда – 14 %, никогда – 23 %. Как видим, количество учащихся в вузах, регулярно следующих правилам ЗСЖ (24 %), практически совпадает с данными Минздрава России о количестве здоровых выпускников наших школ (25 %). Это подтверждает то, что здоровье учащейся молодежи зависит от образа и стиля жизни, которых они придерживаются [3].

Таким образом, можно считать, что важнейшим фактором сохранения, укрепления и совершенствования здоровья является образ и стиль жизни, которого придерживается данный субъект.

Рассматривая компоненты определяющих уровень состояния здоровья, обычно учитывают: уровень физического развития; функциональное состояние организма; уровень иммунной защиты; наличие заболеваний; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок. Из всех перечисленных компонентов особую заинтересованность вызывает последний. Именно через сферу разума осуществляется взаимосвязь здоровья, здорового образа и стиля жизни, через волевые качества и уровень ценностных мотиваций определяется отношение человека к своему здоровью, осознанное участие в его формировании, сохранении, укреплении, коррекции [8, с. 6–7].

Для понимания механизма взаимосвязи ценностного отношения к специально организованной деятельности необходимо ввести связующее понятие «отношение».

Ссылаясь на А.А. Бодалева, можно сделать вывод о структуре отношений: «Говоря об отношениях, характеризующих личность, следует подчеркнуть, что это, прежде всего переживание человеком нужды в чем-либо, одновременно это всегда определенный уровень осознания человеком действительности, выражающийся в специфической (исходя из потребностей и интересов) расстановке акцентов в содержании развертывающихся у него познавательных процессов, в их направленности и активности. Вместе с тем это и отбор, и активизация способов поведения, отвечающих этому содержанию, корректируемому характером имеющихся у человека потребностей и интересов.

Развивая тезис о связующем единстве сознания и деятельности, рассматриваемый С.Л. Рубинштейном и поддерживаемый ведущими учеными, следует сделать важный вывод: «Простое исполнение деятельности не развивает и даже не обогащает личность – важно отношение личности к деятельности» [6].

В данном контексте, кроется одна из причин низкой эффективности школьного физического воспитания в решении задачи формирования здорового образа и стиля жизни у подрастающего поколения. В образовательных организациях учащиеся на уроках физической культуры, будучи пассивным субъектом учебно-воспитательного процесса, выполняют, как правило, физические упражнения, предлагаемые учителем, не вникая в их оздоровительный эффект, поэтому никакого ценностного отношения к здоровью у них не возникает. Отсюда напрашивается вывод: необходимо учащихся в процессе физического воспитания вовлечь в ценностно-ориентированную деятельность, в процессе которой у них будут развиваться их личностные качества, формироваться ценностные ориентации и отношения к ценностям здорового образа и стиля жизни [2].

По мнению М.Я. Виленского, для повышения воспитательного потенциала процесса физического воспитания необходимо придать ему личностный, мотивационно-ценностный смысл [4, с. 12], что предусмат-

ривает личное участие субъекта педагогического воздействия, так как происходит непосредственное воздействие на сознание воспитуемого.

В процессе реализации ценностей личностью, у нее формируются новые потребности. В этом заключается диалектическое взаимодействие ценностей и потребностей. Говоря о взаимосвязи ценностей и мотивов, необходимо отметить, что ценности мотивируют деятельность и поведение человека. Этот факт весьма важен для понимания значения ценностей при формировании ценностно-мотивированной деятельности личности [5, с. 103]. Всякая ценность, познанная как таковая, направляет жизненную энергию человека на себя и требует от человека своего осуществления. Осуществление же ценностей состоит в том, чтобы следовать требованию, исходящему от ценности и подчинять этому требованию повседневную жизнь [7, с. 527]. В этом состоит значение ценностей в деле формирования норм, привычек, образа и стиля жизни, необходимых для успешного функционирования определенного общества, государства, социума.

Не подлежит сомнению, что здоровье представляет собой фундаментальную ценность, поскольку является необходимым условием реализации всех жизненных планов (ценностей) личности, без здоровья невозможна никакая эффективная деятельность человека, а, следовательно, и полноценное осуществление всех других ценностей.

В контексте вышеизложенного о ценности здоровья прекрасно сказал Сократ: «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто!».

Библиографический список

1. Барышева, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н.В. Барышева, П.А. Виноградов, В.И. Жолдак. – Самара, 1997. – 250 с.
2. Беленов, В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Беленов. – Самара, 2000. – 170 с.
3. Вебер, М. Избранные произведения / М. Вебер / под ред. Ю.Н. Давыдова. – М., 1990. – 465 с.
4. Виленский, М.Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 11–13.
5. Гудечек, Я. Ценностная ориентация личности / Я. Гудечек // Психология личности в социалистическом обществе. – М.: Наука, 1989. – С. 102–109.
6. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М. – Т. 2. – 328 с.
7. Философский энциклопедический словарь / под ред. Е.Ф. Губского. – М., 1997. – 576 с.
8. Щедрина, А.Г. Здоровье и массовая физическая культура: методологические аспекты / А.Г. Щедрина // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 4. – С. 5–7.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА
НА ПРИМЕРЕ МАЛОГО НАСЕЛЕННОГО ПУНКТА**

И.В. Скрипаченко, Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

Эта статья показывает возможности применения информационно-компьютерных технологий на примере малого населенного пункта, дает представление о применении компьютерных программ, Проведены литературный обзор, социологический опрос, разработан сайт.

Ключевые слова: информационно-компьютерные технологии, физическое воспитание, здоровье, малый населенный пункт, дистанционный контроль.

**PHYSICAL EDUCATION IN THE INFORMATION SOCIETY
IN THE CONTEXT OF THE SMALL SETTLEMENT**

I.V. Skripachenko, L.K. Sidorov, A.N. Savchuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk, Russia

The paper illustrates the potential of information-computer technologies in the context of the small settlement and sheds light on the application of computer programs. The study included the review of literature, the survey and the site development.

Keywords: information-computer technologies, physical training, health, small settlement, remote control.

Актуальность исследования. Одной из характерных черт нашей стремительно меняющейся жизни является повсеместное лавинообразное нарастание объёмов поступающей информации, а также способов её обработки. Быстрый рост числа используемых компьютеров, качественное изменение технологического уровня документооборота свидетельствует о переходе нашей цивилизации на новый, дотоле неизвестный уровень, для которого дано определение информационного общества. Качественной особенностью нового уровня стало умение человека грамотно воспринимать и распоряжаться информацией. Характерной особенностью формирующегося общества является наличие громадных массивов информации, которые могут быть обработаны только машинными способами.

Резко возросла роль информационно-компьютерных технологий во всех сферах деятельности человека. Новейшие научные разработки дают возможность объединить в единую сеть все достижения человечества в научной и культурной сферах. Информационно-компьютерные технологии, обеспечивая постоянное накопление, обработку, перенос и получение информации в любую точку на карте мира, делают возможным знакомство с культурными ценностями для всех.

Наряду с вышеописанным наблюдается вытеснение традиционных эпистолярных способов передачи информации (книги, газеты), что снижает эмоциональное воздействие полученной информации, а также способствует социальному регрессу общества.

Всё вышеизложенное позволяет рассмотреть применение информационно-компьютерных технологий в малых населенных пунктах. В посёлках, селах, деревнях проживает около 40 миллионов человек – свыше трети населения России. Десятилетия реформ и продолжающийся экономический кризис привели к усилению в этих населённых пунктах социальной напряженности, минимизации социальных программ. Усугубляет ситуацию удаленность от культурных центров, дефицит квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта. Но, тем не менее, существуют свои плюсы – компактность проживания, неформальные отношения.

Решениями Правительства названы приоритетные задачи: развитие аграрного сектора, как продолжение импортозамещающей политики, возрождение села. Информационно-компьютерные технологии сокращают разрыв между селом и городом, обеспечивают соответствие современных требованиям, предъявляемым к физической культуре и спорту [6].

Физическое воспитание одинаково важно как в крупном спортивном центре, так и в малом населённом пункте. Содействие физической культуре может быть опосредовано через активное развитие информационно-компьютерных технологий. Информатизация общества меняет не только образ жизни, но и психологию человека, меняет процессы развития личности, что подлежит углублённому изучению [1].

Можно выделить несколько точек применения информационных технологий в физическом воспитании. Наиболее важной является повсеместное внедрение Интернета, позволяющего своевременно получать необходимые знания, постоянно обмениваться информацией и т. д. Интернет все больше становится ведущим способом получения информации, неотъемлемой частью жизни. Другой возможностью является создание баз данных и программ по управлению ими. Такие базы данных позволяет хранить имеющуюся информацию о здоровье занимающихся, оперативно пользоваться ею. Немаловажно и создание обучающих программ и презентаций. Возможно создание компьютерных симуляторов и

имитаторов для создания условий, способствующих изучению спортивных упражнений.

Представляется актуальной необходимостью создание виртуального, «облачного», спортивно-оздоровительного клуба, в котором бы применялись новейшие технологии: «умный» спортивный зал, компьютерные учебные курсы, тренерский и врачебный дистанционный контроль. Такой клуб способствует качественному поднятию уровня занятий, становится частью поселковой инфраструктуры. Нужды малых населённых пунктов в информационно-компьютерных технологиях неуклонно растут, Интернет становится общедоступным и массовым средством коммуникации. Применение Интернет-технологий в физическом воспитании уже назрело и отвечает требованиям сегодняшнего дня. Не менее важной составляющей развития физической культуры и спорта в малых населённых пунктах является компьютеризация спортивных комплексов [3]. Наличие компьютера позволяет рационально распоряжаться информацией, упорядочить её хранение. Применение компьютера дает возможность разучить упражнение на примере известного спортсмена, получить консультацию квалифицированного тренера и т. д.

Актуально создание системы дистанционного контроля за проведением занятий, тренерского и врачебного. Тренерский контроль представляется необходимым в случае удаленности занимающихся, либо их малочисленности. Возможно одновременное ведение нескольких групп занимающихся. Привлечение к дистанционному контролю известных тренеров и спортсменов повышает привлекательность занятий спортом и физической культурой, увеличивает значимость поддержания хорошего физического здоровья. Не менее значим и дистанционный врачебный контроль. Физическая культура и спорт наиболее приемлемы для введения такой формы дистанционного контроля [5]. Наличие ряда синдромов, непосредственно связанных с занятиями спортом, большая загруженность спортсменов подтверждает необходимость такого врачебного контроля [2, 4]. Формирующееся на наших глазах единое информационное медицинское пространство должно включать своей составной частью и дистанционный врачебный контроль. В малых населённых пунктах это значит наличие единого центра на базе спортивного комплекса с подготовленным для этой цели врачом и наличием необходимого для этого оборудования.

Методика и организация исследования. Проведенное нами анкетирование среди жителей малого населённого пункта показывает, что внедрение компьютерных технологий в массовое сознание в малых населённых пунктах произошло и представить свою жизнь без компьютера могут немногие. Применение информационно-компьютерных технологий в физическом воспитании представляется непривычным делом. Тем не менее, четверть опрошенных приветствуют наличие компьютерных

программ на занятиях физической культурой, признают целесообразность дистанционного врачебного контроля.

Также нами был разработан сайт: «Спорт и здоровье». Главной задачей этого сайта стала пропаганда здорового образа жизни среди жителей малого населённого пункта. Сайт представляет собой многостраничный информационный ресурс с возможностью диалога с посетителями сайта. Уникальность нашего сайта заключается в расположении его на стыке физической культуры и медицины и наличия совокупности сведений оздоровительной и спортивной тематики Сайт, полезен для всех занимающихся физической культурой, является новым подходом к укреплению собственного здоровья. На сайте имеются материалы, где изложены программы оздоровительных упражнений, фитнеса, лечебной физкультуры. Имеется контактная информация для связи с разработчиками сайта.

Результаты исследования. Быстро формирующееся на наших глазах информационное общество меняет привычные ориентиры и требует новых подходов к существующим методикам физического воспитания. Своевременное грамотное применение информационно-компьютерных технологий не только не вызовет отторжения, но и наполнит новым содержанием физическое воспитание.

Выводы

1. Физическая культура как часть человеческой деятельности подвергается переменам в формирующемся информационном обществе.

2. Одной из форм повышения массовости занятий физической культурой может быть повсеместное внедрение информационно-компьютерных технологий.

3. Наличие дистанционных врачебного и тренерского контролей, а также дистанционного обучения дают возможность нивелировать различие между крупными спортивными центрами и малыми населёнными пунктами.

Библиографический список

1. Адольф, В.А. Прогнозирование становления профессиональной компетентности выпускника вуза / В.А. Адольф, А.Н. Савчук. – Красноярск, 2014. – С. 15–21.

2. Алексеев, А.В. Начинается с головы / А.В. Алексеев // Спортивный психолог. – 2005. – № 1(4). – С. 21–23.

3. Инновационный проект создания и развития спортивно-оздоровительного объединения ТУСУРа (СООТ). – Томск, 2008.

4. Матвеев, Л.П. Общие проблемы спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Изд-во «Известия», 2001. – С. 21–22.

5. Михайлов, Н.Г. Перспективы телемедицины и дистанционного образования в физической культуре и спорте / Н.Г. Михайлов // Печатные труды 1-й

международной конференции «Телемедицина и дистанционное образование». – М., 2005.

6. Основы политики Российской Федерации в области науки и технологий на период до 2010 г. и дальнейшую перспективу Постановление правительства РФ № 576 от 30.03.2002.

7. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. – Academia, 2008. – С. 31–34.

8. Сыч, С.П. Формирование информационной культуры будущих специалистов в области физической культуры и спорта / С.П. Сыч; Московский городской педагогический университет; Педагогический институт физической культуры.

УДК 37.037.1+371.72-053.4

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И.Р. Стовба, Н.В. Столярова, Д.М. Шаранова, М.О. Кравченко
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Проблема совершенствования школьного физического воспитания, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных в образовательных школах. Особое внимание заслуживает проблема снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний в своей жизни. Вследствие этого ухудшается здоровье подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, школьники, здоровьесбережение.

PHYSICAL EDUCATION: BUILDING MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

I.R. Stovba, N.V. Ctoliarova, D.M. Sharapova, M.O. Kravchenko
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

This the problem of improvement of school physical education, despite increased attention to it by leading scientists, remains one of the most relevant in schools. Special attention deserves the problem of interest to students the lessons of physical education classes and other types of physical training and

sports activities, which makes it difficult to create the preconditions for the continuous physical perfection, learn the ways of the creative application of knowledge acquired in their lifetime. As a result of the deteriorating health of the rising generation.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, schoolchildren, healthcare.

Улучшение физической подготовленности общества, особенно детей, возможно только при условии, что физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь всех слоев населения. Одним из путей такого улучшения, является формирование у занимающихся постоянного положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько занимающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этими занятиями [2, 3].

Поэтому изучение мотивации к занятиям физкультурой и спортом – это не только социальная и психологическая проблема, но и педагогическая, проблема теории и практики физического воспитания, имеющая прямое отношение к реализации в процессе обучения принципов сознательности и активности. Изучение закономерностей возникновения у занимающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только поможет создать у занимающихся сознательное отношение к самим занятиям, но и увеличит их активность во время занятий физическими упражнениями [1, 5, 6].

При разработке концептуального подхода к решению проблемы формирования у школьников интереса к физической культуре используется понятийный аппарат, разработанный педагогикой, психологией, социологией, теорией физической культуры. Желания и стремления, цели и идеалы, склонность к деятельности, волевые усилия, направленные на осуществление своих устремлений – всё это отдельные компоненты интереса.

В психологии личности под интересом понимают избирательное отношение личности к объекту. В социологии понятие интереса используется как категория общественная. Под интересами понимаются потребности коллективов, личностей, социальных общностей, обусловленные экономическими отношениями.

Так, Н.Д. Левитов дает определение интереса «как эмоционально окрашенное отношение к предметам и явлениям жизни, выражающееся в стремлении познать эти предметы и явления, овладеть ими».

Говоря об интересах, необходимо различать временные интересы и интересы как черты направленности личности.

Всякий действительный интерес содержит в себе:

- знания, которыми человек обладает в интересующей его области;
- практическую деятельность в этой области;

– эмоциональное удовлетворение, которое человек испытывает в связи с этими занятиями и деятельностью [5].

Интерес – это активно положительное отношение личности к объекту.

Интерес зависит от степени его осознанности. Неясное, смутное побуждение к действию есть влечение.

Влечение имеет место тогда, когда потребность еще мала и не находит отчетливого отражения в сознании. Если в сознании появляется отчетливое отражение определенной необходимости, о чём человек может сказать, то влечение превращается в желание, но желать, еще не значит действовать. Если желание подвергается обсуждению, когда намечаются цели, средства, условия к действию, то оно превращается в непосредственный стимул поведения и действия. Это и есть интерес, влияющий на всё поведение личности, на её волевою сферу [7, 8]. Интерес к физической культуре школьников – сложное явление. В нем можно выделить структурные элементы: привлекательные стороны физической культуры и спорта, личное, активное отношение, идеал спортсмена, любимый вид спорта, желание добиться победы, красота тела и др. Интерес к физической культуре может быть активным и пассивным.

Активный интерес – это интерес к занятиям физическими упражнениями, гигиеническим и закаливающим процедурам, то есть к занятиям физической культурой. Пассивный интерес – это интерес ко всем другим сторонам и элементам физической культуры, не связанный непосредственно с двигательной деятельностью школьников. Пассивный интерес может перерасти в активный, но может и остаться таковым в течение всей жизни человека. Физкультурное образование должно помочь решить проблему интеграции пассивного и активного интереса [8].

Первые проявления интереса к физической культуре наблюдаются у учащихся в виде положительно эмоциональной окрашенной ориентировочной деятельности, затем в виде активного отношения к урокам физической культуры. При наличии интереса к физической культуре учащихся на уроках наблюдается сосредоточенность, активность, самостоятельность. Выявление заинтересованности проявляется в мимике, улыбке, блеске в глазах, а затем и в действиях.

Важным проявлением интереса к физической культуре является характер использования учащимися свободного времени (занимаются в секции, спортивной школе, клубе по месту жительства).

Психологической основой (сущностью, природой) интереса считается следствие, одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы школьника, а конкретно его внутренней мотивации.

Известно, что интерес есть частное проявление мотива. Успех любой человеческой деятельности, в том числе и учебной, во многом зависит от желания, стремления, интереса к работе, потребности в деятельности, т. е. от наличия положительных мотивов.

Мотив – это осознанное побуждение к двигательной деятельности, к занятиям физической культурой.

Задача педагога – не погасить в ребёнке стремление к познанию, чтобы в течение всего периода обучения создавать благоприятные условия для его развития, дополнить его новыми мотивами, идущими от содержания образования, форм и методов организации познавательной деятельности, от стиля общения с учениками. Мотивы приобретения знаний необходимо специально воспитывать, стимулировать. Среди многообразных мотивов учения можно выделить две основные группы: мотивы познавательного интереса и мотивы долга и ответственности.

Мотивы познавательного интереса проявляются, например, в стремлении учеников к особо актуальному содержанию. Мотивы долга и ответственности связаны, прежде всего, с осознанием общественной значимости учения, с сознательной учебной дисциплиной, стремлением выполнить требования учителей, родителей, коллектива, уважать общественное мнение. На сегодняшний день при очень плохой материальной базе, недостаточном количестве уроков по физической культуре в школе критическое положение с физическим состоянием детей можно выправить, побуждая их к самостоятельным занятиям на основе развития интереса к своему организму, к методам воздействия, к здоровому образу жизни.

Одним из уровней реализации потребности в физическом воспитании является деятельный уровень, когда собственная активность учащихся в занятиях физической культурой начинается с создания определенной мотивации и интереса. Отношение и интерес к учению – это интегральные показатели мотивации, результат сложных процессов, происходящих в мотивационной сфере.

Мотивационная сфера характеризуется устойчивостью и динамичностью. Устойчивость, прежде всего, проявляется в сохранении действенности мотивации, которая обычно функционирует довольно длительное время. Кроме того, мотивы не исчезают по мере их реализации в деятельности. В отдельных случаях мотивы лишь усиливаются или ослабляются, что говорит об устойчивости их содержания.

Укреплению мотивации способствуют многие факторы: накопление и осмысление личного опыта, включённость в социальные связи, целенаправленные воздействия окружения на личность, систематическая эффективная деятельность, своевременное и благоприятное оценивание действий человека и т. д. [3, 4, 9].

Такое теоретическое понимание интереса позволяет исследовать его формирование, и не только через содержание учебного материала, активизацию учебной деятельности, но и через развитие мотивационной сферы и ее составляющих (мотива, цели, эмоции.).

Для определения основных целей и мотивов занятий физической культурой среди учащихся начальной школы 2–4 классов, уровня инте-

реса школьников к занятиям физическими упражнениями, проводилась анкетирование на базе лицея № 120 г. Челябинска (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты анкетирования

Класс / оценка	Положительно	Нейтрально	Отрицательно
2 «в»	14 чел.	5 чел.	5 чел.
4 «а»	16	7	1

Таблица 2

Цель занятий физической культурой у школьников (%)

Наименование мотивов	2 кл.	4 кл.
Достичь физического совершенства	20,9	18,1
Развить свои физические качества	13,2	16,1
Стать здоровым	4,6	22,1
Найти друзей товарищей	15,7	17,1
Отдохнуть, развлечься	3,6	2,5
Развить в себе чувство прекрасного	2,3	2,1
Воспитать морально-волевые качества	13,8	13,0
Сформировать потребность в регулярных занятиях	15,9	17,0

Из табл. 3. видно, что среди мотивов первую позицию занимает мотив желания получить хорошую оценку. На втором месте в иерархии мотивов – желание не отставать от друзей. Мотивы занятий физической культурой во вторых и четвертых классах в основном связаны с процессом деятельности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы).

Таблица 3

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой (%)

Мотивы	2 кл.	4 кл.
Улучшение состояния здоровья	12,2	11
Желание выполнять физическое упражнение	8,1	8,9
Удовлетворение потребностей в движении	7,3	7,6
Стремление показать свои способности	6,4	7
Улучшение фигуры	6,7	6,3
Улучшение физической подготовленности	9,8	11,2
Желание получить хорошую оценку	13,8	13,1
Чтобы не отставать от сверстников	10,5	11,7
Улучшение самочувствия	8,9	9,6
Желание хорошо выступить	5,9	4,5
Общение со сверстниками	4,1	5,2
Снизить вес	6,3	8,4

Из табл. 4 видно, что успеваемость у учащихся, активно занимающихся физической культурой, лучше, чем, аналогичные показатели у незанимающихся. Средний балл у первых составляет 18 %, у вторых 15,2 %.

Таблица 4

Связь успеваемости с физической подготовленностью (%)

Оценки	Незанимающиеся ФК		Занимающиеся ФК	
	2 кл.	4 кл.	2 кл.	4 кл.
Отлично	21	8,3	26,3	8,3
Хорошо	15,7	29,1	15,7	20,8
Удовлетворительно	10,5	8,3	10,5	25

Для определения уровня физической подготовленности и физического развития школьников 2–4 классов был проведен степ-тест Кэрша. Но в контексте данной статьи, нами рассматривался психологический аспект при формировании мотивации к занятиям физической культурой.

Данные исследования в области физической культуры школьников показали, что у подрастающего поколения настоящего времени значительно понижен двигательный режим. Это обусловлено:

- создавшимися условиями жизни, характером самообслуживания и передвижения;
- необходимостью усвоения большего объема профессиональных знаний;
- увеличением времени на восприятие возросшего количества информации.

В связи с этим задача привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом становится более актуальной. Решение этого вопроса возможно при условии изучения интереса школьников к урокам физической культуры [9].

Школьник не должен быть простым объектом, на который воздействует учитель. Он является личностью, имеющей свои взгляды, убеждения, интересы, а также мотивацию к занятиям. Для того чтобы установки воспитания совпадали с желаниями воспитуемого, необходимо знать его интересы. Формирование интереса к физической культуре – это вид практической и познавательной деятельности человека. С этой позиции процесс формирования у школьников интереса к физической культуре следует рассматривать как педагогический процесс, осуществляемый в обучении и воспитании. Успешность его определяется качеством учебно-воспитательного процесса.

Двигательная активность также, может формировать у человека потребность в своем производстве, что очень важно для развития его осознанных потребностей и способностей в области физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Абрамова, С.Л. Формирование интереса к учению у школьников / С.Л. Абрамова, Б.М. Гриницилин, Л.К. Золотых. – 1968.
2. Бабанский, Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю.К. Бабанский. – 1985.
3. Баландин, В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6–10 лет средствами физического воспитания / В.А. Баландин // Физическая культура. – 2000. – № 1.
4. Быков, В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников / В.С. Быков // Физическая культура. – 2000. – № 1.
5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001.
6. Габышев, А.П. Формирование мотивов физической активности у школьников на уроках физической культуры: сборник тезисов, докладов на республиканской научно-практической конференции / А.П. Габышев. – 1999.
7. Гадман, О.С. В школу с игрой / О.С. Гадман, Н.Е. Харитонова. – М.: Просвещение, 1991.
8. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – 1999.
9. Ильин, В.В. Рекомендации по обобщению опыта и организации исследования по теме формирование у школьников ответственного отношения к учению мотивации учения / В.В. Ильин. – 1971.

УДК 796.5:159.923

ЭРГОНОМИКА ТУРИЗМА: ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ

Т.Н. Третьякова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье дано понятие эргономики туризма как предмета научных исследований. Рассмотрено понятие эргономики с точки зрения туристики, ее составные элементы, применительно к теме исследования. Приведен обзор существующих подходов к решению данной проблемы.

Ключевые слова: туризм, эргономика, безопасность туризма.

THE ERGONOMICS OF TOURISM: CONCEPT AND ESSENCE

T.N. Tretyakova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The In article the concept of ergonomics of tourism as a subject of scientific research. The article discusses the concept of ergonomics from the point of view

of tourism, its constituent elements, in relation to the research topic. The review of existing approaches to solving this problem.

Keywords: tourism, ergonomics, security, tourism.

Анализ энциклопедической литературы позволяет определить что эргономика туризма – это область научно-прикладных исследований, позволяющая изучать человека в системе его жизнедеятельности, в условиях трудовой деятельности и быта [2, 8].

Туризм – это вид деятельности, который человек выбирает самостоятельно и в зависимости от своих потребностей и интересов определяет вид туризма.

В Законе РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» определены основные виды туризма: выездной, въездной, международный, социальный, самодеятельный [1].

Объектом туристской деятельности является турист – «лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания, на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания» [1].

Определяя наукообразующую составляющую эргономики туризма, под предметом научных исследований в сфере туристской эргономики мы понимаем исследование факторов, влияющих на состояние человека в условиях путешествий для обеспечения безопасного, здоровьесберегающего туризма для путешествующих, оказывающее положительное воздействие на организм человека, путем диагностики изменений психолого-эмоционального и физиологического состояния человека, чтобы определить условия создания модели эргономичного тура, повышающего жизнестойкость организма, работоспособность человека, формирующего стрессоустойчивость и т. п.

В работах А.А. Крылова, М.П. Зеленина, Г.З. Бедного, Е.А. Трофимова, С.Ф. Сергеева, А.Н. Анохина, Н.А. Назаренко, П.И. Падерно, А.В. Голубчиковой и др. исследуются проблемы гигиены, психологии, физиологии и эргономики труда, одежды, технических средств и условий труда и т. п. [3–7].

Анализ литературы показал нам, что проблемы эргономики туризма, как объект научных исследований пока еще не нашли должного внимания и научного обоснования. Однако, вопросы влияния туристской сферы, туристских ресурсов, туристской инфраструктуры на человека путешествующего играют немаловажную роль, предопределяя эффективность этой деятельности как человекоцентристской системы.

Термин «эргономика» был принят в Англии в 1949 г., когда группа английских ученых положили начало организации Эргономического исследовательского общества. В СССР в 20-е годы предлагался термин «эргология», а в настоящее время принят английский термин. В некоторых странах эта научная дисциплина имеет иные названия. Так, в США – «исследование человеческих факторов», в ФРГ – «антропотехника» и др. [9].

Отдельные элементы турпродукта как системы, включающей услуги размещения, питания, перевозки и экскурсионного обслуживания связаны с эргономикой технических и материальных систем, каковыми являются гостиницы, предприятия питания, транспортные компании и транспортные средства, экскурсионные объекты.

Изучение условий путешествия и проектирования качественных эргономичных турпродуктов создали необходимые предпосылки для объединения технических характеристик турпродукта и наук о человеке, его психолого-эмоциональном состоянии, физиологических показателей жизнедеятельности, обусловили появление новых исследовательских задач.

Во-первых, это задачи, связанные с описанием характеристик туристских продуктов, т. е. программ туристского обслуживания и субъектов, осуществляющих туристское обслуживание по принципу кластеризации турпродукта (размещение, питание, трансфер, экскурсионные объекты, как субъекты инженерно-технической эргономики), с одной стороны. С другой стороны – это человек, как субъект туризма, потребитель услуг, реализуемых предприятиями туристской индустрии, с особенностями его психолого-эмоционального развития и восприятия, зависящего от различных факторов взаимодействия в туристской среде и туристском коллективе. С точки зрения обеспечения эффективности и эргономичности турпродукта и туриста, как объекта туристской деятельности, важное значение имеют такие факторы, как утомляемость, физические нагрузки при длительных переходах, трансферах и эмоциональные нагрузки, зависящие от достижения цели путешествия, информационно-интеллектуальные нагрузки при экскурсионном обслуживании, условия проживания и транспортных средств, природно-климатические факторы окружающей среды, биомеханические и физиологические факторы.

Во-вторых, это задачи проектирования новых видов туристской деятельности, связанных с анимационным обслуживанием, новыми технологиями экскурсионного и музейного обслуживания, относящихся к обеспечению психолого-эмоционального воздействия программ туристского обслуживания на туристов, относящиеся к обеспечению взаимодействия в коллективе. К таким средствам относятся визуальные, коммуникативные, слуховые и двигательные индикаторы активности туристов, инновационные технологии, обеспечивающие эффективность восприятия экскурсионных объектов и программ обслуживания.

В-третьих, это задачи системного характера, связанные с распреде-

лением функций между контактной и бесконтактной зоной обслуживания туристов, с качеством оказания услуг, соответствующих гостам российского туризма.

Таким образом, эргономика туризма является предметом комплексного изучения и проектирования туристской деятельности с целью оптимизации деятельности субъектов туристской индустрии, условий и процесса оказания туристских услуг, профессиональной компетентности производителей туристских услуг, а также здоровьесберегающий эффект, проявляющийся в повышении психолого-эмоционального состояния, активности, самочувствия и настроения туристов, стабильности физиологического состояния организма, способствующего обеспечению безопасности туристского путешествия.

Эргономика туризма является предметом комплексного изучения и проектирования туристской деятельности с целью оптимизации способов удовлетворения туристских потребностей, условий и процесса обслуживания на основе клиенториентированных технологий.

Предметом туристской эргономики является туристская деятельность, объектом – система «турист – субъект туризма – предмет туризма – туристская среда»).

Эргономика туризма связана со всеми науками, предметом исследования которых является человек как субъект деятельности, познания и общения. Ближайшей для неё отраслью науки является психология, задачей которой является изучение и проектирование внешних средств и внутренних способов профессиональной и туристской деятельности как потребителей, так и производителей туристских услуг. Туристская эргономика связана с проблемами взаимосвязи путешественника с условиями туристского региона, состоянием туристской индустрии, обеспечивающим качество услуг соответственно цене и виду путешествия, процессом предоставления туристских услуг. Она тесно связана с физиологией организма, посвященной вопросам изучения изменений и функционального состояния организма человека под влиянием его туристской деятельности и физиологическим обоснованием научной организации процесса туристского обслуживания, проектирования программ туристского обслуживания, способствующему поддержанию работоспособности человека на высоком уровне.

Эргономика туризма также базируется на проблемах исследований в области гигиены, изучающей влияние инфраструктурной среды и туристской деятельности на организм человека и разрабатывающей санитарно-гигиенические мероприятия по созданию здоровых условий оказания туристских услуг.

По своей природе эргономика туризма связана с охраной жизнедеятельности человека – субъекта путешествия и субъекта предоставления услуг, подразумевающей комплекс нормативно-правовых, организаци-

онных, технических, санитарно-гигиенических, технологических мероприятий, направленных на обеспечение безопасности туристской деятельности и сохранение здоровья всех субъектов этой деятельности – как туристов, так и исполнителей услуг.

Эргономический подход к туристской деятельности не дублирует исследований в области психологии, физиологии или гигиены, он опирается на них и дополняет их.

Вместе с тем, эргономика туризма основана на комплексном подходе, который позволяет получить всестороннее представление о процессах получения и предоставления туристских услуг, открывая широкие возможности их совершенствования.

На наш взгляд, именно эта сторона эргономических исследований в туризме представляет особую ценность для научной организации туристской деятельности, которая обуславливает практическое внедрение конкретных мероприятий на основе научного анализа технологических процессов и условий их выполнения, базируясь на достижениях сопряженных наук и передовой практики туристского обслуживания.

Эргономика туризма позволяет также решать ряд проблем, связанных с надежностью инфраструктурных объектов, исследованием влияния психологических факторов на туристскую деятельность и ее эффективность, изучение вопросов творческого взаимодействия потребителей и производителей услуг, а также «приспособительных» возможностей организма. Это проблемы выявления факторов и определения условий на различных этапах создания нового турпродукта (проектирование, апробация, внедрение).

Библиографический список

1. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 03.05.2012) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступающими в силу с 01.11.2012).
2. Большая психологическая энциклопедия: самое полное современное издание : более 5000 психологических терминов и понятий / А.Б. Альмуханова и др. – М.: Эксмо, 2007. – 542 с.
3. Крылов, А.А. Эргономика / А.А. Крылов. – Изд-во «Ленинградский университет», «Книга по Требованию», 2012. – 182 с.
4. Психология труда, инженерная психология и эргономика: труды Международной научно-практической конференции «Эрго 2014» / под ред. А.Н. Анохина, П.И. Падерно, С.Ф. Сергеева. – СПб.: Межрегиональная эргономическая ассоциация, 2014. – 452 с.
5. Сергеев, С.Ф. Инженерная психология и эргономика: учебное пособие. / С.Ф. Сергеев. – М.: НИИ школьных технологий, 2008. – 176 с.
6. Смирнов, Б.А. Инженерно-психологическое и эргономическое проектирование / Б.А. Смирнов. – Изд-во: Институт Прикладной Психологии «Гуманитарный Центр», 2010. – 380 с.

7. Трофимов, Е.А. Эргономика зрительного восприятия: монография / Е.А. Трофимов; под ред. проф. И.Г. Городецкого. – М.: АИР, 2013. – 192 с.

8. Энциклопедия Б. С.: в 30 т. / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Сов. Энциклопедия, 1969–1978.

9. Курс эргономики: Дизайн как стиль жизни. – http://rosdesign.com/design/ergoofdesign_2.htm – Загл. с экрана.

УДК 371.72+159.922.77

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА АДАПТИВНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 7–9 ЛЕТ

В.Г. Тыцкая, А.М. Баклунина, Р.Х. Файзрахманова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Рассмотрены вопросы психофизиологического состояния школьников 7–9 лет и коррекция этого состояния с помощью современных технологий, включающих применение инверсионной терапии в курсе профилактического вытяжения позвоночника на устройстве для вытяжения и массажа позвоночника (УВМ), разработанного В.Г. Тыцкой (патент на полезную модель № 105163 от 22.12.2010 г.) и сбалансированного питания, при введении в рацион биологически активных добавок (БАД), разработанных международным холдингом ГЛОРИОН.

Ключевые слова: психофизиологическое состояние, инверсионная терапия, курс профилактического вытяжения позвоночника, устройство для вытяжения и массажа позвоночника (УВМ), сбалансированное питание, БАД, ГЛОРИОН.

CORRECTION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS AND PREVENTION OF THE ADAPTIVE OVERSTRAIN SYNDROME FOR THE HEALTH PROMOTION IN 7–9-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN

V.G. Tytskaya, A.M. Baklunina, R.H. Faizrahmanova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper covers the issues of psychophysiological status in 7–9-year-old schoolchildren and the correction of this status by means of the modern technologies including inversion therapy within the course of preventive spine extension with the help of the device for spine extension and massage designed by

V.G. Tytskaya and balanced diet involving biologically active additives developed by international holding Gloryon.

Keywords: psychophysiological status, inversion therapy, course of preventive spine extension, device for spine extension and massage (DEM), balanced diet, БАА, Gloryon.

Сегодня в условиях повышенных информационных нагрузок школьники испытывают значительное психоэмоциональное напряжение [1], патологию опорно-двигательного аппарата (ОДА) [3], а также проявление синдрома хронического адаптивного перенапряжения [4, 5], вызванного условиями учебного процесса. Перегрузки учебного процесса вызывают напряжение функциональных систем организма. В образовательном процессе сегодня можно говорить об информационном шоке современного человека, особенно школьника. Следствием этого является хроническая усталость, заболеваемость, пассивность, что говорит о проявлениях хронического адаптивного перенапряжения, а иногда даже о срыве адаптации. Профилактика синдрома хронического адаптивного перенапряжения возможна с помощью повышения физической активности (профилактика гиподинамии) и сбалансированного питания, что возможно при введении в рацион биологически активных добавок (БАД), разработанных международным холдингом ГЛЮРИОН [2].

Для повышения физической активности (профилактики гиподинамии) и улучшения здоровья школьников предлагаем применение инверсионной терапии в процессе обучения. Эта терапия является эффективным методом декомпрессии позвоночника, так как во время виса вниз головой на наклонной плоскости сила тяжести работает в обратном направлении, улучшается состояние позвоночника, нормализуется давление, стабилизируется работа нервной системы.

Для этого предлагается, например, курс инверсионной терапии: профилактического вытяжения позвоночника на устройстве для вытяжения и массажа позвоночника (УВМ), разработанного В.Г. Тыцкой (патент на полезную модель № 105163 от 22.12.2010 г.) – ежедневное применение вытяжения тела, лежа в висе вниз головой в течение 10–15 мин вечером перед сном.

Воздействие БАД «Формула-С» (для суставов) позволяет улучшить осанку и состояние мышечной системы организма, а БАД «Формула-А» (адаптагенная) улучшает приспособительные реакции организма. В данном исследовании был применен вариант коррекции состояния здоровья школьников 7–9 лет: ежедневное по 15 мин вечером перед сном профилактическое вытяжение позвоночника на устройстве для вытяжения и массажа позвоночника (УВМ), а также БАД «Формула-С» (для суставов), содержащая глюкозамин сульфат и хондроитин сульфат, и «Формула-А» (адаптогенная), которые быстро поступают в мышцы и участ-

вуют в построении новых мышечных белков, каждая по 1 капсуле 10 дней, затем 10 дней – перерыв, в течение 6 месяцев. Данная схема приема рекомендована научным отделом холдинга ГЛЮРИОН с учетом возраста и веса школьников 7–9 лет.

Цель исследования. Определить изменение состояния ОДА, функций сердечно-сосудистой системы, психофизиологического состояния школьников до и после воздействия коррекционного курса.

Методика. 100 обследуемых были разделены на 2 возрастных потока «наблюдение» («Н»): 7–8 лет (1-я) и 8–9 лет (2-я группа), в каждой группе было до 25 человек – обследуемых (мальчиков и девочек), которые в течение 360 дней использовали УВМ и принимали БАД, Аналогичные группы были сформированы из 100 контрольных испытуемых – группы «К», не использовавших УВМ и не принимавших БАД. Для определения реакции ОДА на воздействие УВМ проводили измерение плечевого индекса (ПИ) по В.К. Велитченко. В основе методики лежит взаимосвязь дуги плеча (ДПл) и ширины плеча (ШПл) до и после применения УВМ: определяли этот параметр по формуле: $PI = \frac{ШПл}{ДПл} \times 100 (\%)$. Нормой считается $PI = 89,9 \%$ и выше, ниже этой величины – состояние ОДА, определяемое как «сутулость».

С целью анализа воздействия БАД «Формула-С» и «Формула-А» выделили две группы: школьники группы «Н» ежедневно получали по 1 капсуле каждого БАД 10 дней, затем – перерыв 10 дней, и принимали эти добавки в течение 6 месяцев, а школьники группы «К» не принимали БАД.

Результаты и их обсуждение. Анализ состояния позвоночника по ПИ (плечевому индексу) показал достоверное увеличение величины ПИ через 360 дней всех испытуемых «Н» 1-й группы и у девочек 2-й группы и уменьшение «сутулости».

У испытуемых «Н», использовавших УВМ, показатели ПИ улучшились у 74 % испытуемых всех групп; но у 11 % испытуемых, страдающих сколиозом второй степени, улучшения состояния ОДА через 360 дней не отмечено, у 15 % изменений не отмечено.

При анализе состояния позвоночника у испытуемых «К», не использовавших ЭАП, через 360 дней выявлено достоверное уменьшение величины ПИ у девочек 1-й (7–8 лет) группы и увеличение «сутулости».

У остальных испытуемых «К» – только тенденция уменьшения величины плечевого индекса. У 69 % школьников из группы «К» отмечено снижение ПИ, что свидетельствует об увеличении сутулости и ухудшении осанки; у 31 % испытуемых изменений не произошло.

Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы испытуемых «Н» было выявлено при воздействии коррекционного курса течение 360 дней.

У всех испытуемых «Н» отмечена тенденция к урежению ЧСС, в среднем, на 2–3 (уд/мин). Показатели систолического артериального

давления снизились, в среднем, на 4–5 (мм рт. ст.), у мальчиков 2 группы – достоверно; а показатели ДАД и ПАД существенно не изменились.

Кроме того, выявлено, что после 360 дней использования УВМ в группах «Н» произошло уменьшение двойного произведения (ДП), в среднем на 5–6 ед., что говорит об экономизации энергозатрат и снижении уровня внешней работы сердца; в контрольных группах показатели ДП почти не изменились. После проведения коррекционного курса анализ самооценки испытуемых группы «Н» по тесту САН показал улучшение показателей. По сравнению с контрольной группой, показатели «самочувствия» и «настроения» были выше; показатели «активности» остались на прежнем уровне.

Анализируя показатели теста личностной тревожности после коррекционного курса, обнаружили, что снизился уровень личностной тревожности на 3–4 ед. и в основном преобладал средний уровень. В контрольных группах эти показатели остались почти прежними.

Улучшение состояния испытуемых обусловлено, по нашему мнению, улучшением состояния осанки, более комфортным положением тела из-за использования УВМ.

Применение добавки «Формула-С» (для суставов) обеспечивает восстановление структуры хряща, его эластичность, сохранение высоты межпозвоноковых дисков и нормальное развитие костных структур скелета ребенка. С целью активизации процесса срочной адаптации мы добавили применение БАД «Формула-А» (адаптогенная), содержащей строго сбалансированное сочетание изолейцина, лейцина и валина, необходимых для быстрого восстановления мышечных волокон и повышения психической выносливости.

Заключение. Таким образом, у школьников 7–9 лет применение для улучшения состояния здоровья комплекса, включающего использование ежедневно УВМ в течение 360 дней и прием БАД «Формула-С» и «Формула-А» (каждая) по 1 капсуле 10 дней, затем 10 дней перерыв, всего в течение 6 месяцев выявило положительное воздействие на психофизиологическое состояние организма испытуемых, отмечено улучшение состояния ОДА и улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

После проведения коррекционного курса самооценка испытуемых группы «Н» по тесту САН показала улучшение показателей, снизился уровень личностной тревожности на 3–4 ед., и, в основном, преобладал средний уровень.

Кроме того, применение УВМ в течение 180 дней приводит к улучшению осанки, судя по увеличению ПИ (плечевого индекса) и снижению «сутулости», используя показатели методики В.К. Велитченко. Именно это нарушение развития ОДА школьников и ликвидирует совместное применение профилактического вытяжения позвоночника на устройстве для вытяжения и массажа позвоночника (УВМ) и БАД «Формула-С» и «Формула-А».

Библиографический список

1. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие / В.К. Велитченко. – М.: Терра–спорт, 2000. – 168 с.
2. Гичев, Ю.П. Мир наших продуктов для здоровья / Ю.П. Гичев, Ю.Ю. Гичев. – Новосибирск, 2004. – 224 с.
3. Колунин, Е.Т., Физическое развитие детей и подростков, страдающих дизонтогенетическими заболеваниями позвоночного столба // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы региональной научно-практической конференции. – Тюмень, 2001. – С. 173–177.
4. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

УДК 371.7

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛЯБИНСКИХ ПОДРОСТКОВ

А.И. Федоров¹, К.Ш. Исергенов², А.В. Смирнов¹

¹ Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

² Костанайская академия МВД Республики Казахстан,
г. Костанай, Казахстан

Феномен «здоровье подростков» обладает определенной спецификой. Сложность изучения здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности. В ходе исследования выполнен анализ показателей, которые характеризуют отношение подростков к своему здоровью: самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, вредные привычки, экологические установки, стрессогенные факторы, физическая активность.

Ключевые слова: здоровье подростков, социально-педагогический мониторинг, факторы здоровья.

PSYCHOSOCIAL AND BEHAVIOUR FACTORS OF CHELYABINSK ADOLESCENT HEALTH

A.I. Fyodorov¹, K.Sh. Isergepov², A.V. Smirnov¹

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russia;

²Kostanay Academy of the MIA of the Republic of Kazakhstan,
Kostanay, Kazakhstan

The phenomenon of «adolescent health» has certain characteristics. The complexity of studying the health status is that the basis of the health-related

behaviour of teenagers, are very different, sometimes conflicting, needs. In the course of the study analyzed the indicators that characterize attitudes of teenagers to their health: self-health services, health awareness, a place of health in the life value, the presence of harmful habits, environmental setting, stress factors, physical activity.

Keywords: adolescent health, social and educational monitoring, health factors.

Актуальность проблемы исследования. Феномен «здоровье подростков» обладает определенной спецификой. Сложность изучения состояния здоровья состоит в том, что в основе поведения подростка, связанного со здоровьем, лежат самые различные, иногда конфликтные, потребности.

При этом значительная часть видов поведения, оказывающих влияние на здоровье, обуславливается мотивами, часто непосредственно не связанными со здоровьем. Поведение подростков в сфере здоровья является, главным образом, результатом общепринятой деятельности, не требующей приложения особых усилий и определяемой существующими в обществе социальными нормами. И именно такое поведение имеет более устойчивый характер по сравнению с моделями поведения, в основе которых лежит сознательная мотивация индивида. Все это существенно осложняет изучение поведенческих показателей здоровья и факторов, их обуславливающих [1, 6–8].

Тем не менее, существует комплекс показателей, которые характеризуют отношение индивида к своему здоровью: самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), экологические факторы, стрессогенные факторы, физическая активность [3, 4]. Особый интерес представляет изучение межнациональных, региональных, а также гендерных особенностей поведения детей и подростков в аспекте здоровья и здорового стиля жизни [6, 8]. Под гендером понимается социальный пол человека, который характеризует особенности социальных функций мужчины и женщины. Гендер формируется в процессе социализации личности и включает в себя психологические, социальные и культурные различия между мужчинами и женщинами [3, 6–8].

Несмотря на достаточно большое количество исследований, посвященных проблеме изучения здоровья подростков, выявлению гендерных различий поведения подростков в сфере здоровья уделялось недостаточное внимание. Это определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – изучение гендерных особенностей поведения подростков в сфере здоровья и здорового стиля жизни.

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос в форме анкетирования, методы экспертной оценки, методы логического и математического анализа.

Исследование проводилось в феврале – марте 2010 г. на базе восьми школ г. Челябинска (n=1540) в рамках международной научной программы «Health Behaviour in School-aged Children» («Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья») и носило характер массового опроса в форме анкетирования.

В ходе исследования использовалась специально разработанная анкета, которая включала 122 вопроса. Все вопросы анкеты были условно объединены в нескольких смысловых блоков: питание, физическая активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, поведенческий риск, вредные привычки.

В ходе исследования рассмотрены психосоциальные и поведенческие факторы здоровья подростков, выявлены гендерные особенности поведения подростков в сфере здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Социальные и экономические преобразования, произошедшие в Российской Федерации в последние 10–15 лет, недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения обуславливают системное ухудшение состояния здоровья, рост заболеваемости и смертности населения России, в том числе детей и подростков. Ситуация усугубляется еще и тем, что практически полностью разрушена советская («бесплатная») система здравоохранения с соответствующим ей стереотипом сознания и поведения («о моем здоровье заботится бесплатная медицина»), а взамен создана отнюдь не бесплатная и не всегда доступная система, которая вынуждает человека самого заботиться о своем здоровье. Но большинство взрослых людей, не говоря уже о детях и подростках, не готово к этому, не приучено думать о своем здоровье, не привыкло бороться с уже имеющимися болезнями. Современная социальная политика в сфере здравоохранения ориентирована, в основном, на улучшение качества медицинского обслуживания, а не на формирование гигиенической и физической культуры, здорового стиля жизни, «самоохранительного» поведения [1].

В условиях рыночных отношений, когда на первый план выходят цели получения прибыли, неизбежно дальнейшее ухудшение состояния здоровья населения. Следует отметить, что любому общественному кризису (политическому, экономическому, социальному) сопутствует длительное состояние дезадаптации личности. Более того, в связи с низкими стартовыми возможностями вхождения в рыночные отношения большинства населения нашей страны происходит эксплуатация наиболее доступного, а иногда и единственного (например, у подростков и молодежи), ресурса – здоровья.

Социальные последствия этого явления проявляются в экономических потерях, вызванных снижением здоровья трудоспособного населения, необходимостью дополнительных финансовых вложений в программы социальной защиты и оздоровления населения. В настоящее время в нашей стране на первый план выходит необходимость решения задач не только создания ресурсосберегающих технологий, но и разработки стратегии и тактики, концепций и программ сохранения здоровья населения. Стало общепризнанным представление о том, что выход нашей страны из системного кризиса может быть в большей степени обеспечен на основе реализации социальных программ, а не только за счет развития производства и внедрения новых технологий.

Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, изучению состояния здоровья и образа жизни детей и подростков до недавнего времени не уделялось должного внимания. Это объясняется тем, что школьники рассматривались как социальная группа, которая характеризуется наименьшим риском смертности и заболеваемости, с одной стороны, и относительно низким (по сравнению с другими группами населения) уровнем социальной и политической активности, – с другой стороны [1, 2, 5, 7, 8]. Выраженное ухудшение здоровья подростков, объясняющееся негативным влиянием различных факторов, возникновение и распространение таких явлений, как детская преступность, токсикомания, наркомания и ВИЧ-инфекция, актуализируют проблему изучения здоровья подростков. Высокий уровень значимости этой проблемы обусловлен, во-первых, особой важностью подросткового периода для всей последующей жизни человека; во-вторых, наличием негативных тенденций в состоянии здоровья современных российских школьников; в-третьих, тем, что именно подростки представляют собой потенциал трудового и популяционного ресурсов России.

В разные годы в нашей стране и за рубежом проводились многочисленные исследования здоровья различных групп населения. Однако, в основном, все они носили медицинский характер, а констатация фактов снижения уровня здоровья способствовала лишь привлечению огромных средств в производство различных лекарственных препаратов, и не позволяла разработать и, тем более, реализовать комплексные программы оздоровления населения. Медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10–12 %, наследственность определяет 15–20 %, экология – 10–15 % и 50 % – образ жизни, в изучении которого ведущее место принадлежит социологии.

В начале 70-х годов XX века за рубежом, а затем в 80-х годах XX века и в Российской Федерации особое внимание было уделено изучению проблем образа жизни и его влияния на здоровье человека, а также проблемам самосохранительного поведения.

Под самосохранительным поведением понимается система действий и отношений, опосредующих здоровье и продолжительность жизни человека [1]. В основе изучения самосохранительного поведения лежит исследование ценностно-мотивационной структуры личности. Как отмечают многие исследователи [1, 3, 4, 8], значение поведения в структуре факторов, формирующих здоровье подростков, в последние десятилетия резко возросло в связи с обусловленностью наиболее распространенных заболеваний, а также особенностями образа жизни.

Таким образом, изучение поведенческих факторов здоровья подростков, выявление гендерных особенностей поведения подростков в сфере здоровья представляет собой актуальную научную проблему.

Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерные различия. Выделяют несколько факторов, которые характеризуют отношение индивида к своему здоровью: самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, наличие вредных привычек, экологические установки, влияние стрессогенных факторов, физическая активность.

Самооценка здоровья подростков. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния. Самооценка человеком своего состояния является своеобразным индикатором и регулятором поведения.

Установлено, что показатели самооценок здоровья у девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания. Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста.

Медицинская информированность подростков. Поведение подростков в контексте здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о

перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи. Кроме того, показатель медицинской информированности характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения.

Как отмечают И.В. Журавлева (2002) и С. Currie et al. (2002, 2004), в целом для российских подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; для мальчиков и юношей характерен более низкий уровень медицинской информированности, чем для девочек и девушек того же возраста [1, 7, 8].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств. Установлено, что 24,8 и 45,0 % девушек и 24,8 и 39,3 % юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением «многие молодые люди употребляют наркотики» (!). 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. По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

Место здоровья в системе жизненных ценностей подростков. Результаты ранее проведенных социологических исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность, занимает 3–4 место после «семьи», «работы». В условиях современной социально-экономической ситуации ценность здоровья все в большей степени приобретает инструментальный характер. Это связано также с тем, что при низких стартовых возможностях вхождения в рыночные отношения у большинства населения нашей страны идет эксплуатация наиболее доступного ресурса, а у детей, подростков и молодежи нередко и единственного ресурса – своего здоровья [1, 2, 5, 6].

Наличие у подростков вредных привычек. В Прогнозе общественного здоровья, представленном в «Основных направлениях государственного регулирования здравоохранения Российской Федерации на 2000–2010 годы», отмечается усиление таких факторов риска здоровья, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, снижение физической активности. Подобный прогноз заставляет уделить этим факторам особое внимание.

Курение. Многократно подтвержден вывод – курение вредно, особенно в детском и подростковом периоде. Кроме того, установлено, что, во-первых, именно в детском и подростковом возрасте вред от курения

наибольший; во-вторых, курение, как правило, становится первой формой девиантного поведения, с которой впоследствии сочетается употребление алкоголя, а в ряде случаев – и наркотиков.

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 %).

Употребление алкогольных напитков. Установлено, что к семнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкогольных напитков, а некоторые подростки (даже 11-летние!) несколько раз бывали по-настоящему пьяными. Если в возрасте 11 лет состояние опьянения более 10 раз испытали 1,9 % девочек и 2,2 % мальчиков, то в возрасте 13 лет – 3,3 % девочек и 7,5 % мальчиков, а в возрасте 15 лет – 3,8 % девушек и 12,9 % юношей (различия достоверны).

Особо следует отметить, что «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. Анализ результатов ранее выполненных исследований свидетельствует о том, что для российских пятнадцатилетних подростков характерно увеличение степени приобщенности к употреблению алкогольных напитков (уровень употребления алкогольных напитков различной крепости российскими подростками увеличился в 1,8–2,5 раза) [1, 3, 4].

Употребление наркотических веществ. В ходе исследований, направленных на изучение особенностей употребления детьми и подростками наркотических веществ, установлено, что употреблению наркотиков обычно предшествует курение и употребление алкогольных напитков (чем раньше подросток начинает курить, тем выше вероятность того, что в будущем он приобщится к наркотикам). Установлено также, что в последние 3–5 лет среди подростков в возрасте 13–15 лет увеличилась распространенность употребления наркотических веществ, алкогольных напитков и курения, объединенных общим названием психоактивных веществ. Так, уровень распространенности ежедневного курения увеличился в 1,4 раза, уровень алкоголизации – в 1,8 раза, уровень наркотизации – в 3,0 раза [1–4].

Влияние стрессогенных факторов. В социологическом плане стресс у подростков связан с особенностями взаимоотношений со своими сверстниками, учителями, родителями, удовлетворенностью своей жизнью. Преобладание негативных переживаний приводит к возникновению у подростков состояния тревожности и растерянности, что может спровоцировать возникновение серьезных отклонений в физическом и психическом состоянии, возникновение болезней.

Установлено, что 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.

Физическая активность детей и подростков. Понятие «физическая активность» трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. Физическая активность должна рассматриваться как главная сфера формирования физической культуры личности. Социальный аспект проблемы формирования физической активности школьников 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.

Установлено, что в целом для девочек и девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для мальчиков и юношей того же возраста. Так, 64,8; 65,0 и 67,3 % девочек и девушек 11, 13 и 15 лет соответственно занимаются физическими упражнениями недостаточно часто. Это не позволяет добиться развивающего (тренирующего) эффекта занятий физическими упражнениями. Процентное отношение мальчиков и юношей соответствующего возраста, которые занимаются физическим упражнением недостаточно часто, составляет 44,7; 44,6 и 53,9 %.

Заключение. На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

1. Изучение психосоциальных и поведенческих факторов здоровья подростков представляет собой актуальную научную проблему, а особое место в ней занимают вопросы, определяющиеся гендерными особенностями подростков.

2. На основе анализа показателей, характеризующих самооценку подростков своего здоровья, их медицинскую информированность, ценностные установки в сфере здоровья, наличие у подростков вредных

привычек, влияние стрессогенных факторов, уровень физической активности школьников, выявлены гендерные особенности поведения подростков в сфере здоровья.

3. Установлено, что показатели самооценок здоровья у девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. Изучение медицинской информированности подростков свидетельствует о наличии негативных установок. В последние годы сохраняется тенденция усиления таких факторов риска здоровью подростков, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, повышения влияния стрессогенных факторов, снижения физической активности.

В целом результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на изучение поведения подростков в сфере здоровья.

Библиографический список

1. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
2. 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.
3. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: моногр. / А.Г. Комков. – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
4. 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.
5. Международный научный проект «Здоровье и поведение школьников»: Уральский регион: Теоретико-методологические, организационные, информационно-технологические и практические аспекты / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 76 с.
6. Gender and Health in Adolescence / Editors P. Kolip, B. Schmidh. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 1999. – 38 p.
7. 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.
8. 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.

**САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:
ОСОБЕННОСТИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РИСКИ**

*А.И. Федоров¹, А.И. Алешин², И.П. Сивохин³,
Н.Б. Мамиев⁴, А.Н. Белегов⁴*

¹ Южно-Уральский государственный университет;

² Уральский государственный университет
физической культуры, г. Челябинск, Россия;

³ Костанайский государственный педагогический институт;

⁴ Костанайский государственный университет
им. А. Байтурсынова, г. Костанай, Казахстан

Представлены некоторые результаты исследования, выполненного в рамках международного научного проекта «Здоровье студентов». Выполнен анализ состояния проблемы исследования в теории и практике; показана значимость формирования у студентов самосохранительного поведения; изучены показатели, характеризующие отношение учащейся молодежи к своему здоровью.

Ключевые слова: здоровье студентов, поведенческие факторы и риски здоровья, отношение студентов к здоровью.

**SELF-PRESERVATION BEHAVIOUR OF STUDENTS:
FEATURES AND BEHAVIOURAL RISKS**

*A.I. Fyodorov¹, I.N. Aleshin², I.P. Sivokhun³,
N.B. Mamiev⁴, A.N. Belegov⁴*

¹ South Ural State University, Chelyabinsk, Russia;

² Ural State University of Physical Education,
Chelyabinsk, Russia;

³ Kostanay State Pedagogical Institute,

⁴ A. Baitursynov Kostanay State University,
Kostanay, Kazakhstan

Some results of research carried out in the framework of the international research project «Health of Students». The analysis of the problem of research in the theory and practice; the importance of formation of self-preservation behavior students; studied indicators of attitude of the students to their health.

Keywords: health of students, behavioral factors and health risks, the attitude of the students to health.

Актуальность проблемы исследования. В последние 20–25 лет во многих странах бывшего Советского Союза произошли выраженные социально-экономические преобразования. Это, а также недостаточная эффективность национальных систем здравоохранения обуславливают системное ухудшение здоровья, рост заболеваемости и смертности населения.

Ухудшение здоровья характерно для разных групп населения, но особенно выраженное негативное влияние социально-экономических факторов на здоровье отмечается в возрастной группе 15–19 лет [3].

Результаты исследования, проведенные специалистами Института социологии РАН, свидетельствуют о том, что за период с 1990 по 2000 гг. смертность молодежи (возрастная группа с 17 до 21 года) увеличилась примерно на 30%. Одной из основных причин смертности молодежи стали выступать насильственные причины, включая убийства и самоубийства.

Общая заболеваемость юношей и девушек в возрасте 17–21 года увеличилась в 1,66 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, увеличилось число осложнений беременности и родов [3].

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.

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных людей, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей воспитанию у учащейся молодежи культуры здоровья, формированию позитивного отношения к своему здоровью [3, 4].

Во многих странах реализуются национальные программы и проекты, ориентированные на сохранение и развитие социального и физического потенциала населения (например, в России – национальный проект «Здоровье»). Однако проблему оздоровления населения одними лишь мерами государственного характера решить не представляется возможным.

В этой связи наиболее перспективным направлением является формирование у населения культуры здоровья и самосохранительного поведения. Это способствует ориентации индивида на изменение самого себя и своего отношения к здоровью, собственной жизни в контексте взаимодействия с окружающим миром.

Эта проблема особенно актуальна для учащейся молодежи, которая

находится в «переходном состоянии» взросления и вступления во взрослый мир, но при этом имеет собственные ориентиры и ценностные установки, жизненные приоритеты, ставшие следствием адаптации и социализации к нестабильным, резко изменяющимся условиям современного динамично меняющегося социума.

Цель исследования – выполнить анализ показателей, характеризующих особенности самосохранительного поведения и отношения учащейся молодежи к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в рамках международного проекта «Здоровье студентов» в 2009–2011 гг.

В исследовании принимали участие студенты первого-четвертого курсов Уральского государственного университета физической культуры, Южно-Уральского государственного университета (Челябинск), Костанайского государственного педагогического института, а также учащиеся первого и второго курсов профессионального лицея № 17 г. Костаная. Всего в исследовании приняли участие 840 человек.

В ходе исследования использовалась технология социально-педагогического мониторинга, который предусматривал применение единых способов сбора, хранения, обработки и анализа информации об объекте исследования (отношений студентов к своему здоровью и особенности самосохранительного поведения учащейся молодежи).

Применение технологии социально-педагогического мониторинга предусматривает непрерывное отслеживание условий жизни и деятельности учащихся, особенности организации учебного процесса в образовательном учреждении, а это в дальнейшем дает возможность осуществления прогноза изменения исследуемых показателей [5].

Для изучения показателей, характеризующих отношение студентов к своему здоровью и особенности их поведения в сфере здоровья, 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. Ниже представлены результаты исследования, которые характеризуют 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 [3, 4, 5].

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 тех действиях и поступках, которые непосредственно связаны со здоровьем. В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а, точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение и употребление алкоголя), физическая и спортивная активность и т. п.

В ходе исследования изучались показатели, которые характеризуют такие компоненты деятельности человека по сохранению здоровья, как приобщенность к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств), сидячий образ жизни (количество времени, отводимому малоподвижным видам деятельности – работа на компьютере, компьютерные игры, просмотр телепередач, чтение литературы и т.п.), уровень физической активности.

Установлено, что к 15-летнему возрасту многие студенты пробовали курить (хотя бы один раз курили сигареты) – 54,2 % юношей и 36,1 % девушек. Установлен «критический возраст» приобщенности студентов к табакокурению, то есть возраст, когда учащиеся впервые попробовали курить и возраст приобщенности к табакокурению. Для юношей таким критическим периодом является возраст 14–15 лет, в этом возрасте 42,3 % респондентов впервые в жизни попробовали курить. Для девушек критическим периодом является возраст 15–16 лет, в этом возрасте 41,5 % респондентов впервые попробовали курить.

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 употребляю 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.

Физическая активность человека имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья. Это объясняется, в первую очередь, 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].

Анализ данных свидетельствует о том, что у юношей наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (64,4 %), спортивные игры (39,0 %), подвижные игры (33,9 %), оздоровительный бег (32,2 %). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у юношей являются: ходьба на лыжах (3,4 %), закаливание (5,1 %), теннис (8,5 %).

У девушек наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (67,2 %), подвижные игры (29,5 %), танцы (21,3 %). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у девушек являются: единоборства (1,6 %), закаливание (4,9 %), упражнения с отягощениями (4,9 %), ходьба на лыжах (6,6 %), теннис (6,6 %).

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 выявлена зависимость ответственности студентов в заботе о своем здоровье от самооценки своего здоровья. Студенты с хорошей самооценкой здоровья, проявляющие наибольшую активность в заботе о нем, в 60,0 % случаев считают, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от него самого». Студенты с удовлетворительной и плохой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 35,0 % и 42,0 % случаях соответственно. При этом позиция «здоровье человека зависит от уровня развития медицины» нашла отражение у 15,0 % респондентов с плохой самооценкой здоровья, у 7,0 % – с удовлетворительной и лишь у 3,0 % респондентов с хорошей самооценкой своего здоровья.

Таким образом, 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.

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 способствуют истощению адаптационных возможностей организма, 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 отношение 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.

Библиографический список

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
4. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
5. Федоров, А.И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Издательский центр ГУМПИ, 2013. – 72 с.

УДК 378.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА И ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ РОССИЯН

Е.Е. Фролов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В материале рассматриваются современные проблемы в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни и отношения россиян к этим вопросам.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION: STATE POLICY AND PUBLIC OPINION OF RUSSIANS

E.E. Frolov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The material deals with contemporary issues in the field of physical culture, sport and healthy lifestyle and attitude of Russians to these issues.

Keywords: physical training, sport, healthy lifestyle.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

В физкультурно-спортивной максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы: формирование здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, сплочение семьи, снижение заболеваемости. На современном этапе, когда структурные и социальные изменения последних десятилетий привели к фундаментальным экономическим утратам и снижению человеческого потенциала роль физической культуры и спорта как никогда велика.

Состояние человеческого ресурса в России на сегодняшний день катастрофическое. За январь–август 2015 г. в России родилось 1 млн 277 тыс 428 человек, умерло 1 млн 289 тыс 132 человек. По данным Федеральной службы государственной статистики убыль населения России в январе –августе 2015 г. составила 11,7 тыс. человек, в соответствующем периоде 2014 г. наблюдался естественный прирост населения 15,1 тыс. человек. Продолжительность жизни российских мужчин самая короткая среди населения Европы и Средней Азии: российские мужчины в среднем доживают лишь до 62,8 лет. В то же время занявшие первое место по продолжительности жизни мужчин израильтяне живут в среднем 80,1 года, британцы – 78,4 года, а испанцы – 78,8 года. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, обострение проблем курения и бытового пьянства. Угрожающие размеры приобретает употребление наркотических средств. В июне 2015 г. руководитель Госнарконтроля Виктор Иванов заявил, что число наркоманов в России увеличилось, по сравнению с советскими временами в 146 раз: «В конце

1980-х количество наркоманов исчислялось цифрой в 50 тысяч человек. Сегодня их 7,3 млн».

Комплексно эти проблемы были озвучены Президентом РФ в 2002 г. в докладе «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», что явилось отправной точкой внедрения целого ряда законодательных актов и программ:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг».

- Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

К мерам, направленным на повышение интереса к физической культуре и ведению здорового образа жизни можно отнести спортивные события: Олимпийские игры в Сочи, Чемпионат мира по дзюдо 2014 г, Чемпионат мира по тхэквондо 2015 г., подготовку к проведению в 2018 г. Чемпионата мира по футболу.

По данным Министерства спорта РФ к 2014 г. получены положительные результаты. Численность занимающегося регулярно спортом населения выросла с 15 млн в 2008 г. до 37 млн человек и достигла 29 %.

Примерно эти же цифры в декабре 2013 г. были показаны по результатам опроса Фонда «Общественное Мнение», проведенного с участием 1500 граждан РФ от 18 лет и старше, проживающих в 100 населенных пунктах 43 субъектов РФ. Опрос показал, что 75 % россиян не занимаются физической культурой и спортом. Среди тех, кто спортом не занимается, 22 % хотели бы это делать, но им не хватает времени или просто лень, а 30 % в принципе не хотели бы заниматься никаким видом спорта (пожилым людям вопрос не задавался).

Что касается отношения к комплексу «Готов к труду и обороне», то опрос Фонда общественного мнения в декабре 2014 г. показал, что большинство россиян относятся положительно к возрождению норм ГТО и отмечают, что внедрение ГТО способствует физическому развитию людей, приобщает к спорту, здоровому образу жизни, укрепляет здоровье. Вместе с тем, только 12 % опрошенных в возрасте от 18 до 30 лет знают, а 67 % услышали впервые, что ГТО – это программа физкультурно-спортивной подготовки, которая существовала в СССР и включала спортивные нормативы для разных возрастов. С 2014 г. в ряде

регионов, а с 2017 г. по всей стране планируется возродить программу ГТО в обновленном виде и охватить все категории населения.

Хотели бы попробовать сдать нормы ГТО для своего возраста 36 % от общего числа респондентов, из числа молодежи – 60 %.

Наиболее перспективной категорией населения по формированию здорового образа жизни и положительного отношения к физической культуре являются дети. По данным Минспорта РФ, только в 2014 г. из федерального бюджета было выделено 1,8 млрд. рублей на создание условий для занятий физической культурой в школах, расположенных в сельской местности. Отремонтировано и оснащено 1405 спортзала, создано 1644 школьных спортивных клуба, на 17 % увеличено количество учащихся, занимающихся спортом во внеурочное время. Установлены плановые показатели 2020 г.: количество школьников, принимающих участие в школьных соревнованиях – 80 %, в межшкольных соревнованиях – 60 %. С 2010 г. по Указу Президента внедрены всероссийские спортивные соревнования школьников. Повышается значимость уроков физической культуры – наиболее доступной и массовой формы работы.

Теме «Физкультура в школе» в декабре 2013 г. был посвящен опрос Фонда общественного мнения. Результаты показали, что абсолютное большинство респондентов (84 %), считают, что уроки физкультуры в школе должны быть обязательными для всех и проходить 2–3 раза в неделю. Только 44 % респондентов считают, что сегодняшняя школа уделяет достаточно внимания физическому воспитанию детей и подростков, 37 % опрошенных уверены, что школьные уроки физкультуры организованы хорошо, правильно. Лишь 33 % респондентов, имеющих детей и внуков школьного возраста отметили, что ребенок ходит на уроки физкультуры с удовольствием.

Таким образом, можно сделать вывод: несмотря на широкий перечень мер, реализованных на федеральном уровне, впереди – огромный фронт работы, проблем и задач. И помимо развития спортивной инфраструктуры; материально-технической базы; совершенствования профессиональной подготовки педагогических кадров; увеличения объема учебного времени отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию требуется внедрение новых эффективных и актуальных форм организации работы (занятий) с конкретными детьми в конкретной образовательной организации. А также создание действенной системы пропаганды – работы по формированию общественного мнения в области здорового образа жизни различных государственных ведомств, коммерческих структур и общественных организаций.

Библиографический список

1. Готов к труду и обороне или Горжусь тобой, Отечество // ФОМ. – <http://fom.ru>.

2. Физкультура и спорт в жизни россиян // ФОМ. – <http://fom.ru>.
3. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян // Президент России. – <http://kremlin.ru>.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.01.2015. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг» // Министерство спорта Российской Федерации. – <http://www.minsport.gov.ru>.
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.» // СПС «КонсультантПлюс». – <http://www.consultant.ru>.
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Официальный интернет-портал правовой информации. – <http://pravo.gov.ru>.
7. Федеральный закон 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» // СПС «КонсультантПлюс». – <http://www.consultant.ru>.
8. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – <http://www.consultant.ru>.

УДК 57.017.35

ОКСИДАТИВНЫЙ СТРЕСС У КРЫС С ПРИЗНАКАМИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОРНОГО РАССТРОЙСТВА

*О.Б. Цейликман¹, В.Э. Цейликман², Р.В. Деев¹, М.С. Лапшин²,
Д.А. Козочкин¹*

¹ Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

² Южно-Уральский государственный медицинский университет,
г. Челябинск, Россия

Исследование выполнено на 35 крысах-самцах линии Sprague-Dowley. Для моделирования ПТСР использовали модель обонятельного стресса, вызванного запахом хищника (кошки). Животных ежедневно помещали в клетки с наполнителем, пропитанным кошачьей мочой, на 15 мин на протяжении 10 дней. Установлено, что животные на протяжении всего периода стрессорных воздействий проявляли признаки тревожно-депрессивных расстройств: наблюдалось снижение количества заходов в открытые рукава крестообразного лабиринта и выглядываний в отверстия открытого поля. Полученные результаты свидетельствуют о том, что отсроченные по-

веденческие расстройства сопровождаются интенсификацией ПОЛ при одновременном снижении содержания карбонилированных белков.

Ключевые слова: стресс, ПТСР, оксидативный стресс.

OXIDATIVE STRESS IN RATS WITH POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER SYNDROM

*O.B. Tseilikman¹, V.E. Tseilikman², R.V. Deev¹, M.S. Lapshin²,
D.A. Kozochkin¹*

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

²South Ural State medical University, Chelyabinsk, Russia

The study was performed on 35 rats-male Sprague-Dowley line. For the simulation of PTSD used the model of the olfactory stress caused by the smell of a predator (cat). Animals were placed in cages on a daily basis with an excipient impregnated cat urine for 15 minutes for 10 days. It was found that the animals throughout the period of stress effects showed signs of anxiety and depressive disorders: the observed decrease in the number of entries into the open arms of the maze and vyglyadyvany cross-shaped holes in the open field. The results indicate that delayed behavioral disorders are accompanied by an intensification of lipid peroxidation, while reducing the content of carbonylated proteins.

Keywords: stress, PTSD, oxidative stress.

Актуальность. Синдром посттравматического стрессорного расстройства (ПТСР) формируется как отсроченная реакция организма на психическую травму. ПТСР проявляется в виде множественной симптоматики: повышенная тревожность, гипервозбудимость, страх, ночные кошмары, немотивированная агрессивность, депрессия. Причем развитие ПТСР происходит спустя значительное время после прекращения психотравмирующего воздействия, когда затухает острота события [9,10]. Несомненно, что всё клиническое многообразие ПТСР невозможно экспериментально смоделировать. Однако такие проявления ПТСР как реакция страха, а также тревожно-депрессивные расстройства легко воспроизводятся в экспериментах на лабораторных животных [8].

В настоящее время основные нейроэндокринные механизмы развития ПТСР изучены на экспериментальных моделях. При этом установлено, что ПТСР ассоциируется с нарушениями тканевого метаболизма глюкокортикоидов, что приводит к стойкому снижению их секреции [10]. Ранее было установлено, что низкий уровень глюкокортикоидов сопряжен с усилением свободнорадикального окисления. Известно, что поведенческие расстройства часто реализуются на фоне повышенного уровня свободнорадикального окисления в центральной нервной системе [6]. К сожалению, вплоть до настоящего времени не изучены особенности свободнорадикального окисления в условиях ПТСР.

Цель исследования. Установить особенности перекисного окисления липидов и окислительной модификации белков в головном мозге при экспериментальном моделировании ПТСР.

Материалы и методы. Исследование выполнено на 35 крысах-самцах линии Sprage-Dowley. Для моделирования ПТСР использовали модель обонятельного стресса, вызванного запахом хищника (кошки). Животных ежедневно помещали в клетки с наполнителем, пропитанным кошачьей мочой, на 15 мин на протяжении 10 дней [8]. Поведенческую активность животных изучали с использованием нейроэтологических тестов «открытое поле» и «приподнятый крестообразный лабиринт» [7] в динамике воздействия и через 14 дней после завершения последнего стрессорного эпизода. Умерщвление животных осуществлялась спустя 14 суток после завершения воздействий. В плазме крови животных определяли содержание кортикостерона [1]. В гомогенатах головного мозга определяли содержание молекулярных продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ) по методике И.А. Волчегорского и соавторов [2]. Уровень Fe²⁺/аскорбат-индуцированного ПОЛ определяли по методике Е.И. Львовской [5]. По методике Е.Е. Дубининой [3, 4] и соавторов определяли уровень окислительной модификации белка (ОМБ).

Результаты обрабатывались общепринятыми методами дескриптивной статистики и выражались в виде среднеарифметической (M) и её стандартной ошибки (m). Статистически значимые различия определяли с использованием критерия непараметрической статистики Манна-Уитни (U).

Результаты исследования. Установлено, что животные на протяжении всего периода стрессорных воздействий проявляли признаки тревожно-депрессивных расстройств: наблюдалось снижение количества заходов в открытые рукава крестообразного лабиринта и выглядываний в отверстия открытого поля. К моменту окончания воздействий выраженность этих расстройств снижается, и нормализуется непосредственно после их завершения, что свидетельствует о габитуации, т. е. адаптации к условиям актографа. Однако 14 дней спустя наблюдался рецидив поведенческих расстройств, что проявлялось в снижении двигательной активности в «открытом поле». Одновременно наблюдалось снижение в плазме крови концентрации кортикостерона. Изложенные факты свидетельствуют о развитии у экспериментальных животных ПТСР – подобного состояния.

При этом наблюдалось усиление ПОЛ в головном мозге. Это проявлялось в повышении содержания кетодиенов и сопряженных триенов и диеновых конъюгатов в гептановой и в изопропанольной фазах липидных экстрактов гомогенатов головного мозга. При этом наблюдалось снижение уровня Fe²⁺/аскорбат-индуцированного ПОЛ и содержания карбонилированных белков.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что отсроченные поведенческие расстройства сопровождаются интенсификацией ПОЛ при одновременном снижении содержания карбонилированных белков. Ранее аналогичные изменения баланса между этими двумя звеньями свободнорадикального окисления были получены при относительно непродолжительном гипокинетическом стрессе, который также сопровождался развитием поведенческих расстройств [6]. Особенно интересно, что увеличение содержания молекулярных продуктов ПОЛ на базальном уровне сопровождается снижением уровня Fe⁺²/аскорбат-индуцированного ПОЛ. В свою очередь это создает дополнительный риск истощения пула ненасыщенных жирных кислот. Известно, что содержание ненасыщенных жирных кислот вблизи синапсов больше, чем в других участках нейрона [4]. Поэтому не исключено, что повышенный уровень ПОЛ приводит к снижению пластичности нейронов и нарушению синаптической передачи, а это в свою очередь может иметь непосредственное отношение к развитию поведенческих расстройств при ПТСР – подобном состоянии.

Оценивая динамику окислительного дезаминирования серотонина в суспензии митохондрий головного мозга, катализируемого MAO-A (таблица), следует обратить внимание на существенное снижение активности фермента по сравнению с соответствующими показателями контрольной группы уже к 3-м суткам после завершения стрессорного воздействия. Основным проявлением окислительного стресса в митохондриях при этом стало увеличение содержания продуктов ПОЛ.

Выявлена обратная корреляция между обозначенными параметрами ($r_s = -0,872$, $p = 0,015$). Поэтому не исключено, что именно активация ПОЛ стала причиной снижения ферментативной активности. При этом наблюдалось ограничение двигательной активности животных.

На 10-е сутки после стрессорного воздействия интенсивность окислительного дезаминирования серотонина достигла значений контрольной группы, но при этом увеличивалась интенсивность дезаминирования глюкозамина. Наблюдалось снижение концентрации гептан растворимых, при одновременном повышении содержания изопропанолрастворимых продуктов ПОЛ. Выявлена активация исследовательской активности животных (свисания) при одновременном снижении количества актов груминга. Указанные изменения свидетельствуют о снижении уровня тревоги.

Через 14 сут после завершения стрессорных воздействий значительно усиливалась интенсивность груминга, снижалось время, проведенное в центре лабиринта. Таким образом, даже через достаточно длительное время после завершения стрессорных воздействий, т. е. после 2-недельного содержания животных в обычных условиях, сохранялись поведенческие расстройства тревожного характера, что является атрибу-

тивным признаком ПТСР. Именно на этом сроке в суспензии митохондрий головного мозга выявлены наиболее выраженные изменения в содержании продуктов свободнорадикального окисления: наблюдалось одновременное увеличение содержания вторичных, конечных продуктов ПОЛ и интенсивности металлкатализируемого окисления белков. Подобные изменения интенсивности свободнорадикального окисления отразились на активности MAO: выявлено ограничение окислительного дезаминирования серотонина при одновременной активации дезаминирования глюкозамина. ПТСР в своем развитии проходит 3 стадии [6]. Первой стадией считают острые аффективные реакции с последующим эмоциональным истощением и астенией. Второй период – латентный (скрытый, переходный), в котором практически отсутствуют клинические проявления. Как заключительную стадию развития рассматривают стойкое, многосимптомное, развернутое ПТСР. В динамике экспериментального моделирования ПТСР также можно выделить 3 стадии. В нашем исследовании проявления аффективных реакций и астении были выявлены на 3-и сутки после окончания стрессорных воздействий: наблюдалось снижение общей активности животных, сопряженное с ограничением окислительного дезаминирования серотонина и активацией ПОЛ в митохондриях. На 10-е (завершающие) сутки после окончания воздействий интенсивность окислительного дезаминирования серотонина уже не отличалась от контрольных значений, но при этом усиливалось дезаминирование глюкозамина, не являющегося типичным субстратом для MAO. Обозначенные изменения сопровождалось ограничением уровня тревоги. Через 14 сут после завершения стрессорных воздействий проявились поведенческие расстройства, характерные для ПТСР, что сопровождалось угнетением окислительного дезаминирования серотонина и усилением дезаминирования глюкозамина.

Таким образом, при экспериментальном моделировании ПТСР отсроченные поведенческие расстройства возникают на фоне ограничения катаболизма серотонина, модификации каталитических свойств фермента (активация дезаминирования глюкозамина) и развития окислительного стресса в митохондриях (усиление металл-катализируемой окислительной модификации белков).

Библиографический список

1. Балашов, Ю.Г. Флюорометрический микрометод определения кортикостероидов: сравнение с другими методами / Ю.Г. Балашов // Физиол. журн. СССР. – № 12. – С. 280–283.
2. Волчегорский, И.А. Сопоставление различных подходов к определению продуктов перекисного окисления липидов в гептан-изопропанольных экстрактах крови / И.А. Волчегорский, А.Г. Налимов, Б.Г. Яровинский, Р.И. Лифшиц // Вопросы медицинской химии. – 1989. – № 1. – С. 127–131.

3. Дубинина, Е.Е. Окислительная модификация белков сыворотки крови человека, метод её определения / Е.Е. Дубинина, С.О. Бурмистров, Д.А. Ходов и др. // Вопросы медицинской химии. – 1995. – № 41. – С. 24–26.
4. Дубинина, Е.Е. Продукты метаболизма кислорода в функциональной активности клеток (жизнь и смерть, созидание и разрушение). Физиологические и клинико-биохимические аспекты / Е.Е. Дубинина. – СПб.: Изд-во «Медицинская пресса», 2006. – 397 с.
5. Львовская, Е. И. Нарушение процессов липидной пероксидации при термической травме и патогенетическое обоснование лечения антиоксидантами из плазмы крови: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Е.И. Львовская. – Челябинск, 1998. – 45 с.
6. Стрельников, И.В. Влияние пролонгированного стресса и экзогенных глюкокортикоидов на уровень тревожности и содержание молекулярных продуктов липопероксидации и карбонилированных белков в различных структурах головного мозга у крыс: автореф. дис. ... канд. мед. наук / И.В. Стрельников. – Курган, 2013. – 24 с.
7. Belzung, C. Measuring normal and pathological anxiety-like behaviour in mice: a review. / C. Belzung, G. Griebel // Behav. Brain. Res. – 2001. – Nov. 1;125(1–2):141–149.
8. Cohen, H. Animal Models of Post-Traumatic Stress Disorder / H.Cohen, M. A.Matar, Z.Joseph // Current Protocols in Neuroscience. – 2013. – P. 9.45.1–9.45.18.
9. Daskalakis, N.P. Endocrine aspects of post-traumatic stress disorder and implications for diagnosis and treatment / N.P. Daskalakis, A.Lehrner, R.Yehuda // Endocrinology and metabolism clinics of North America. – 2013. – Vol. 42. – № 3. – P. 503–513.
10. Pitman, R. K. et al. Biological studies of post-traumatic stress disorder / R.K. Pitman, A.M. Rasmusson, K.C. Koenen // Nature Reviews Neuroscience. – 2012. – Vol. 13. – №. 11. – P. 769–787.

УДК 378.037.1+378.17

СЕМАНТИКА ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Е.А. Черепов, А.С. Габеева

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В данной статье рассматривается здоровьесформирующее образовательное пространство как совокупность уровней направленных на стимулирование повышения адаптационных возможностей учащихся, путем укрепления их здоровья, содействующего повышению их продуктивной актив-

ности, повышения уровня здоровьесформирующей компетентности, а так же успешной адаптации и социализации в образовательной организации.

Ключевые слова: образовательное пространство, формирование здоровья, физическое воспитание.

SEMANTICS FORMATION OF HEALTHY EDUCATIONAL SPACE OF MODERN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

E.A. Cherepov, A.S. Gabaeva

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

This article discusses the health of the formative educational space as the aggregate levels aimed at stimulating enhance the adaptive capacities of students by strengthening their health, promote their scaling up productive activity, improve the competence forming health, as well as the successful adaptation and socialization in the educational organization.

Keywords: educational space, formation of health, physical education.

Семантика понятия «образовательное пространство» отражена в публикациях следующих ученых: А.С. Гаязова [2], Г.Н. Серикова [4], И.Д. Фрумина, Б.Д. Эльконина [5], В.И. Слободчикова [3], Р.М. Чумичевой, Л.Л. Редько [6] и других. Обобщая их взгляды, можно определить образовательное пространство как социально определенное плато зарождения субъективных связей и отношений [3]; целокупность, образованная взаимообусловленными подпространствами, способствующими позитивным активным личностным проявлениям, продуктивному раскрытию субъект-субъектных потенциалов и отношений, где среда рассматривается в качестве присутствующего элемента [6]; совокупность общественных отношений, векторально определяющих деятельность образовательных систем, формирующих и развивающих личность.

А.С. Гаязов [1] представляет образовательное пространство совокупностью трех уровней: федерального, регионального и муниципального:

- на уровне общероссийском происходит реализация единой программы развития образования;
- на уровне региона учитывается национальный колорит и особенности территории, иерархия властных органов в управлении образованием, общественные инициативы выборных органов и др.;
- на уровне муниципалитета предполагается совместная деятельность образования, социальной и бытовой среды.

Исходя из этого, здоровьесформирующее образовательное пространство школы нами представлено как многоуровневое пространство, учитывающее влияние федерального и регионального уровней на преумножение здоровья школьника.

По нашему мнению, здоровьесформирующее образовательное пространство школы должно направлено стимулировать повышение адаптационных возможностей учащихся, путем укрепления их здоровья, содействующего повышению их продуктивной активности, повышения уровня здоровьесформирующей компетентности, а так же успешной адаптации и социализации в образовательной организации.

Таким образом, здоровьесформирующее образовательное пространство МАОУ СОШ мы представляем как:

- многоуровневое пространство, детерминирующееся влиянием окружающих мега- и метасреды, позволяющее улучшать состояние здоровья школьника в образовательном процессе;

- многоаспектное пространство в единстве воспитательной, образовательной и здоровьесформирующей составляющих образовательного процесса;

- многовекторное пространство, в котором вектор здоровьесформирующей деятельности совпадает с направлением векторов всех видов деятельности субъектов процесса образования, а сам представлен совокупностью направлений формирования метапредметных здоровьесформирующих компетенций.

Поддерживая мнение И.Г. Шендрика о том, что в процессе совместной образовательной деятельности субъектов, в ходе которой образующий субъект создает условия и возможности для образующегося субъекта, прямо или косвенно взаимодействуя с ним, формируется образовательное пространство, как особая форма единства людей, считаем, что совместная здоровьесформирующая деятельность также детерминирует здоровьесформирующее образовательное пространство школы. Оно, в свою очередь, представляется нам как:

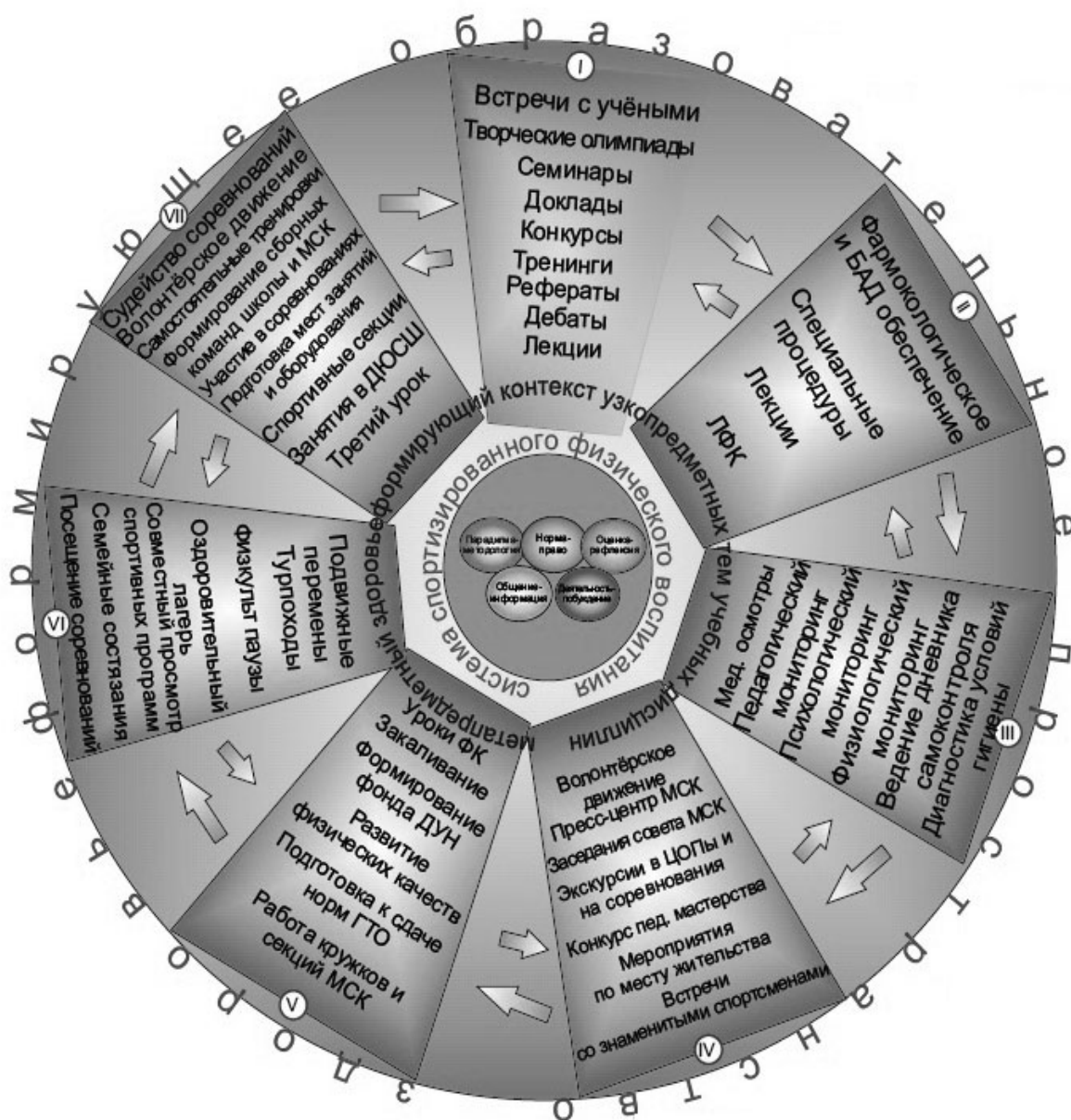
- многоуровневое пространство, учитывающее влияние окружающих мега- и метасреды, позволяющее улучшать состояние здоровья школьника в образовательном процессе;

- многоаспектное пространство в единстве воспитательной, образовательной, социализирующей и здоровьесформирующей составляющих образовательного процесса;

- многовекторное пространство, в котором вектор здоровьесформирующей деятельности совпадает с направлением векторов всех видов деятельности субъектов процесса образования, а сам представлен совокупностью направлений формирования метапредметных здоровьесформирующих компетенций.

Модель здоровьесформирующего образовательного пространства школы конструируется вокруг общности пяти координат, которые условно мы обозначили как «Норма-право», «Парадигма-методология», «Общение-информация», «Деятельность-побуждение» и «Оценка-рефлексия» (см. рисунок). Содержательное наполнение данных коорди-

нат в своем единстве представляет условия, в которых происходит эффективная образовательная деятельность, стимулирующая формирование здоровья ее субъектов.



Метапредметные здоровьесформирующие компетенции:

- I - Когнитивная
- II - Реабилитационная
- III - Оценочная
- IV - Пропагандистско-просветительская
- V - Оздоровительно-развивающая
- VI - Оздоровительно-рекреативная
- VII - Спортивная

Модель здоровьесформирующего образовательного пространства

Библиографический список

1. Гаязов, А.С. Образование как пространство формирования личности гражданина / А.С. Гаязов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 284 с.
2. Гаязов, А.С. Социализация личности гражданина в пространстве муниципального образования: монография / А.С. Гаязов, С.Б. Баязитов, А.Ф. Амиров. – Уфа: БГУ, 2000. – 197 с.
3. Новые ценности образования: Тезаурус для учителей и школьных психологов / под ред. В.И. Слободчикова. – М.: Педагогика, 1995. – 133 с.
4. Сериков, Г.Н. Управление образованием: системная интерпретация: монография / Г.Н. Сериков. – Челябинск: ЧГПУ «Факел», 1998. – 664 с.
5. Фруммин, И.Д. Образовательное пространство как пространство развития / И.Д. Фруммин, Б.Д. Эльконин // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 24–32.
6. Чумичева, Р.М. Теоретические подходы к проектированию образования в России в современных условиях / Р.М. Чумичева, Л.Л. Редько. – Ставрополь: ИРО, 1996. – 23 с.

УДК 379.3:796

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

*П.В. Чухно¹, А.М. Ахметов¹, Ю.П. Денисенко¹, Е.Б. Кузьмин²,
И.Ф. Андрущишин³*

¹Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны, Россия

²Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Набережные Челны, Россия

³Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

В статье рассматриваются вопросы коррекции физического развития и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста с общим недоразвитием речи средствами 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. Предлагаемая коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания позволяет повысить уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи.

Ключевые слова: сохранение здоровья, общее недоразвитие речи, баскетбол, коррекция, физическая подготовленность.

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT

*P.V. Chukhno¹, A.M. Akhmetov¹, Y.P. Denisenko¹, E.B. Kuzmin²,
I.F. Andruschishin³*

¹Naberezhnye Chelny Institute of Social Pedagogical Technologies and Resources, Naberezhnye Chelny, Russia

²Naberezhnye Chelny branch of Povolzhye State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Naberezhnye Chelny, Russia

³Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

The paper discusses the issues of correction of physical development and physical fitness in primary school children with general speech underdevelopment with the help of basketball. It has been established that health-maintaining program of basketball-based physical exercises used within the physical education process conduces to accommodation of differences in the motor activity of schoolchildren with general speech underdevelopment. The offered health-maintaining program of physical education increases the levels of morpho-functional status and physical fitness in children with general speech underdevelopment.

Keywords: health maintenance, general speech underdevelopment, basketball, correction, physical fitness.

Актуальность исследования. Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России – первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. В существующих комплексных программах воспитания и обучения детей в образовательных учреждениях декларируется важное положение о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением функциональных возможностей его организма, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности [1, 2]. Однако с каждым годом растет число детей с различными проблемами в состоянии здоровья с рождения, раннего или дошкольного возраста [1–4]. Более половины учащихся общеобразовательных школ нуждаются в занятиях коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности [1, 3–5]. В последнее время увеличивается число детей с общим недоразвитием речи (ОНР), что ведет к созданию специальных коррекционных школ и открытию дополнительных логопедических классов. Р.Е. Левина [6] 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.

Нарушения речевой функции – это одно из отклонений, существенно сказывающееся на всех сторонах жизни и деятельности человека. 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 [7, 8], 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, 5, 9]. Проведенный анализ работ различных исследователей выявил проблему недостаточной разработанности методических приемов в специальной (коррекционной) педагогике по коррекции и развитию морфофункционального статуса детей с ОНР.

Вопросу изучения использования средств физической культуры для занятий с детьми с ОНР посвящены работы ряда исследователей [1, 8, 10]. 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 [2, 3, 9] 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.

В связи с указанными недостатками, выполнялся поиск новых, более эффективных методов и условий для реабилитации детей с ОНР.

Методика и организация исследования. 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 взрослых и детей является применение элементов игровой деятельности и спортивно-игровых видов спорта [8, 9, 10]. В соответствии с этим, целью исследования является коррекция морфофункционального статуса

детей с ОНР путём направленного использования средств игры в баскетбол. Изложенное определило необходимость разработки и внедрения новой коррекционной программы занятий оздоровительной физической культурой с детьми, имеющими нарушения речи.

Своеобразие предлагаемой экспериментальной программы заключается в том, что она создана 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;
- упражнения 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.

Результаты исследования и их обсуждение. Антропометрические и физиологические показатели определяли общепринятыми методами. 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, оценку каждого показателя формализуют в баллах.

Определяли пять показателей (индексов):

1. Индекс Кетле (ИК) свидетельствовал о массово-ростовом соответствии организма.

2. Индекс Робинсона – «двойное произведение» (ДП) говорил о регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы и характеризовал соматическую работу сердца.

3. Индекс Скибински (ИС) 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 (ИТТТ), он свидетельство-

вал и о функциональных возможностях кардиореспираторной системы.

5. Индекс Руфье (ИР) свидетельствовал об уровне адаптационных резервов сердечнососудистой и дыхательной систем.

Результаты исследований приведены в таблице.

Сравнительный анализ основных морфологических и функциональных показателей учащихся экспериментальной и контрольной групп ($X \pm \sigma$)

Показатели, единицы измерения	До эксперимента		t	p	После эксперимента		t	p
	ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
Индекс Кетле	228,5 \pm 7,3	226,9 \pm 7,1	0,2	>0,05	298,8 \pm 6,1	265,2 \pm 9,5	1,5	>0,05
Индекс Робинсона	71,6 \pm 3,1	59,8 \pm 2,1	2,2	<0,05	93,8 \pm 2,5	82,5 \pm 2,4	3,2	<0,05
Индекс Скибински	600,2 \pm 43,4	555,2 \pm 37,7	0,8	>0,05	1570 \pm 86,3	1292 \pm 127,2	2,1	<0,05
Индекс Шаповаловой	68,9 \pm 4,2	66,6 \pm 3,0	0,5	>0,05	126,6 \pm 4,2	99,2 \pm 5,4	1,1	>0,05
Индекс Руфье	9,8 \pm 1,0	12,7 \pm 0,7	2,3	<0,05	5,8 \pm 0,4	7,0 \pm 0,4	2,2	<0,05

Примечание. t расчетное = 2,074 (при p < 0,05).

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 комплексных исследований позволили заключить, что дети с ограниченными возможностями (с нарушением речи) в сравнении со здоровыми сверстниками имеют определенные отличия в физическом развитии и физической подготовленности.

Двигательная активность оказывает благоприятное воздействие на состояние опорно-двигательной системы, морфофункциональное развитие организма ребенка является реальным механизмом, обеспечиваю-

щим укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности детей с нарушениями речи.

В связи с этим 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.

Заключение. 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.

Библиографический список

1. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
2. Гилевич, И.М. Дети с отклонениями в развитии: методическое пособие / И.М. Гилевич, Е.А. Забара. – М.: Аквариум, 1997. – 128 с.
3. Галкина, В.Б. Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов / В.Б. Галкина, Н.Ю. Холутова // Дефектология. – 1999. – № 4. – С. 50–56.
4. Васильков, В.Я. Главное – здоровье детей / В.Я. Васильков // Народное образование. – 1998. – № 3. – С. 175–177.
5. Глазырина, Л.Д. Коррекция речи ребенка с помощью физических упражнений / Л.Д. Глазырина. – Минск.: Бетспринт, 1996. – 38 с.
6. Левина, Р.Е. Нарушения речи и письма у детей. Избранные труды / Р.Е. Левина. – М.: ДИАЛЕКТИКА, 2006. – 340 с.
7. Власова, Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М.: Просвещение, 1973. – 175 с.
8. Волошина, Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей / Л.Н. Волошина // Физкультура воспитания, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – 2003. – С. 39–40.
9. Базовые физкультурно-спортивные виды: Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол, волейбол): учебное пособие для студ. факультетов физической культуры пед. вузов / И.Н. Григорович, А.Г. Поливаев, А.А. Гераськин, Ю.Д. Железняк. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2012. – С. 21–90.
10. Железняк, Ю.Д. Универсальная система обучения спортивным играм в высшем профессиональном физкультурном образовании / Ю.Д. Железняк // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы IX Междунар. науч-практ конф. – Смоленск, 2015. – С. 46–48.

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ
С УЧЕТОМ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ,
ЛИМИТИРУЮЩИХ АДАПТАЦИОННЫЕ
И КОМПЕНСАТОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

А.В. Шевцов, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, В.И. Ивлев

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической
культуры, г. Санкт-Петербург, Россия

Причинами отставания в физическом развитии школьников с нарушением зрения от здоровых сверстников является снижение их двигательной активности в связи с лимитирующими факторами. Занятия адаптивной физической культурой должны проводиться с использованием дифференцированного подхода.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, нарушение зрения, двигательная активность.

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH IMPAIRED
VISION WITH REGARD TO BIOMEDICAL FACTORS LIMITING
ADAPTIVE AND COMPENSATORY OPPORTUNITIES
FOR PHYSICAL ACTIVITY**

A.V. Shevtsov, O.E. Evseeva, A. Aksenov, V.I. Ivlev

National state University of physical culture, sport and health P.F. Lesgaft,
Saint-Petersburg, Russia
St. Petersburg research Institute of physical culture, Saint-Petersburg, Russia

Reasons for the delay in the physical development of schoolchildren with visual impairment from healthy peers is the reduction of physical activity due to limiting factors. The classes of adaptive physical culture should be conducted using a differentiated approach.

Keywords: adaptive physical education, visually impaired, locomotor activity.

Введение. Развитие современного общества придает особую актуальность проблеме создания безбарьерной среды, условий инклюзивного образования, вовлечение в активную трудовую и общественную деятельность людей с ограниченными возможностями здоровья. С самого

раннего возраста для детей с ограниченными возможностями в виде нарушения зрения необходимо предусмотреть целенаправленное развитие адаптационных и компенсаторных механизмов с учетом выявленных с помощью научно-практических исследований лимитирующих факторов, что позволит специалистам в области адаптивной физической культуры (АФК) сформировать программы адаптивной физической культуры и спорта, построенные на эффективных принципах управления.

Организация и методы исследования. Анализ современных научных источников, оценка и изучение практического опыта преподавателей АФК в коррекционных школах III и IV видов для слепых и слабовидящих детей позволили сформировать представления о существующих проблемах в организации и управлении физкультурно-спортивным процессом в работе с детьми, имеющими нарушения зрения. Для изучения практического педагогического процесса по АФК нами проведены круглые столы с педагогами по адаптивной физической культуре специальных (коррекционных) образовательных учреждений III и IV вида и спортивно-адаптивных секций дополнительного образования для слепых и слабовидящих детей. Проведенный анализ практического педагогического процесса по АФК позволил выявить слабые звенья в управлении физкультурно-спортивным процессом, препятствующие эффективности достижения целей и задач социализации и гармоничного физического развития детей с нарушением зрения.

Результаты исследований и их обсуждение. В настоящее время важнейшими проблемами, ограничивающими эффективность коррекционной работы в системе АФК, следует признать применение на практике не адаптированных для детей с сенсорными, двигательными и ментальными нарушениями физкультурно-спортивных программ, заимствованных из системы работы с детьми без нарушений здоровья, недостаточная компетентность специалистов в области АФК, касающаяся возрастных и гендерных различий, учета факторов, лимитирующих двигательную деятельность, вопросов биомеханики и адаптационно-компенсаторных перестроек организма ребенка, современных методик коррекции двигательных нарушений средствами и методами АФК.

Формирование современных предпосылок к научно-методическим подходам в области организации и управления физкультурно-спортивным процессом в АФК должно базироваться, с одной стороны, на теоретических основах дисциплины, с другой – на основании выявленных объективными методами лимитирующих двигательную деятельность факторов.

В России, по данным Минздравсоцразвития, более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения. По данным специалистов, проблемы со зрением выявляются у одного ре-

бенка из 20 детей дошкольного возраста и у одного из четырех школьников [3].

Патология зрения обуславливает снижение двигательной активности человека, что сдерживает естественный ход его физического и психического развития на всех этапах онтогенеза. Как следствие первичного дефекта у большинства детей наблюдаются вторичные отклонения в состоянии здоровья – нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, сопутствующие соматические заболевания. В связи с трудностями, возникающими при зрительном контроле над собственными действиями, снижается уровень формирования координационных способностей и физических качеств в целом. Двигательные нарушения являются серьезной помехой в развитии произвольной моторики детей с нарушением зрения [3].

Причина отставания физического развития людей с нарушением зрения заключается в том, что тяжелый зрительный дефект осложняет процесс активного познания окружающего мира, который связан, прежде всего, с его двигательной активностью [1, 4]. Нарушения зрения ограничивают движения людей с депривацией зрения по сравнению со зрячими сверстниками. Слабовидящие испытывают страх передвижения в незнакомом пространстве, что приводит к дефициту движения [5].

Исследуя многолетнюю спортивную работу со слабовидящими, Р.Н. Азарян [2] отметил, что систематические занятия спортом способствуют не только коррекции недостатков физического развития и двигательной подготовленности слабовидящих, но и раскрывают на основе мышечно-двигательных и слуховых ощущений огромные возможности их спортивного совершенствования [6]. Также исследования и заключения врачей, офтальмолога и терапевта, позволяют утверждать, что систематические многолетние занятия спортом совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стабилизируют функциональные возможности зрительного анализатора, а также способствуют значительному улучшению физического развития и двигательных функций людей с нарушением зрения.

В процессе проведения круглого стола педагоги-практики, работающие с изучаемым контингентом детей, заявили об отсутствии современных сформированных специализированных программ по АФК для слепых и слабовидящих школьников на основании принципов индивидуализации в аспекте инвалидизирующих факторов.

По общему мнению, специалистов основными слабыми звеньями, нарушающими формирование структуры процесса АФК в школах и спортивно-адаптивных секциях дополнительного образования для детей с нарушением зрения следует признать:

– недостаточная дифференциация программ по АФК в соответствии со степенью лимитирующих зрение нарушений;

- разноуровневое состояние материально-технической базы специализированных школ;
- недостаточность квалификации в области АФК кадрового педагогического состава.

Таким образом, дальнейшее развитие системы АФК для слепых и слабовидящих детей невозможно без формирования новой модели системы управления, в центре которой стоит главная задача – усиление индивидуализации практического применения коррекционных программ.

Лица с инвалидностью по зрению обладают рядом особенностей системы обеспечения двигательной деятельности, связанной с основным дефектом и механизмами компенсации. Прежде всего, следует учитывать степень остаточного зрения и сохранность иных сенсорных систем, поэтому необходима дифференциация и индивидуализация управления физкультурно-спортивным процессом в АФК.

Характерное для слепых и слабовидящих снижение двигательной активности является важнейшим фактором, определяющим развитие хронической гиподинамии. В результате возникают вторичные расстройства, снижающие качество жизни инвалидов с нарушением зрения в результате искажения адаптационных возможностей (нарушение обменных процессов, снижение реактивности организма и общей соматической ослабленности).

Отсутствие полноценного зрительного контроля или тотальная слепота приводят к нарушению формирования зрительно-моторной координации, поэтому компенсаторные механизмы включают повышенную точность и дифференцированность работы двигательного анализатора, которая может протекать без зрительного контроля.

Для лиц с нарушением зрения характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей по сравнению с относительно здоровыми лицами истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости лиц с тотальной или частичной утратой зрения, что формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении новых двигательных действий. Нарушение восприятия пространства и пространственных представлений в связи с расстройством зрительного анализатора приводит к значительным затруднениям при формировании двигательной дифференцировки и, соответственно, процесса пространственного ориентирования.

Расстройства зрительного анализатора приводят к компенсаторной перестройке иерархических взаимоотношений сенсорных систем у слепых и слабовидящих, при этом неизбежно происходит образование но-

вых связей внутри и между уровнями управления двигательной системы. Формируется доминирование анализаторных систем, отличающихся от преобладающих у лиц с сохранным зрением: полное (при тотальной слепоте) или относительное (при частичной утрате зрения). Таким образом, возникает отличное от нормы тактильно-кинестетически-слуховое ядро сенсорной организации со сменой приоритета зрительного в пользу прочих сенсорных пулов. Например, относительное преобладание аудио или тактильного над визуальным у лиц с низкой степенью остаточного зрения и их абсолютное доминирование у тотально незрячих. Параллельно происходит смена приоритета зрительного компонента в пользу двигательного в оптико-вестибулярной системе. В процессе поддержания равновесия и пространственной ориентировки у слепых и слабовидящих повышается значение вестибулярной системы.

Компенсаторное замещение утраченных зрительных функций большей частью происходит за счет интенсификации деятельности тактильного и кинестетического анализаторов. Однако вопрос о ведущей роли тактильно-кинестетической чувствительности однозначно трактовать допустимо в отношении тотально слепых. При анализе физической активности для лиц с частичной утратой зрения (от 0,005 и выше) нужно учитывать не только состояние зрительного анализатора, но и характер двигательной активности и востребованность основных доступных локомоций.

У слабовидящих основным видом ощущений во всей деятельности остается зрение. Для тотально слепых в связи с компенсаторными перестройками резко повышается значение и функциональная активность конечностей и конкретно дистальных отделов, особенно кистей рук. Закономерно возникающий эффект сенсбилизации приводит к увеличению тактильной чувствительности на ладонной поверхности и более всего – кожи дистальных фаланг пальцев.

Значительное развитие температурной чувствительности характерно для лиц с тотальной или частичной потерей зрения. Также характерна возможность более полно и точно, по сравнению со зрячими, дифференцировать запахи, определять направление распространения и локализовать их источники.

Тотальное или частичное снижение остроты зрения сочетается с процессами быстрой утраты образов памяти в связи с искажением полноты, четкости и яркости зрительных представлений различной степени, а также замедлением процесса формирования представлений и скорости запоминания в зависимости от возрастного периода возникновения и стажа частичной или полной зрительной депривации. Важнейшим аспектом компенсации поэтому является формирование навыка использования зрительных образов, чему способствует расширение двигательной активности.

Необходимо учитывать особенности построения педагогического процесса со слепыми и слабовидящими в связи с особенностями высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарностью и замедленностью зрительного восприятия, искаженностью предметных представлений.

Особое внимание следует уделять аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений некоторых болезней зрительного анализатора (глаукома, близорукость высокой степени, подвывих хрусталика, заболевания сетчатки, афакия и некоторых других). Поэтому имеются противопоказания к некоторым видам локомоций (кратковременные резкие и низкие наклоны головы, прыжки и быстрый бег) и подъему тяжестей.

Выводы. Таким образом, основным направлением АФК при работе с лицами с тотальным или частичным нарушением зрения следует полагать использование специальных средств и методов с опорой на развитие слуховой, чувствительной и вестибулярной систем с учетом степени первичного дефекта, что позволяет наиболее полно формировать индивидуальный подход для достижения максимальной степени социализации и адаптации инвалидов к реальной действительности.

Управление физкультурно-спортивным процессом в адаптивной физической культуре с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений контингента, занимающихся необходимо выстраивать на современных теоретико-методологических подходах к содержательной сущности физкультурно-спортивного процесса, основываясь на результатах объективных индивидуально ориентированных физиологических, психологических, психофизиологических, медицинских и педагогических методах исследований. Важнейшим критерием выбора методологии исследования изучаемого контингента должны стать наиболее информативные методики, способные выявить максимальное количество лимитирующих двигательную деятельность факторов. Эффективность управления физкультурно-спортивным процессом в АФК может быть обеспечена разработкой современных программ, предусматривающих индивидуально направленное развитие адаптационных и компенсаторных механизмов в организме ребенка-инвалида с учетом выявленных научно-практическими исследованиями лимитирующих факторов. Формирование программ по АФК, способных гарантированно улучшить качество жизни инвалида в современном обществе с целью максимальной степени социализации, требует обязательных и системных мониторинговых исследований детей школьного возраста с сенсорными, двигательными и ментальными нарушениями с оценкой уровня физического развития и особенностей обеспечения локомоторных функций и двигательной деятельности.

Библиографический список

1. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
2. Азарян, Н.М. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня: учебное пособие / Н.М. Азарян. – М.: ВОС, 1987. – 115 с.
3. Блошкина, Н.М. Эффективность применения средств развития функции равновесия в физическом воспитании детей с нарушением зрения 5–6 лет / Н.М. Блошкина, М.А. Вершинин // Адаптивная физическая культура. – 2001. – № 3. – С. 50–52.
4. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / С.П.Евсеев / под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 95 с.
5. Макина, Л.Р. Методические особенности физической подготовки легкоатлетов-паралимпийцев / Л.Р. Макина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 50–52.
6. Мишарина, С.Н. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам адаптивной физической культуры / С.Н. Мишарина, А.В. Шевцов, А.А. Баряев, В.Д. Емельянов, Р.Н. Гаврилина // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 1(33). – С. 19–26.

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕДРЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО:
МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ МОНИТОРИНГА
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

УДК 378.172

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НАСЕЛЕНИЮ
ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Н.Е. Аксёнов

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

В настоящее время подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физической культуре, в спортивных секциях, спортклубах и школах. Тем не менее, у многих граждан нет возможности пройти подобную подготовку из-за отсутствия квалифицированной помощи специалиста в области физической культуры и спорта. В данной статье нами были подобраны наиболее эффективные комплексы упражнений для самостоятельной подготовки, желающих сдать нормативы комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс, подготовка, упражнения, нормативы.

**GUIDELINES FOR CITIZENS ON THE SELF-PACED TRAINING
FOR THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME**

N.E. Aksyonov

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Currently, training for standard tests of the “Ready for labour and defence” programme takes place at the Physical Education lessons, in the specialized sport clubs and schools. However, many citizens are unable to receive such training due to lack of assistance rendered by the skilled specialists in the field of physical education and sport. This paper covers the most effective workout routines for the self-paced training for the RLD standard tests.

Keywords: complex, conditioning, exercise, standards.

Проведя анализ статических данных о состоянии здоровья населения Российской Федерации за 2014 г., нами было выявлено, что многие граждане имеют проблемы со здоровьем из-за малоподвижного образа жизни.

В феврале 2015 г. министр здравоохранения Российской Федерации Вероника Скворцова выступила в Государственной Думе в рамках

«Правительственного часа» с докладом, в котором говорилось о том, что исходя из данных широкомасштабной диспансеризации населения, проведённой в 2014 г., выявлено, что у каждого 12-го россиянина зарегистрированы заболевания сердечно – сосудистой системы. Таким образом, главная задача – привлечь внимание населения к этой проблеме и существенно повысить и осведомлённость, и мотивированность к ведению здорового образа жизни, в том числе к занятиям физической культурой.

По данным Минздравсоцразвития России, свыше 40 % допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

В 2014 г. правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: постановление Правительства РФ № 540, положение о ГТО, указ Президента о ГТО.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – единый критерий для оценки физической подготовленности граждан.

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволяет возобновить массовое физкультурное движение в стране и оценить физическую подготовленность населения.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физической культуре, в спортивных секциях, спортклубах и школах. Однако, несмотря на выше изложенное, многие граждане не имеют возможности пройти подобную подготовку из-за неимения квалифицированной помощи специалиста в области физической культуры и спорта, либо из-за отсутствия условий для тренировочных занятий.

Для самостоятельной подготовки в сдаче нормативов ВФСК ГТО нами были подобраны наиболее эффективные комплексы упражнений, выполняя которые 2-3 раза в неделю можно повысить свои показатели.

Для этого необходимо соблюдать некоторые правила. Одежда и обувь для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности, быть комфортной и лёгкой. Она не должна сковывать движения, натирать либо иметь элементы, препятствующие занятиям.

Занятие должно состоять из трех частей: подготовительной 5–10 мин, основной – 45–50 мин и заключительной 5–10 мин.

В подготовительной части занятия проводится разминка: лёгкий бег, упражнения на гибкость и специальные беговые упражнения, чтобы подготовить все механизмы организма к физической нагрузке.

Основную часть занятия лучше начинать с упражнений для развития скоростных качеств, необходимых для успешной сдачи теста «Бег на 30, 60 или 100 м».

Для того чтобы подготовиться к сдаче спринтерского бега (30, 60 и 100 м) необходимо развивать скоростные качества. Для достижения поставленной задачи можно использовать следующий комплекс упражнений:

- многократное выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног;
- выбегания с низкого старта, при этом следует обращать внимание на правильную технику выполнения данного упражнения;
- повторное пробегание более коротких дистанций, относительно предстоящей к сдаче, от 20 до 60 м по 3-4 раза за тренировочное занятие;
- также положительный эффект дают забегания по наклонной поверхности, либо бег с отягощением, привязанным к поясу.

После упражнений для развития скоростных качеств следует перейти к упражнениям для развития скоростно-силовых качеств, проявляемых в тестах: «Прыжок в длину с разбега», «Прыжок в длину с места», «Метание».

Для развития скоростно-силовых качеств наиболее эффективными будут следующие упражнения:

- приседания, как с отягощением, так и без;
- быстрые вставания из положения полуприсед;
- запрыгивания на возвышенность либо перепрыгивание через препятствие толчком двух ног;
- стоя на месте на одной ноге выполнять прыжки через веревку.

К тому же, чтобы хорошо отталкиваться вперёд, необходимо научиться резко выталкивать тело вверх. Для этого необходимо встать на гимнастическую скамейку или устойчивую платформу. Ноги чуть согнуты в коленях. Сделать замах обеими руками и спрыгнуть вниз. Приземлившись, сразу же резко выпрыгнуть вверх, при этом следует тянуться всем корпусом как можно выше и стараться подтянуть колени к груди.

Для сдачи такого норматива как наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье необходимо выполнять упражнения на гибкость ежедневно.

Следующие упражнения могут оказать положительный эффект на занимающегося. Встать прямо. Правую ногу положить на стул (или дру-

гую опору), верхняя поверхность которого находится примерно на уровне таза. Стопу правой ноги тянуть на себя. Наклониться, положить руки на спинку стула и опустить голову. Стараться не сгибать ноги в коленях. Левая стопа направлена четко вперед. Во время наклона, следить за ровным положением таза. Два гребня бедра смотрят вперед. Старайтесь наклоняться ровной спиной.

Встать, соединив ноги. Пружинисто наклоняться вперед, стараясь коснуться пальцами пола. Достигнув максимального положения, остановиться в нём на 15–30 с. В будущем стараться коснуться пола ладонями.

Лечь на спину, поставив одну ногу стопой на пол, вторую вытянув вверх. Обхватить руками ногу и тянуть ее к себе как можно ближе. Следить, чтобы колено не сгибалось.

Проведя анализ результатов пилотного испытания сдачи нормативов комплекса ГТО студентами ТюмГУ в ноябре 2014 г., гражданами 18–49 лет на открытых соревнованиях по общефизической подготовке в марте 2015 г. и сотрудниками гостиничного комплекса «Восток» на соревнованиях по ОФП в апреле 2015 г. нами было выявлено, что подтягивания на высокой перекладине для мужчин, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу у женщин и стайерский бег вызывают наибольшее затруднение для успешного выполнения данных упражнений на золотой значок у большинства испытуемых.

Для начала тренировки своих способностей в подтягиваниях в висе на высокой перекладине необходимо определить свой сегодняшний максимум, выполнив данное упражнение столько повторений, сколько сможете. Если же выполнение даже одного повторения данного упражнения является проблематичным, необходимо начинать с малого: закрепите на перекладине в двух местах длинный резиновый бинт или амортизатор (примерно на ширине плеч), наступите на его середину ногами. За счет упругости бинта, которую можно регулировать, меняя его длину и толщину, вы частично снимете нагрузку с рук. Другой способ – уступающая работа. Став на подставку, постарайтесь зафиксировать верхнее положение в висе (руки согнуты), затем медленно и равномерно опускайтесь вниз. Выполняйте данные упражнения по 4–6 раз с небольшими паузами для отдыха проделывайте упражнение. Последние повторения должны даваться с трудом.

Затем делать большее количество подходов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

Далее необходимо выполнять большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Для дальнейшего прогрессирования в выполнении данного упражнения специалисты советуют

подтягиваться с отягощением равным 5–10 % от веса тела. Увеличив свою абсолютную силу, возможно, подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

Успех большого количества повторов сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу – выносливость. Однако это не значит, что развитие других физических качеств будет малозначительным или ненужным – вовсе нет (и даже наоборот). Но чтобы успехи в отжиманиях пошли в рост, тренироваться необходимо только путем самих отжиманий: тело со временем начнет все лучше, и лучше приспособливаться к выполнению именно этого упражнения, затрачивая меньше энергии, в том числе нервной.

Крепкие мышцы живота, сгибатели бедра, разгибатели голени немаловажный фактор, влияющий на повышение количества отжиманий. Все потому, что в этом упражнении тело сдается не тогда, когда устают непосредственные мышцы агонисты – трицепсы, грудные и дельтовидные, а тогда, когда не столь важные, стабилизирующие верное положение тела мышцы-ассистенты чрезмерно устают. Следовательно, чтобы больше отжиматься необходимо, тренировать мышцы живота с помощью упражнений, включающих в себя сгибание бедра: подойдут любые вариации подъема ног и статическое удержание передней планки – упор лёжа на локтях.

Неоценимый эффект дают отжимания с сопротивлением, помещая небольшие отягощения на спину (блины от гантели). Важнейшим фактором большого количества повторений является техника. Для совершенствования техники отжиманий ничего лучше повторного метода пока не придумали. Необходимо делать большее количество подходов. Если вы можете отжаться 30 раз, делайте 5–10 подходов по 5–8 раз за тренировку. Это поможет вам отработать технику выполнения отжиманий, не сбиваясь по мере нарастания утомления.

Чтобы успешно преодолеть стайерскую дистанцию, предусмотренную нормами ГТО, необходима кроссовая подготовка. Для этого нужно выполнять аэробную работу на тренировочных занятиях (бег в течение 30–40 мин). Хорошим способом развить выносливость считается переменный бег: многократное пробегание стометровой дистанции с чередованием быстрого и медленного темпа. Не менее эффективным является так называемый «фартлек» – бег в течение определённого времени с изменением скорости. Например: три минуты в среднем кроссовом темпе, а затем одна минута в быстром.

Таким образом, систематически выполняя рекомендованные нами комплексы упражнений можно повысить свою физическую подготовленность и тем самым неоценимо повысить вероятность успешно сдать нормативы ВФСК ГТО.

Библиографический список

1. Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
2. Коробков, А.В. Оценка физической подготовленности / А.В. Коробков, Г.И. Черняев // Легкая атлетика. – 1962. – № 4. – С. 24–26.
3. Мазенков, А.А. Методика комплексного применения статических (изометрических) и динамических упражнений в физическом воспитании студентов: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Мазенков. – Тюмень, 2003. – 139 с.
4. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество / Г.С. Туманян, С.К. Харацидис // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 18–21.
5. Уткин, В.Л. ГТО: техника движений / В.Л. Уткин. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
6. <http://www.rosminzdrav.ru/news/2015/02/25/2243-ministr-veronika-skvortsova-vystupila-s-dokladom-v-gosudarstvennoy-dume-v-ramkah-pravitelstvennogo-chasa>.

УДК 7А6.1

ТУРИЗМ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СВЕТЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.Н. Анохин, Е.А. Анохина

Оренбургский государственный педагогический университет
(Институт физической культуры и спорта), г. Оренбург, Россия

В статье раскрываются основные проблемы стратегии массового оздоровления граждан. Наряду с традиционными формами физической активности предлагается использование спортивно-оздоровительного туризма. Содержание туристского образования строится на основе личностно-деятельностного подхода.

Ключевые слова: туризм, физическая подготовка, здоровый образ жизни, физическая культура.

TOURISM AS A BASIS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE LIGHT OF GOVERNMENT REQUIREMENTS FOR PHYSICAL FITNESS OF THE POPULATION IN THE PERFORMANCE STANDARDS OF NATIONWIDE SPORTS THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME

A.N. Anokhin, E.A. Anokhina

Orenburg State Pedagogical University
(the Institute of physical culture and sports), Orenburg, Russia

The article describes the main problems the strategy of mass recovery of citizens. Along with traditional forms of physical activity are invited to use sports tourism. The content of tourism education is cost-based personal-active approach.

Keywords: tourism, physical fitness, healthy lifestyle, physical culture.

Современный научно-технический прогресс в виде мировых научных открытий, высоких технологий и огромного количества технических средств коммуникаций вместе с благами принес обществу заболевания различной этиологии: социальную инфантильность, психические стрессы, гиподинамию и др. Все это существенно отразилось на физическом здоровье людей, качестве жизни и их благосостоянии.

Забываясь о здоровье нации, правительством РФ была выработана стратегия массового оздоровления граждан, в которой физической культуре и спорту отводилась ведущая роль [3].

Появление современной модели Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), вобравшей положительный советский опыт ГТО, стала олицетворением объединительной национальной идеи, воплощением совпавших интересов общества и государства [1]. Долгосрочная программа ВФСК ГТО, нацеленная на развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья всех групп населения, создание эффективной системы физического воспитания молодежи, на выходе должна была выработать в людях стойкую мотивацию и осознанную потребность в регулярных занятиях спортом на протяжении всей жизни.

Современный ВФСК ГТО схож со своим советским предшественником идее, но одновременно отличен установками: первая модель военно-патриотической направленности, вторая в большей степени ориентирована на физическое развитие и совершенствование личности, только частично используя воспитательно-патриотический потенциал.

Буквально десяток лет назад возродить Комплекс ГТО было бы делом чрезвычайной сложности: дефицит кадров спортивной специальности, коммерциализация спортивных клубов и спортивных площадок, от-

сутствие приспособленных природных зон под занятие массовым любительским спортом.

На настоящий момент государство уделяет огромное внимание решению этого вопроса. Даже в маленьких населенных пунктах за последнее время открыты стадионы, оборудованы спортивные площадки и футбольные поля, действуют катки и бассейны, работают спортивные школы и кружки по разным видам спорта.

С 2014 г., руководствуясь правительственными документами [1–3], все образовательные, спортивные и общественные организации заданного сектора в своей деятельности стали ориентироваться на формирование у населения осознанных потребностей ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (понятие) объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражается в формировании и сохранении личностью индивидуального и общественного здоровья. Обязательной составляющей здорового образа жизни является физическая активность – целеустремленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков [7]. Здоровый образ жизни проявляется не только в физическом, но и в психологическом и нравственном здоровье.

Наряду с традиционными формами физической активности (плавание, гимнастика, бег, силовые упражнения, спортивные игры) в системе подготовки к сдаче ВФСК ГТО предлагается использование спортивно-оздоровительного туризма (СОТ).

Под спортивно-оздоровительным туризмом принято понимать организационную форму туризма, которая предполагает проведение туристских мероприятий различной сложности с использованием специальных тактических и технических приемов. Одной из его основных организационных форм является туристский поход [4].

Туристский поход является комплексной формой туризма, включающий в себя спортивную и рекреационную составляющие. В действии, выполняет созидательные функции: социальную, здоровьесберегающую, образовательную, воспитательную и др. Занятия туризмом способствуют совершенствованию физической природы, укреплению психического и социального здоровья человека, что позволяет ему достойно проживать и реализовывать авторские инициативы в непростых условиях современной жизни [6]. Кроме задач общей физической подготовки туризм имеет важное гуманитарное и социальное значение – оказывает благотворное влияние на духовно-нравственное и интеллектуальное развитие личности, формирует навыки социального проживания и взаимодействия в обществе, коллективе и семье. Опыт туристской

деятельности не только расширяет образовательное пространство и социальную среду молодого человека, он дает ему свободу выбора ценностей, позволяет осваивать больший спектр видов деятельности и рассматривать на перспективу как цель образования.

Содержание туристского образования строится на основе личностно-деятельностного подхода и напрямую связано с возможностями практического применения полученных экологических, геологических, экономических и краеведческих знаний.

Для успешного осуществления похода, в части сложности маршрута, физической нагрузки, необходим учет возраста, состояния здоровья, опыта, физической и моральной готовности участников.

В связи с введением ВФСК ГТО перед туристскими секциями и клубами, советами по туризму встали новые задачи. По решению Центрального совета по туризму и экскурсиям, ВЦСПС было рекомендовано всем структурам по туризму разных уровней развернуть широкую пропаганду и внедрить в жизнь новый комплекс ГТО. Стало необходимым привлечение к туристским походам и путешествиям, соревнованиям по ориентированию широкие массы рабочих, служащих, колхозников, студентов, школьников. Было рекомендовано проводить массовые походы и соревнования в пригородных зонах отдыха, внедрять новые промаркированные маршруты, создавать на туристских базах, в местах стоянок поездов «здоровья» специальные полигоны для обучения основам ориентирования и проведения соревнований для приобретения спортивных навыков. Особое внимание следовало уделять подготовке руководителей походов, общественных туристских инструкторов, судей по ориентированию.

К сожалению, во многих случаях организаторы приема норм комплекса ГТО по туризму предельно упрощают «процедуру», ограничиваясь «прогулочными» походами. Однако нормы комплекса, максимально простые по заданной протяженности маршрутов, дополнены существенным замечанием: «с проверкой туристских навыков». Это означает, что основной упор делается не на километраж (хотя для однодневного похода заданной протяженности вполне достаточно), а именно на проверку туристских навыков сдающих нормы [5].

Во всех ступенях – с I по V – проверка походных навыков является таким же важным элементом оценки физической готовности, как бег и др. [6].

Серьезное испытание представляет собой туристский поход по нормативам III ступени ГТО с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности для юношей и девушек 16–18 лет. Они должны в течение одного дня пройти 20–25-километровый маршрут (или совершить два 12–15-километровых похода), да еще пробежать в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении дистанцию закрытого маршрута. Режим маршрута составляет: 45–50 мин движения и 10–15 мин

отдыха. Перед зачетным походом рекомендуется провести несколько тренировочных попыток, на которых проводятся занятия, аналогичные описанным выше для II ступени. Принципиально от предыдущих отличаются походы по нормативам III ступени в соревнованиях по ориентированию и самостоятельном прохождении трассы. Если в туристском групповом походе проверяются в основном умение и готовность преодолеть пешком, на лыжах, велосипеде маршрут определенной протяженности, по которому ведет руководитель, то в соревнованиях проверяются индивидуальные знания и навыки каждого участника. Вооружившись компасами и картами, спортсмены выходят на дистанцию по одному с интервалом 30–60 с, чтобы самостоятельно отыскать на местности несколько контрольных пунктов. Подготовка трассы и организация зачетов имеет отдельный методический интерес.

Несмотря на то, что дистанции таких соревнований относительно простые, они все же позволяют полноценно проверить знания каждого участника в топографии, его физическую подготовку и умение передвигаться по незнакомой местности. Успешно завершившие трассу таких соревнований, могут считать себя освоившими элементарные приемы ориентирования на местности. Они не растеряются в сложной походной или боевой обстановке. Нормативы III ступени ГТО позволяют участнику после сдачи зачетного похода отправиться в дальние туристские походы, выполнить нормативы на установленные нагрудные значки по туризму. Летний поход может быть рассчитан на 180–250 км, а зимний – на 120–150 км. Как и в зачетном походе по нормативам III ступени ГТО, дневной километраж не должен превышать 25 км.

Для сдачи нормативов на IV ступень необходимо совершить туристский поход длиной 20–25 км или два похода длиной 12–15 км. Чтобы получить золотой значок, нужно за один день пройти не менее 30 км или в двух походах по 20 км. Походный маршрут желательно проложить по красивой лесистой местности с небольшими спусками и подъемами. На второй половине маршрута следует устроить бивуак, приготовить горячий обед. Темп движения должен быть около 5 км/ч с 10–15-минутными привалами после каждых 50 мин ходьбы. Умелый руководитель похода, заботясь о своих подопечных, постарается каждому из участников выдать простейшую карту-схему маршрута, расскажет о местах, по которым проходит группа. Если зачетному походу предшествовали тренировочные выходы, во время которых отрабатывались туристские навыки, элементы работы с компасом и картой, то в зачетном походе руководитель может поочередно доверять роль направляющего наиболее подготовленным участникам.

В последние годы во всех уголках нашей страны широкое распространение получили соревнования по спортивному ориентированию. Как правило, участниками этих соревнований являются люди в возрасте

20–40 лет, т. е. те, кому предназначены нормативы IV степени. Соревнования по ориентированию проводятся в основном в незнакомой лесистой местности с пересеченным рельефом. Длина дистанций достигает 10–15 км и требует от участников отличного знания топографии, умения быстро и точно работать с компасом и картой. Поскольку в этих соревнованиях побеждает тот, кто быстрее всех отыщет все контрольные пункты, то требуется еще и отличная беговая или лыжная подготовка. Исходя из этого, длина дистанции в соревнованиях по ориентированию может войти составной частью в общий километраж зачетного туристского похода. Удачным зачетным походом может быть такой маршрут: пеший или лыжный переход от станции к месту соревнований – трасса соревнований – заключительный пеший или лыжный маршрут.

Людям старшего возраста по программе V степени рекомендованы прогулки для активного отдыха и поддержания высокого жизненного тонуса. Женщинам 35–44 лет и мужчинам 40–49 лет предлагается преодолеть 20-километровый маршрут. Для более пожилых людей маршрут сокращается вдвое.

Зачетные походы по комплексу ГТО в соответствии с Положением проводятся как однодневные с короткой протяженностью, так как им отводятся функции контрольного мероприятия.

Для организации такого контроля необходима достаточно большая организационно-методическая работа. Наиболее эффективное средство здесь – подготовка маркированных маршрутов с соответствующим оборудованием мест для приема нормативов по туристским знаниям и навыкам. Сама применяемая в «Положении о ГТО» формула (знания и навыки) подразумевает их проверку как в теоретическом (по карточкам), так и в практическом (на заранее подготовленных дистанциях) аспекте.

Туристский поход – это не только километры, пройденные группой от пункта А в пункт Б.

В контексте федеральных и локальных документов касаются ВФСК ГТО значение туристско-краеведческой деятельности достаточно велико, так как оно способно решать задачи гражданского, патриотического, трудового и других видов воспитания, создавать условия для формирования ценностного отношения к личному здоровью и членов семьи, сохранять и укреплять здоровье подрастающего человека через участие, просвещение и пропаганду здорового образа жизни.

Отрадно, что спортивный туризм привлекает внимание людей всех возрастов, становится популярным среди молодежи, объединяя их в туристское движение, расширяя географию и горизонты возможностей. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» должен стать проявлением высшей степени патриотизма, желанием сделать наше Отечество здоровым и счастливым

Библиографический список

1. Указ Президента № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 8.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р.
4. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. – М., 2000.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М., 2003.
6. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов. – М.: Совет. спорт, 2009. – 392 с.
7. Макаров, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Макаров. – М., 2001.
8. Скок, Н.В. Туризм как активное средство воспитания личности в процессе подготовки студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / Н.В. Скок, А.Е. Терентьев, О.В. Янцер // Пед. образование в России. – 2014. – № 10.

УДК: 37.02.091.2: 796.015.132 (574)

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ТЕСТОВ КОМПЛЕКСА ГТО ВАЖНЕЕ, ЧЕМ НОРМАТИВЫ

О.Е. Бектурганов

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Необходимость контроля состояния здоровья и физической подготовленности учащихся и населения, совершенствования здоровьесберегающих технологий требует возрождения комплексных тестов по физической подготовленности. Как назвать их: «Президентские тесты» или «Физкультурно-спортивный комплекс ГТО»? Можно ли их усовершенствовать с учетом современных реалий? В этой статье обсуждаются актуальные вопросы по совершенствованию методов применения тестовых комплексов, вместе с материалами докторского исследования автора по физической подготовке, проведенного в 2005–2007 гг. на слушателях Академии финансовой полиции Республики Казахстан (АФП РК).

Ключевые слова: Президентские тесты, ГТО, слушатели академии.

METHOD OF PREPARATION FOR PASSING THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME IS MORE IMPORTANT THAN STANDARDS

O.E. Bekturganov

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

The need for monitoring health status and physical fitness of the students and of the population, improvement of health-saving technologies requires a revival of the comprehensive tests of physical fitness. How to call them: “Presidential tests” or the “Ready for labour and defence” programme? Is it possible to improve them taking into account modern realities? This article discusses the current issues on the improvement of methods of application of the test complexes, together with the materials of the doctoral research of the author in physical training conducted in 2005–2007, the students of the Academy of financial police of the Republic of Kazakhstan (RK AFP).

Keywords: Presidential tests, the “Ready for labour and defence” programme, the students of the Academy.

Актуальность исследования. Крепкое здоровье – источник высокой работоспособности людей любых возрастов и сфер деятельности. Особое внимание заслуживает физическая подготовка молодежи к учебе и трудовой деятельности, службе в армии и правоохранительных органах. Физическое развитие и физическая подготовка молодого человека, состояние его здоровья имеют исключительно большое значение для его успехов в жизни, учебе и труде, удовлетворенности и исполнения социальных и биологических функций. Поэтому настолько актуально исследование эффективных методов измерения и совершенствования уровня здоровья и физической подготовки человека.

Методика и организация исследования. По результатам проводимого тестирования слушателей АФП РК на занятиях по физической подготовке, мы определили, что за годы обучения у слушателей достоверно улучшаются тестируемые показатели.

В исследовании, кроме методов математической статистики и тестирования физической подготовленности, применялся анализ нормативно-правовых актов, физкультурно-спортивных комплексов ГТО, научно-теоретической и методической литературы.

Тестовые нормативы сдаются слушателями несколько раз в год, при этом наблюдается улучшение не только количественных показателей (скоростных и силовых характеристик тестируемых упражнений) но и качественных, т. е. техники и координации выполняемых движений.

Проводилась и секционная работа по нескольким видам спорта, что позволило рассчитать уровень физической подготовки слушателей академии по видам спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Стремление к сдаче Президентских тестов является для студентов хорошим стимулом регулярных занятий физическими упражнениями, подтягивания отстающих звеньев подготовки. Высокие показатели физической подготовки при выполнении тестовых нормативов на снарядах имеют представители спортивных единоборств. В подтягивании на перекладине это кикбоксеры и борцы вольного стиля. В сгибании, разгибании рук на гимнастических брусьях – дзюдоисты, борцы вольного и греко-римского стилей, боксеры и рукопашники. По скоростно-силовым показателям лучшие результаты продемонстрировали: в челночном беге футболисты, в прыжках в длину с места – дзюдоисты и борцы вольного стиля, в беге на 100 м – футболисты.

К нормативам по уровням Президентской и национальной готовности наиболее близки слушатели, активно занимающиеся в спортивных секциях и регулярно выполняющие эти физические упражнения. В подтягивании на перекладине два слушателя из числа спортсменов значительно превысили, а двое других выполнили высокий уровень – 18 подтягиваний, в том числе 29 человек по этому показателю выполнили норматив на уровне национальной готовности. В беге на 100 м два слушателя из числа занимающихся в спортивных секциях выполнили норматив на уровне Президентской готовности, а 9 на уровне – национальной. По показателям выносливости в беге на 3000 м один – превысил высокий уровень (Президентский) и 10 – показали уровень национальной готовности.

Результаты наших исследований совпадают с результатами других исследователей, например, М. Daulenbayev обнаружил, что силовая выносливость у мастеров спорта выше, чем у перворазрядников, при этом информативным показателем является не абсолютное значение пульсовой реакции на нагрузку, а расчет ЧСС на единицу выполняемой работы [1].

Кроме того, исследователи отмечают, что Президентские тесты РК были разработаны с учетом положительного опыта работы по комплексу ГТО в СССР. Приоритетными задачами «Президентского тестирования» являются пропаганда здорового образа жизни, приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями, оценка физического состояния, оздоровление и подготовка молодежи к учебе и трудовой деятельности, военной службе, определение состояния здоровья и физической подготовленности [2].

За счет использования такого «благородного наименования тестов» негативное (или пассивное) отношение к занятиям по физической подготовке преодолевается за счет авторитета высшего руководителя страны в процессе массовой подготовки населения к сдаче Президентских тестов. Но как показывает мировая практика – не все Президенты пользуются высоким уровнем авторитета в стране. Кроме того, нежелание детей и молодежи систематически заниматься физическими упражнениями либо

готовиться в течение достаточно продолжительного времени к сдаче тестовых нормативов способствует формированию негативного отношения к Президентским тестам со стороны школьников и их родителей.

В этом случае не учитываются объективные факторы обучения и подготовки. Например, для сдачи экзаменов в школе и вузе обучаемых учат весь год и даже несколько лет, постепенно осваивая необходимый объем и уровень знаний, овладевая навыками их применения для решения теоретических и практических задач (заданий или тестов). Тогда как тесты по физической подготовке, как считают многие, учащиеся могут сдавать без какой-либо подготовки. Следовательно, это существенный недостаток, что в тестах нет никаких оговорок о многолетнем или многомесячном курсе обучения-подготовки для сдачи предлагаемых нормативов.

Допуск «неподготовленных» к сдаче тестовых нормативов ведет к травматизму, клиническим исходам, срывам здоровья, усугублению негативного отношения к тестовым нормативам и физическим упражнениям. В таких условиях, как мы полагаем, следует принять как минимум два основополагающих комплекса мер.

Во-первых, вернуться к традиционным наименованиям нормативов по физической и боевой подготовке, например, таким как ГТО («Готов к труду и обороне»), что уже сделано в России указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Во-вторых, предусмотреть в этих комплексах не только тестовые нормативы, оценки, условия сдачи и проведения мероприятий по сдаче нормативов и соревнований, но и обязательные условия допуска участников к сдаче нормативов и таким соревнованиям.

Кроме того, возле каждого комплекса следует указать методику подготовки к их сдаче, необходимую продолжительность подготовки, систематичность, продолжительность и количество занятий в неделю при подготовке к сдаче каждого норматива в отдельности и всего комплекса в целом. Необходимо также предусмотреть промежуточные нормативы, без сдачи которых участники не могут быть допущены к основному тестированию и соревнованиям по многоборью.

В таком случае учащиеся по состоянию здоровья будут допускаться к занятиям по подготовке к сдаче тестовых нормативов, а не к состязаниям по сдаче тестовых нормативов.

Тестовые нормативы должны учитывать возрастные особенности тестируемых, а методика подготовки к сдаче тестов возрастные особенности занимающихся, в особенности это важно при работе с детьми младшего и среднего школьного возраста. Следует с осторожностью подходить к рекомендациям исследователей использовать в подготовке детей младшего школьного возраста прыжки в «глубину», иные упражнения для развития скоростно-силовых качеств [3] и круговую трени-

ровку [4]. Потому что имеются иные научно-обоснованные рекомендации по ограничению в этом возрасте силовых и скоростно-силовых нагрузок, амплитудных прыжков и прыжков в «глубину» на жесткую опору, нагрузок на межпозвоночные диски и т. п. [5].

Выводы. Установлено, что слушатели АФП РК, занимавшиеся спортом, имеют высокие показатели по регистрируемым в наших исследованиях показателям физической подготовки, лучше других выполняют нормативы Президентских тестов.

Если хорошие показатели выполнения одних нормативов демонстрируют слушатели, которые занимаются спортивными играми и легкой атлетикой (бег), то выполнение других – слушатели, занимающиеся спортивными единоборствами (подтягивание на перекладине).

Те слушатели, которые имеют представление о физических упражнениях и физической нагрузке только по занятиям на уроках физической культуры, т. е. не занимались дополнительно в какой-либо спортивной секции либо самостоятельно, не могут выполнить нормативы Президентских тестов. В этом проглядывается только неэффективность школьной программы физической подготовки подрастающего поколения.

Сделаны предложения: по переименованию Президентских тестов РК на традиционные варианты наименований комплексных физкультурно-спортивных тестов, введению дополнительно к перечню нормативов методики подготовки к сдаче тестов и промежуточных нормативов, по совершенствованию условий допуска участников к сдаче тестов и соревнованиям по многоборью.

Библиографический список

1. Daulenbayev, M.T. The evolution of communication of high skill kickboxers in general and special physical preparedness / M.T. Daulenbayev // Theory and Methods of Physical education. – 2012. – № 3. – P. 99–101.
2. Горанько, М.И. Президентские тесты физической подготовленности – приоритет здоровья населения Республики Казахстан / М.И. Горанько, С.И. Хаустов, Ю.А. Фролов // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 2. – С. 12–21.
3. Зарипова, Ф. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста / Ф. Зарипова, Ж.Ш. Жамматов // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 98–107.
4. Рузметов, Н.К. Развитие физических качеств у школьников младших классов на уроках физической культуры / Н.К. Рузметов, К.Т. Коньшев, М.Ф. Рахимов // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 108–117.
5. Bekturganov, O.E. Application set of exercises for development of coordination abilities of children / O.E. Bekturganov // Theory and Methods of Physical education. – 2015. – № 2. – P. 67–72.

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ
УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ И ПРЕЗИДЕНТСКИХ ТЕСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ 9-х КЛАССОВ**

Т.А. Ботагариев

Актюбинский региональный государственный университет
им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

На основе определения закономерностей в результатах сдачи учебных нормативов и президентских тестов физической подготовленности школьников обозначены факторы позитивной их взаимосвязи.

Ключевые слова: физическая подготовленность, учебные нормативы школьной программы, президентские тесты, факторы, взаимосвязь.

**THE FACTORS DETERMINING CORRELATION BETWEEN
EDUCATIONAL STANDARDS AND PRESIDENTIAL TESTS
OF THE 9th GRADE STUDENTS' PHYSICAL FITNESS**

T.A. Botagariev

K. Zhubanov Aktobe Regional State University,
Aktobe, Kazakhstan

Positive correlation factors have been found out on the basis of certain regularity in the results of educational standard tests and presidential tests of physical fitness.

Keywords: physical fitness, educational standards of the school curriculum, presidential tests, factors, correlation.

Актуальность исследования. По мнению специалистов [1], уровень физической подготовленности современных школьников не соответствует требованиям школьной программы. В системе физического воспитания уровень физической подготовленности школьников выявляется посредством сдачи учащимися учебных нормативов и президентских тестов физической подготовленности.

Данной проблеме уделили в своих исследованиях такие специалисты как Н.З. Мишаров [2], В.Д. Бурлыков [3]. Так, Н.З. Мишаров разработал организационно-педагогические условия повышения физической подготовленности школьников-участников программы «Президентские состязания». В.Д. Бурлыковым разработаны региональные стандарты физического развития и физической подготовленности 7–17-летних школьников Республики Калмыкия.

Одной из актуальных проблем является методика подготовки школьников в течение учебного года к выполнению норм комплекса ГТО и Президентских тестов физической подготовленности. М.А. Алансари [4] разработана программа по физической культуре школьников среднего и старшего возраста сельских и городских регионов с возможной коррекцией в условиях севера и юга с преимущественным использованием легкоатлетических упражнений. Разработанная Г.А. Марескиной [5] методика подготовки младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО направлена на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств (34,4 %, в среднем, общего времени урока) путем использования специальных упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

В советской системе физического воспитания специалистами [6] была научно установлена взаимосвязь учебных нормативов школьной программы и нормативов Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне». На сегодняшний день в казахстанской системе физического воспитания данная проблема не нашла ещё достаточного научного обоснования.

Цель исследования – изучить факторы, определяющие взаимосвязь результатов сдачи учащимися учебных нормативов школьной программы и президентских тестов физической подготовленности школьников 9-х классов.

Задачи исследования:

1. Определить закономерности в результатах сдачи школьниками 9-х классов учебных нормативов и президентских тестов физической подготовленности.

2. Выявить взаимосвязь между процентным соотношением результатов сдачи школьниками учебных нормативов на оценку «5», «4», «3» и результатами Президентских тестов.

3. Выявить различия между результатами сдачи школьниками Президентских тестов и учебных нормативов школьной программе с помощью графика перцентильной шкалы.

4. Обозначить факторы, определяющие взаимосвязь учебных нормативов школьной программы и президентских тестов физической подготовленности школьников.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, методы математической статистики. Исследование осуществлялось на базе средних общеобразовательных школ г. Актобе в период с 2007 по 2008 г. В исследовании участвовало 1380 школьников 9-х классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Как известно, Постановлением Правительства Республики Казахстан № 774 от 24.06.1996 г. во всех учреждениях введена в обязанность сдача президентских тестов физической подготовленности членами их коллектива [7].

Анализ результатов сдачи школьниками г. Актобе учебных нормативов и Президентских тестов физической подготовленности по тестам «подтягивание на перекладине», «метание мяча», «бег на 2000 м» позволил определить следующие закономерности.

Первая закономерность заключалась в том, что результаты сдачи учебных нормативов не одинаковы с результатами сдачи президентских тестов. Например, по тесту «подтягивание на перекладине» учащиеся СШ № 19 с результатами «10 раз» были на третьем месте, а по президентским тестам с результатом 8,3 раза они были на двадцать третьем месте. По нормативу «метание мяча» наблюдалась та же закономерность.

Если учащиеся СШ № 34 с результатом 44,8 м были на третьем месте, то по президентским тестам с результатом 45,5 м на седьмом месте. Школьники СШ № 9 по данному нормативу с результатом 44,8 м были на четвертом месте, а по президентскому тесту с результатом 41,9 м – на четырнадцатом месте.

В нормативе «бег на 2000 м» наблюдалась та же закономерность. Учащиеся СШ № 27 по учебному нормативу с результатом 8,3 мин оказались на первом месте, а по президентскому тесту с результатом 9,3 мин – на девятнадцатом месте. Школьники СШ № 17 по учебному нормативу вышли на третье место (8,7 мин), а по президентскому тесту с результатом 8,6 мин – на пятом месте.

Таким образом, хотя в обоих случаях название норматива было одинаковым, но результаты сдачи этих нормативов в двух случаях были разными. По нашему мнению, видимо здесь присутствует влияние «психологического фактора», т. е. при сдаче нормативов президентских тестов должен реализовываться внутренний потенциал школьников, который необходим им в соревновательной борьбе с другими своими сверстниками. Можно заключить, что данные качества у школьников воспитываются не должным образом.

Нами выявлялась взаимосвязь между процентным соотношением результатов сдачи школьниками учебных нормативов на оценку «5», «4», «3» и результатами Президентских тестов. По тесту «подтягивание на перекладине» у учащихся СШ № 17 процентное соотношение, сдавших на «5» и «4» очень хорошее (79,1 и 10,4 %, т. е. 89,5 % учащихся сдали на «4» и «5»). У учащихся СШ № 22 этот показатель тоже неплохой (42,5 и 36,1 %, т. е. количество сдавших на «5» и «4» составляет 78,6 %). По нормативу «метание мяча» у учащихся СШ № 17 процентное соотношение, сдавших на «5» и «4» составило 77 и 22,9 %, т. е. в общей сложности 99,9 %. Таким образом, по нашему мнению, высокие показатели процентного соотношения, сдавших на «5» и «4», являются одним из факторов эффективной сдачи школьниками Президентских тестов.

Если придерживаться рекомендованных в школьной программе [8] учебных нормативов по «подтягиванию на перекладине», то на оценку «5» нужно подтягиваться 10 раз, «4» – 8 раз, «3» – 7 раз. По нашему

перцентильному графику результаты оценки «5» находятся в диапазоне 88–100 % результативности, оценки «4» – 71–85 % и «3» – 65–75 %. В общеобразовательных школах по Госстандарту по физическому воспитанию выполнение учащимися Президентских тестов обязательно. По Президентскому тесту национальный уровень по «подтягиванию на перекладине» – 12 раз, норматив метания – 50 м.

Абсолютное различие между представленными в программе учебных нормативах и нормативами Президентских тестов наблюдается по «подтягиванию на перекладине» – 2 нормативу Президентского теста «подтягивание на перекладине», т. е. 12 раз и выше, соответствует 100 %.

Согласно школьной программе, высокое значение результата по данному учебному нормативу (свыше 10 раз, т. е. на оценку «5») в графике перцентильной шкалы находится в диапазоне 88–100 %. Таким образом, в процентном отношении количество школьников, выполнивших учебный норматив на оценку «5», по графику перцентильной шкалы составляет 12 %.

Если самые высокие результаты сдачи школьниками данного Президентского теста и учебного норматива рассматривать через призму значения, соответствующего оценке «5» (т. е. 10 раз), то эти результаты по графику перцентильной шкалы находятся в диапазоне 80–100 %, т. е. равняется 20 %. Поэтому, по нашему мнению, при сдаче школьниками Президентских тестов необходимо реализовывать их внутренние резервы, над чем надо работать на уроках физической культуры.

Выводы. Основными факторами, определяющими взаимосвязь учебных нормативов и президентских тестов физической подготовленности являются следующие:

– психологический фактор, т. е. один и тот же президентский тест школьник в условиях соревнований сдает относительно хуже того же учебного норматива.

– высокие показатели процентного соотношения, сдавших на «5» и «4», являются также одним из факторов эффективной сдачи школьниками Президентских тестов.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–23.

2. Мишаров, Н.З. Организационно-педагогические условия повышения физической подготовленности школьников-участников программы «Президентские состязания»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.З. Мишаров. – Челябинск, 1993. – 24 с.

3. Бурлыков, В.Д. Методика физического воспитания школьников Республики Калмыкия на основе мониторинга их физического развития и физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Д. Бурлыков. – Волгоград, 2006. – 23 с.

4. Алансари, А.М. Совершенствование школьных программ по физической культуре на основе исследования физического развития и физической подготовленности школьников 12–18 лет Ливии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Алансари. – СПб., 2000. – 23 с.

5. Марескина, Г.А. Методика подготовки младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Марескина. – М., 1983. – 23 с.

6. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.Я. Бондаревский. – М., 1983. – 45 с.

7. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан: учеб.-метод. пособие / М.И. Горанько, А.К. Кульназаров, Е.Б. Канагатов, М.Н. Кошаев. – Алматы, 2006. – 68 с.

8. Типовая программа по физическому воспитанию школьников 1–11 классов общеобразовательной школы Республики Казахстан. – Алматы: Рауан, 1993. – 99 с.

УДК 378.172

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО 6-й СТУПЕНИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ЮУрГУ

Д.В. Викторов, В.С. Лешуков, Ю.А. Ярушев

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Спорт – специфический результат человеческой деятельности, средства и способы преобразования физического и духовного преобразования человека путём освоения ценностей соревновательной и тренировочной деятельности, а также тех социальных отношений, которые обеспечивают его эффективность. Вместе с тем, в последнее время студенческий спорт начал заметно сдавать свои позиции. В связи с этим в России возрождаются нормы ГТО, способствующие подготовке студенческих командах спортсменов высокого уровня.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, нормативы, студенты.

SUSU SPORTS STUDENTS' TRAINING FOR THE 6TH DEGREE OF THE GTO TESTS (“READY FOR LABOUR AND DEFENCE”)

D.V. Viktorov, V.S. Leshukov, Y.A. Yarushev

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Sport is the specific result of the human activity, the means and methods of physical and mental personal transformation through the acceptance of the val-

ues of competitive and training activities as well as social relations associated with the personal effectiveness. Nevertheless, students sport has started losing its popularity recently. In this respect, in Russia it has been decided to revive the GTO program (“Ready for labour and defence”) which will greatly contribute to highly skilled sportsmen’s training in the student teams.

Keywords: physical education, sports, standards tests, students.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)») являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Это напрямую связано с тем, что использующиеся сегодня в студенческих спортивных командах подходы к организации спортивной подготовки студентов-спортсменов, описанные в литературе и применяющиеся на практике, не отвечают современным требованиям, диктуемым динамикой развития профессионального и любительского спорта, с каждым годом в сборных командах страны становится все меньше и меньше воспитанников вузовского спорта.

Цель нашей работы – смоделировать современные инновационные подходы к подготовке спортсменов высокого уровня в вузе, используя нормативы ГТО и анализ передового опыта системы физического совершенствования спортсменов. Полезную информацию дал также метод опроса преподавателей-тренеров и студентов-спортсменов.

Основная цель спортивной тренировки – это повышение специальной работоспособности студента-спортсмена, которое достигается целесообразной перестройкой морфологических и функциональных свойств обеспечивающих ее систем. Наиболее эффективными средствами являются упражнения, входящие в комплекс ГТО, так как они подобраны с учётом их разнообразного воздействия и с учётом возрастных особенностей. Ведущее значение в этих процессах имеет функциональное состояние механизмов, определяющих энергетическое обеспечение организма человека при напряженной мышечной деятельности.

Сегодня достигнуть больших успехов в спорте можно только за счет интенсификации спортивной подготовки студентов-спортсменов. В каждом отдельном случае в методической последовательности выполняется группа упражнений, которые непосредственно подводят студентов к выполнению нужного упражнения ГТО. Эффективность этого пути в современных условиях подтверждают до 80 % опрошенных нами преподавателей-тренеров, занимающихся спортивным совершенствованием студентов. Сам процесс подготовки предусматривает, четыре этапа:

1. Отбор для занятий в группах высшего спортивного мастерства должен проводиться по следующим критериям: состояние здоровья, высокий уровень мотивации к достижению успехов в выполнении норм ГТО, предварительная спортивно-техническая и специальная физическая подготовленность, соответствие морфотипа требованиям определённой нормы, функциональные возможности организма, общая физическая работоспособность, наличие способностей, благоприятная динамика спортивных результатов, психофизиологическая надёжность и готовность.

2. Мотивация и мобилизация успешно достигаются с помощью учета внутренних побуждений студентов к активным тренировкам. Решающим фактором является также авторитет тренера, спортивные достижения его учеников, выдающихся спортсменов, имеющих аналогичные исходные возможности.

3. Формирование программы подготовки предусматривает, прежде всего, разработку целевой модели спортивной деятельности, психофизической и психофизиологической подготовленности, обеспечивающей высокие спортивные результаты, и дидактического наполнения учебно-тренировочного процесса, подводящего к этим результатам.

4. Деятельностная реализация нормативов ГТО решает задачу практического эффективного внедрения смоделированного дидактического наполнения, адекватного дереву целей, ставящихся перед студентами-спортсменами. Очень важно, чтобы учебно-тренировочный процесс на этом этапе осуществлялся на основе принципов педагогики сотрудничества с широким использованием методов индивидуально-деятельного программирования, основанного на постоянной коррекции предлагаемой программы спортивной подготовки в соответствии со спортивными задачами на данном этапе. К хорошим результатам приводит применение имитационно-деятельного метода, который включает последовательное выполнение комплекса тестов, имитирующих спортивные выступления. Последний метод делает целесообразным участие студентов-спортсменов в различного рода подводящих соревнованиях, что существенно содействует их росту в плане выполнения норм ГТО.

Как показывает педагогическая практика, чем более грамотно и полно реализуются все эти действия, тем эффективнее деятельность тренера-преподавателя. В связи с этим можно сказать, что целостная система постоянно воспроизводимых им действий по организации и проведению учебно-тренировочного процесса, направленных на максимально возможное физическое развитие личности студента и приводящих к запланированному результату, может рассматриваться как технология педагогической деятельности.

Исключительно важное значение при работе со студентами в режиме интенсивной подготовки имеет квалификация и профессионализм пре-

подавателей-тренеров и их личностные качества. Студент-спортсмен должен доверять, верить тренеру, глубоко уважать его. Сам тренер-преподаватель обязан обладать глубокими знаниями в области интенсивной спортивной тренировки, быть гуманистом, но вместе с тем требовательным педагогом, заботиться не только о спортивных результатах, но и о здоровье, быте студентов, их будущей профессиональной карьере.

В связи с тем, что занимающийся является активным субъектом своего преобразования, равноправным участником занятия, ощущает свою причастность к выработке методики его проведения, то и взаимоотношения между ним и преподавателем строятся на основе сотрудничества, сотворчества, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности. Специальное изучение этого вопроса позволило определить, что практически все педагоги, в деятельности которых отмечены инновации, стремятся к налаживанию именно таких взаимоотношений.

Очень важно, особенно в современных условиях развития рыночных отношений, когда выпускники вуза должны обладать высокой конкурентоспособностью, знать и уметь реализовывать на практике сочетание учебы с интенсивными занятиями спортом. Практика бесконечных академических отпусков уже давно себя изжила. Да и сегодняшние студенты неохотно прибегают к ней.

Наш опыт и опрос студентов-спортсменов показывает следующую систему мероприятий, позволяющую решать такую проблему. Это, прежде всего, четкое планирование студентами своего рабочего времени, и, прежде всего, с помощью преподавателя-тренера, далее – строгое выполнение режима дня, обязательное и пунктуальное выполнение намеченных мероприятий (здесь очень важен контроль со стороны тренера и самоконтроль, которому помогает ведение дневника). Значительно помогают также индивидуальный план обучения, продление сессий (при необходимости), свободное посещение лекций.

Определённая материально-техническая тренировочная база, финансирование для привлечения квалификационных кадров – необходимый минимум, обеспечивающий индивидуальность тренировок для улучшения показателей 6-й ступени ГТО, и создающий мотив для физического развития вузе. Комплекс ГТО может стать одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, которая явится формой физического воспитания, благодаря которой люди в России приобщатся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вузы, на базе организованных спортивных клубов, вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносят огромный вклад в развитие российского спорта.

Библиографический список

1. Бака, Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической культуре / Р. Бака // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–55.
2. Кобяков, Ю.П. О нормативном обеспечении предмета «физическая культура» в вузах / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 5. – С. 46–48.
3. Юровский, С.Ю. Ступень «Физическое совершенство» / С.Ю. Юровский. – М.: ФиС, 1987. – 32 с.

УДК 378.172

СИСТЕМА ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ЮУрГУ

Д.В. Викторов, Л.В. Смирнова, Е.И. Целищева

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, нормы ГТО.

THE SYSTEM OF THE GTO ("READY FOR LABOUR AND DEFENCE") PROGRAM INTRODUCTION INTO SUSU STUDENTS' TRAINING

D.V. Viktorov, L.V. Smirnova, E.I. Tselischeva

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Development of physical education and sports is an essential part of the government social policy. It introduces ideals, values and norms into life which gives full scope to enhancement of the human potential and the Russians' life quality improvement. Over the last few years, there have been positive tendencies in development of physical education and sports in the Russian Federation. It is associated mainly with the improvements of the following aspects within the sport movement: facilities and resources, laws and regulations, organization, scientific and educational potential and awareness campaigns.

Keywords: students, physical education, sports, GTO standards.

Достоинo представляя нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры, Российская Федерация, в частности, г. Челябинск и Челябинская область, становятся все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В данном случае достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1.09.2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

ГТО – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях существовала в СССР с 1931 по 1991 г. Охватывала население в возрасте от 6 до 60 лет. Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране. За возрождение нормативов ГТО, по крайней мере, для школьников и студентов, в современной России высказывались неоднократно. Еще в начале 90-х годов в связи с прекращением действия Всесоюзного комплекса ГТО в ряде регионов России стали разрабатывать местные системы мониторинга физической подготовки молодого поколения. Однако этим спортивным мероприятиям не удалось достичь размаха ГТО.

Важность проекта в том, что он является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Для Южно-Уральского государственного университета комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России.

От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка студентов ЮУрГУ к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебном заведении, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Опрос профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и здоровья ЮУрГУ показал, что в рамках системы внедрения комплекса ГТО в ЮУрГУ необходимо продумать:

- систему мер награждения и поощрения студентов, успешно выполняющих нормы ГТО;
- систему мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения комплекса ГТО на университетском уровне;
- создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, полиграфическая продукция и др.;
- проведение конкурсов на лучшую организацию работы среди студентов ЮУрГУ по созданию условий для внедрения комплекса ГТО среди различных категорий;
- льготное использование спортивных объектов при проведении мероприятий комплекса;
- морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других спортивных объектов ИСТиС (по решению администрации);
- учет сведений в рамках ИСТиС об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО;
- увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов комплекса ГТО;
- премий по месту работы (по решению администрации);
- организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов комплекса ГТО с участием звезд спорта.

Ожидаемые результаты реализации системы внедрения комплекса ГТО.

1. Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.

2. Методические рекомендации для преподавателей физкультуры по работе со студентами, неспособными успешно выполнять нормативы комплекса ГТО.

3. Методические рекомендации по эффективным способам и формам информационно-разъяснительной и PR-кампании по внедрению ГТО.

4. Рост профессионального мастерства преподавателей физической культуры, педагогов.

5. Увеличение числа преподавателей, разрабатывающих авторские программы, курсы, модули в рамках внедрения ГТО.

6. Повышение мотивации неспортивных обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщение к спорту.

7. Вовлеченность учащихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

8. Высокий уровень общефизического развития участников образовательного процесса.

9. Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием инфраструктуры спортивно-оздоровительной среды университета.

10. Повышение процента охвата всех участников образовательного процесса программами дополнительного образования, в том числе в рамках платных образовательных услуг.

11. Уменьшение числа заболеваний студентов.

В итоге к эффектам реализации проекта следует отнести повышение уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса, уровня профессионального мастерства педагогов.

Библиографический список

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к Труд и Обороне СССР» (ГТО). – М.: ФиС, 1976. – 40 с.

2. Гапоненко, А.Л. Стратегическое управление / А.Л. Гапоненко, А.П. Панкрухин. – М.: Омега-Л. – 2008. – С. 82–89.

3. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 7. – С. 9.

ПРОВЕДЕНИЕ СТРЕЛЬБЫ ПО УСЛОВИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО В ВУЗЕ

В.А. Громов, Р.Г. Шайхетдинов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с совершенствованием формы проведения соревнований среди студентов вуза по стрельбе по условиям комплекса ГТО с использованием алгоритма, что способствует обеспечению стабильности и повышению качественной стрелковой подготовленности.

Ключевые слова: комплекс ГТО, стрелковая выучка, алгоритмизированный комплекс физических упражнений (АКФУ).

SHOOTING WITHIN THE FRAMEWORK OF THE GTO COMPLEX IN THE UNIVERSITY

V.A. Gromov, R.G. Shaikhetdinov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The paper discusses issues related to the procedure of the shooting contest among the university students within the framework of the GTO complex ("Ready for labour and defence") using an algorithm which provides the stability and improvement of the shooting practical efficiency.

Keywords: the GTO complex, shooting training, algorithmic set of exercises (ASE).

В настоящее время одной из форм проведения соревнований по стрельбе является выполнение различного рода упражнений, входящих в содержание комплекса ГТО и Единой Всероссийской спортивной классификации. Стандартная форма проведения соревнований в вузе, в том числе учебных занятий, не обеспечивает полного охвата студентов качественной стрелковой подготовкой. Актуальность поиска обусловлена высоким уровнем требований к стрелковой выучке студентов по комплексу ГТО и отсутствием готовности к выполнению установленных контрольных упражнений. Между требованиями комплекса ГТО к стрелковой подготовленности и ограниченностью системы подготовки в вузе возникли некоторые противоречия. Анализ результатов исследований выявил, что значительное количество студентов не имеют элементарных навыков в обращении с оружием (табл. 1).

Отражены результаты анкетирования студентов (см. табл. 1). Среди поступающих в вуз абитуриентов освобождённых от занятий по физиче-

ской культуре и направленных в специальную медицинскую группу по результатам итогов за учебный год числится до 25,5 %, а освобождённых от сдачи нормативов до 16,9 % от общего числа студентов в вузе [2, с. 46]. Предполагается, что выполнение отдельного доступного норматива по стрельбе «окрылит» студента и приобщит к частичному участию в выполнении серий упражнений комплекса ГТО. Сосредоточено внимание на целостной совокупности элементов становления навыков спортивной стрельбы (см. табл. 1). Проведены экспериментальные работы по разработке более эффективной формы организации соревнований, обосновано содержание и количество учебных занятий по стрельбе из пневматической винтовки, достаточных для выполнения упражнений по условиям комплекса ГТО.

Таблица 1

Уровень знаний и умений студентов в стрельбе (ГТО)

№	Действия (которые студенты не знают)	СГ	ОГ	ОФК
1	Условия выполнения упражнений ГТО	98,3	94,2	95,6
2	Порядок действий на огневом рубеже	86,4	77,8	76,1
3	Заряжание и разряжение пневмовинтовки	47,2	56,6	54,5
4	Последовательность прицеливания	39,8	44,3	45,4
5	Удержание оружия	75,5	82,9	87,7
6	Производство выстрела	64,7	71,3	70,7

Примечание: СГ – сравнительная группа; ОГ – относительная группа; ОФК – освобождённые от занятий по физической культуре.

Стрельба по условиям комплекса ГТО производится из пневматической винтовки (ПВ МР-512) или электронного оружия из положения сидя или стоя, с опорой локтями о стол или стойку, на дистанции 10 м, по мишени № 8. Допустимое количество выстрелов – 3 пробных, 5 – зачётных, допустимое время на подготовку 3 мин, на стрельбу – 10 мин. Результат не засчитывается, если заряжено оружие без команды и произведён выстрел без команды спортивного судьи, а также, если в мишени лишняя пробоина. Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения в пулевой стрельбе.

Учитывая низкий уровень знаний по технике и тактике в выполнении комплекса ГТО по стрельбе, необходимо обратить внимание студентов на важнейшие элементы. Процесс стрельбы разделен на цифровые показатели и объединен в алгоритмизированный комплекс физических упражнений (АКФУ). Разделение на алгоритмизированные последовательные действия стрельбы из ПВ даёт общее чёткое представление полного цикла и не нуждается в дополнительном повторном объяснении отдельных его элементов. Такое распределение автоматизирует действия, чётко регламентирует и организует последовательность выполнения. Это особенно важно в период непосредственного проведения соревнований,

в момент психического напряжения, когда есть шумовые помехи и излишняя настороженность на огневом рубеже. Применение АКФУ по стрельбе в эксперименте повлиял на конечный результат в СГ по отношению к ОГ (табл. 2).

Таблица 2

Результаты полученных изменений в СГ, ОГ, ЭГ1, ЭГ2, ЭГ3, ЭГ4

Гр.	Период	M	m	P	s	E	A	V (%)	ГТО (%)
СГ	Начало	11,1	1,26	< 0,05	7,14	-0,38	0,38	64,3	31,3
ОГ	Начало	5,69	0,43		4,98	0,97	1,12	87,5	12,9
ЭГ1	До	5,5	0,90	< 0,05	5,17	3,12	1,53	93,6	15,2
	После	10,5	1,13		6,49	0,18	0,65	61,8	24,2
ЭГ2	До	5,7	0,88	< 0,05	5,06	1,07	1,18	87,4	18,2
	После	16,8	1,29		7,44	0,04	0,22	44,3	69,7
ЭГ3	До	5,3	0,78	< 0,05	4,46	1,28	1,19	83,2	6,1
	После	19,5	1,39		8,01	-0,13	0,09	41,1	78,8
ЭГ4	До	6,1	0,93	< 0,05	5,36	-0,45	0,75	87,9	12,1
	После	21,3	1,35		7,79	-0,59	0,41	36,6	84,8

Примечание: s – стандартное отклонение; E – эксцесса; A – асимметрия.

Разница заключалась в том, что участники относительной группы (ОГ – 132 человека) в ходе соревнований выполняли упражнения по классической схеме. Участники состязаний в сравнительной группе (СГ – 32 человека) соревновались по предложенной форме. Форма проведения учебных соревнований в сравнительной группе состояла в следующем. За 2 недели до намеченных мероприятий до будущих участников в СГ был доведён алгоритм комплекса физических упражнений (АКФУ), в содержание которого по числовым пунктам обозначался и входил порядок действия стрелка, начиная с исходного рубежа для стрельбы и окончанием одиночного выстрела (всего 16 пунктов). Для доведения АКФУ до студентов были использованы компьютерные технологии передачи информации, буклеты, добровольные теоретические консультации (желающих студентов оказалось 12,5 %), проходило тестирование за 20 мин до соревнований (групповой метод). Полученные практические результаты подтвердили ожидания. Можно с уверенностью заявить, что предложенная форма проведения соревнований может улучшить показатели выполнения комплекса ГТО по стрельбе на 18,3 %. Коэффициент вариации (V) по набранным очкам в СГ составил 64,3 %, что на 23,2 % меньше чем в среднестатистической группе ОГ. Чем больше V, тем более изменчив признак.

Однако можно заметить, что результат выполнения комплекса ГТО по стрельбе ещё очень низок даже в СГ (31,3 %). Это выражается в нарушении психического равновесия студентов, в потере уверенности в своих силах, а также может быть в расходе времени как у студентов,

так и у преподавателей. Поэтому были предложены 4 схемы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Экспериментальные группы (ЭГ1, ЭГ2, ЭГ3, ЭГ4) были укомплектованы приблизительно равноценными студентами. Разработанные программы подготовки по выполнению упражнения по стрельбе из ПВ по условиям комплекса ГТО предусматривали: ЭГ1 – 4 занятия, ЭГ2 – 9 занятий (месяц), ЭГ3 – 18 занятий, ЭГ4 – 36 занятий (семестр). Основная задача педагогического эксперимента состояла в подведении его итогов, путем определения эффективности воздействий, которые были осуществлены в процессе прохождения программы в направлении становления техники и тактики стрельбы. Эта задача решалась путем изучения и сравнения уровня развития навыков в стрельбе, а также величины сдвигов, происшедших в их развитии (см. табл. 2). Данные о приросте результатов по сравнению с предварительными испытаниями в стрельбе из ПВ стоя (сидя) с опорой показали что в среднем, результат увеличился в ЭГ1 на 5,0 очков, в ЭГ2 – на 11,1 очка, в ЭГ3 – на 14,2 очка, в ЭГ4 – на 15,2 очка. Наибольший скачок роста результатов по выполнению норматива комплекса ГТО был выявлен в ЭГ2 (на 51,5 %). Высокий скачок в ЭГ2 говорит о более качественном становлении стрелковой выучки у студентов. Во всех экспериментальных группах показатели эксцесса (E) после проведения обучения резко снизились, распределение стало более плоским и скачки результатов выровнялись. Асимметрия в ЭГ2 и в ЭГ3 стала ниже коэффициента 0,25 независимо от знака, что считается незначительным. Полученные результаты после обучения в экспериментальных группах оказались более равномерными. Наблюдение за участниками эксперимента подтвердило мнение, что обучение при подготовке к выполнению комплекса ГТО необходимо. Наиболее рациональным является подготовка в течение месяца (9 занятий), которая показала результат выполнения до 69,7 %, при приросте от начала эксперимента на 51,5 %, что обеспечивает возможность сдачи нормативов большинством студентов.

Программа начального обучения по стрельбе из ПВ по условиям комплекса ГТО будет способствовать интенсивному формированию навыков обучения в наиболее короткие сроки, а также способствовать повышению качества рационального использования ресурсов.

Разработанная и апробированная новая форма организации соревнований по стрельбе из пневматической винтовки с применением АКФУ по стрельбе поможет студентам значительно повысить результат по выполнению нормативов комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Дошинорбоева, В.Д. Физическая культура: учеб. пособие / В.Д. Дошинорбоева. – 2-е перераб. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 239 с.

2. Громов, В.А. Роль масштабируемости в интенсификации волновой физической нагрузки у студентов / В.А. Громов // Известия ТулГУ. – 2013. – № 2.

3. Миронов, В.В. Физическая культура: учеб. / В.В. Миронов. – М.: Воениздат. – 2005. – 462 с.

УДК796/799

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО И КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Б.Х. Ланда

Институт экономики, управления и права, г. Казань, Россия

Одной из главных проблем при создании федерального и региональных центров тестирования ГТО, является разработка единой методики для оперативной, достоверной и надежной обработки результатов испытаний. В статье представлены авторская методика, её технологические этапы, фрагмент исследований, как вариант решения этой актуальной для всех российских регионов проблемы.

Ключевые слова: ГТО, методика, обработка результатов.

ISSUES OF IMPLEMENTATION VFSK “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME AND COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE MAN PHYSICAL STATE

B.H. Landa

Institute of Economics, Management and Law, Kazan, Russia

One of the main problems in the establishment of the federal and regional centers of GTO programme is to develop a uniform methodology for rapid, accurate and reliable handling of the test results. The article presents the author's technique, its process steps, and a fragment of research, as an alternative solution of this current interest problem of all Russian regions.

Keywords: “Ready for labour and defence” programme, methods, results.

Введение. Проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) сегодня широко обсуждаются преподавателями физической культуры и физического воспитания, учёными и специалистами нашей отрасли, а также в студенческой среде. На страницах журнала «Теория и практика физической

культуры» появились публикации: об уроках истории ГТО, начиная с 1931 г.; организационно-педагогических условиях, необходимых для внедрения нового комплекса в систему физического воспитания населения России; опыте реализации комплекса в вузе; выявлении отношения студентов к сдаче норм ГТО и готовности преподавателей к их приёму[1].

Одной из главных проблем при создании федерального и региональных центров тестирования комплекса ГТО, является разработка единой методики для оперативной, достоверной и надежной обработки результатов испытаний ВФСК ГТО. Активное внедрение комплекса в настоящее время во всех российских регионах делает эту проблему весьма актуальной.

Методика. Накопленный опыт работы по комплексной оценке показателей физической подготовленности (ФП) и физического развития (ФР) обучающихся, по мониторингу этих показателей [2, 3] позволил автору предложить разработанную и прошедшую апробацию на базе нашего института методику оценки тестовых испытаний по выполнению нормативных требований для получения значка ГТО золотого, серебряного и бронзового уровней. Исследование было организовано следующим образом. Тема «ВФСК ГТО: структура, содержание, технология внедрения» была включена в лекционный курс предмета Физическая культура. Заказ Научно-методического совета по физкультурному образованию Министерства образования и науки Российской Федерации, позволил разработать два учебных пособия «Серии ГТО» [4, 5], получивших статус федеральных. Эти материалы выложены для студентов и сотрудников в открытом доступе на сайте института дистанционного обучения, функционирующего при нашем вузе. При подготовке к сдаче норм ГТО каждый испытуемый может распечатать для себя три страницы из учебного пособия [4]: карту фактических измерений, нормативы половозрастных показателей и единых требований к их выполнению. Это сразу исключает множество вопросов у сдающих нормы ГТО, способствует их самообразованию и саморазвитию, усилению мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Методика исследований содержит три технологических этапа:

1 этап – фактические измерения показателей ФП и ФР (обучение работе с приборами и инструментами);

2 этап – расчетный (по формулам рассчитывают значения различных физических качеств и индексы, характеризующие физическое развитие);

3 этап – оценочный (физические качества оцениваются на соответствие нормативам комплекса ГТО золотого, серебряного и бронзового уровней).

Результаты исследований. В исследовании участвовали студенты 1-го и 2-го курсов различных специальностей и специализаций (менеджеры и экономисты, педагоги и психологи, дизайнеры и юристы, отде-

ление туризма и сервиса, технологии общественного питания и муниципального управления и др.). Покажем фрагмент полученных результатов на примере одной из групп.

Эксперимент включал два вида из обязательных тестовых испытаний: наклон туловища вперед из положения стоя – физическое качество гибкость и подтягивание на высокой перекладине – физическое качество сила. Из тестов по выбору: прыжок в длину с места – взрывная сила. Дополнительно измерялись и оценивались весо-ростовой, жизненный и индекс силы кисти, характеризующие физическое развитие студентов (Jвр, Jж, Jск).

На I этапе, после ознакомления студентов с требованиями к выполнению тестовых испытаний, их результаты заносились в карту фактических измерений (табл. 1).

II этап. Расчетный. Физические качества, определяющие уровень физической подготовленности, рассчитывались по формулам:

$$\text{Гибкость} = (\text{Рфакт} - \text{ПВП}) / \text{ПВП},$$

где Рфакт – результат фактический, ПВП – половозрастной показатель, взятый из нормативов ГТО (табл. 2).

По такой же формуле рассчитывались взрывная сила – прыжок в длину с места и сила, определяемая количеством подтягиваний на высокой перекладине. Только при выполнении беговых упражнений формула изменяется:

$$\text{Бег} = (\text{ПВП} - \text{Рфакт}) / \text{ПВП}.$$

Таблица 1

Карта фактических измерений студентов группы 1231 (юноши 17 лет, V ступень), сдававших нормативы ГТО в декабре 2014 г.

№	Показатели физических качеств			Показатели физического развития			
	Гибкость (см)	Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Масса тела (кг)	Рост (см)	ЖЕЛ (мл)	СК (кг)
1	-10	12	235	65	177	4600	40
2	20	11	240	63	174	3800	45
3	-4	10	240	74	176	3400	60
4	7	6	250	65	184	4400	48
5	12	15	280	75	200	5000	48
6	-8	3	250	76	189	3500	42
7	17	12	270	82	186	3900	66

По расчётным значениям различных физических качеств испытуемого можно определить его общий уровень физической подготовленности (ОУФП). В табл. 2 представлены половозрастные показатели, взятые из нормативов ГТО.

Таблица 2

Половозрастные показатели, взятые из нормативов ГТО

Физические качества	Поло-возрастные показатели	Уровень достижений
Гибкость	13 см	Золотой знак ГТО
Подтягивание	11 раз	
Прыжок в длину с места	230 см	
Гибкость	8 см	Серебряный знак ГТО
Подтягивание	10 раз	
Прыжок в длину с места	210 см	
Гибкость	6 см	Бронзовый знак ГТО
Подтягивание	8 раз	
Прыжок в длину с места	200 см	

Показатели физического развития (ФР) рассчитывались по формулам:

$$J_{вр} = \frac{P_{кг}}{L_{см}}; \quad J_{ж} = \frac{ЖЕЛ_{мл}}{P_{кг}}; \quad J_{ск} = \frac{СК_{кг}}{P_{кг}} \cdot 100 \%$$

III этап. Оценочный, характеризующий выполнение тестов ГТО. Норматив любого из физических качеств считается выполненным, если его расчетное значение равно «0» или больше. При отрицательном расчетном значении – норматив не выполнен.

По показателям физического развития, установленным медицинской наукой: 0,3–0,4 – масса тела в норме, более 0,4 – избыток массы тела, менее 0,3 – дефицит массы тела.

$J_{ж} = 60–65$ для лиц, не занимающихся ФК и С, $65–75$ для лиц, занимающихся ФК и С, менее 55 – результат ниже нормы. $J_{ск} = 65–80 \%$ соответствует среднему значению нормы.

Таблица 3

Полученные расчётом значения показателей

№	Показатели физических качеств			Показатели физического развития		
	Гибкость (см)	Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Индекс весо-ростовой	Индекс жизненный	Индекс силы кисти (%)
1	-2,4	0,1 (золото)	0,02 (золото)	0,37 (норма)	70,8 (норма)	62 (ниже нормы)
2	0,54 (золото)	0,0 (золото)	0,04 (золото)	0,36 (норма)	60,3 (ниже нормы)	71 (норма)
3	-1,57	0,0 (золото)	0,04 (золото)	0,42 (избыток)	45,9 (ниже нормы)	81 (норма)
4	0,17 (бронза)	-0,21	0,09 (золото)	0,35 (норма)	67,7 (норма)	74 (норма)

№	Показатели физических качеств			Показатели физического развития		
	Гибкость (см)	Подтягивание (раз)	Прыжок в длину с места (см)	Индекс весо-ростовой	Индекс жизненный	Индекс силы кисти (%)
5	0,5 (серебро)	0,36 (золото)	0,22 (золото)	0,38 (норма)	66,7 (норма)	64 (ниже нормы)
6	-2,3	-0,6	0,09 (золото)	0,4 (норма)	46,1 (ниже нормы)	55 (ниже нормы)
7	0,31 (золото)	0,1 (золото)	0,17 (золото)	0,44 (избыток)	47,6 (ниже нормы)	68 (норма)

Анализ расчетных значений показателей, приведенных в табл. 3, позволил дать оценку итогам тестовых испытаний ГТО (табл. 4).

Таблица 4

Оценка итогов тестовых испытаний ГТО

Наименование физических качеств	% студентов, выполнивших норматив ГТО (золото / серебро / бронза)	% студентов с физическим развитием в норме (Jвр / Jж / Jск)
Гибкость	28,6 / 14,3 / 14,3	71,4 / 42,8 / 71,4
Подтягивание	71,4 / 0 / 0	
Прыжок в длину с места	100 / 0 / 0	

Анализ итоговых результатов показал, что все студенты выдержали испытания прыжок в длину с места. Высокий процент выполнения отмечен по подтягиванию, меньший по гибкости. Средние показатели физического развития студентов можно считать удовлетворительными. Таким образом, 28,6 % студентов выполнили норматив на золотой значок ГТО, 14,3 % – на серебряный и 14,3 % – на бронзовый.

Заключение. Предлагаемая методика измерений, расчетов и оценок результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, позволяет в мониторинге проследить за индивидуальной динамикой достижений и благодаря имеющемуся компьютерному информационно-диагностическому обеспечению оперативно, с высокой надежностью и достоверностью, обрабатывать информацию обо всех группах населения, участвующих в сдаче норм ГТО.

Библиографический список

1. Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6, 7, 8, 9.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд., доп. и испр. – М.: Совет. спорт, 2011. – С. 348.

3. Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся: материалы курса повышения квалификации / Б.Х. Ланда. – М.: Пед. ун-т «Первое сентября», 2009. – 140 с.

4. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений (обучающие методика и технология): учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – Казань: Изд-во «Познание», 2014. – 66 с. – (Серия ГТО)

5. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: организация, подготовка и проведение: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Совет. спорт, 2015. – 42 с. – (Серия ГТО)

УДК 7967012.68

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН – ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Н.Б. Мамиев

Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова,
г. Костанай, Казахстан

В данной статье отражаются: основные сведения о действующем Президентском тесте, о его чертах, вопросы организации и проведения работы и Президентские тесты – основа физического воспитания населения РК.

Ключевые слова: Республика Казахстан, Президентские тесты, физическая культура и спорт, физическое воспитание, физические упражнения, черты президентского теста, занимающиеся, нормативные требования.

PRESIDENTIAL TESTS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN – THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION

N.B. Mamiev

Akhmet Baitursynov Kostanay State University,
Kostanay, Kazakhstan

The paper covers the following: basic current information on the Presidential test, about his features, the organization and carrying out of the work and the Presidential tests as the basis of physical education of population of the RK.

Keywords: The Republic of Kazakhstan, the Presidential tests, physical culture and sports, physical education, exercise, features of the presidential test involved, regulatory requirements.

После распада бывшего СССР, в независимых государствах (СНГ) стали внедрять свои комплексы всестороннего физического воспитания.

В то же время социальная направленность Президентского Теста Республики Казахстан (РК) осталась неизменной и определяется самим его названием – готовить людей к труду и обороне [1]. Для облегчения такой направленности перед Президентским тестом поставлена цель: формирование морального и духовного облика граждан, всестороннее развитие нравственных и физических качеств, укрепление здоровья, повышение творческой и трудовой активности, здорового образа жизни (ЗОЖ).

С целью реализации такой цели предусматривалось решение ряда организационно-управленческих вопросов. Это:

- широкая пропаганда физической культуры среди всего населения республики;
- воспитание у граждан республики потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание у граждан республики потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- овладение знаниями, умениями и навыками для самостоятельных занятий физической культурой;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности, долголетия, психического, нравственного и физического здоровья;
- организация рационального двигательного режима;
- развитие казахских национальных видов спорта, массового спорта, подготовка одаренных спортсменов;
- привлечение самих занимающихся к участию в управлении физической культурой и спортом в РК.

В конечном счете, работа по Президентскому тесту РК должна была содействовать превращению физической культуры и спорта в один из важнейших частей ЗОЖ [2].

Успешное решение вышеперечисленных вопросов должно создавать необходимую базу для более качественной реализации общих задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Содержание Президентского теста включает в себя жизненно необходимые двигательные действия в виде: бега, прыжков, метаний, передвижений на лыжах, правила стрельбы и др. При этом предусматривается регулярность занятий или обязательность сдачи нормативов (республиканского и национального уровней) в условиях официальных соревнований. Это обеспечивает успешное освоение норм и требований Президентского теста РК.

Сдача норм и требований Президентского теста для учащихся, студентов, служащих и учащейся молодежи допризывного и призывного возрастов является обязательной.

Необходимо отметить, что Президентские тесты РК характеризуются рядом примечательных черт, каждая из которых выступает в полном соответствии с его принципиальными основами.

1. Охват реальных контингентов населения РК. Систематическая и целеустремленная работа по Президентскому тесту должна проводиться уже в начальном (1-м) классе и заканчиваться в зрелом возрасте.

Данный контингент в основном занят учебой и повседневным производительным трудом. Утеря им обостренных чувств (интереса) к занятиям физическими упражнениями приведет к значительным утратам личного и общественного характера.

В связи с этим, освоение Президентского теста должно быть повседневной реальностью всех тех контингентов, которые интенсивно осваивают многообразие знаний, приобретают профессию, трудятся на производстве, обслуживают интересы казахстанского общества вне трудового коллектива.

2. Упрочение связи со спортом. Приближение работы по Президентскому тесту к требованиям спорта достигается рядом способов:

- сдача норм Президентского теста осуществляется главным образом в условиях спортивных соревнований (исключая, например, плавание без учета времени);

- спортивные соревнования проводятся согласно действующим правилам по видам спорта, что имеет большое значение для освоения сдающим норм «атмосферы спорта» для подготовки к состязаниям в физическом и моральном отношении;

- при проведении соревнований по Президентскому тесту оценка результатов осуществляется по принятым в спорте таблицам очков, что позволяет ознакомить занимающихся с официальными способами определения спортивных показателей, правилами их применения.

3. Подчинение физической подготовки требованиям труда и обороны: планомерная работа по Президентскому тесту должна формировать такие свойства и качества личности, которые обеспечивают ей эффективное участие в трудовой и оборонной деятельности. Наиболее существенные стороны этого формирования будут таковыми:

- при небольшом количестве норм в каждой ступени они позволяют воспитывать все основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость;

- каждая ступень включает в себя ряд важных в прикладном отношении движений: бег, прыжки, метание, стрельба, плавание и др.;

- Президентские тесты предусматривают освоение специально-оборонных действий: стрельба из боевого оружия, метание гранаты, преодоление полосы препятствий.

Итак, все содержимое Президентского теста составлено таким образом, чтобы оно обеспечивало всестороннее совершенствование граждан

РК, эффективную его подготовку к трудовой и оборонной деятельности.

4. Повышение воспитательной роли занятий физической культурой. Такое повышение должно обеспечивать взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания. Для этого Президентские тесты располагают широкими возможностями:

- ознакомление со значением физической культурой, ее характерными чертами и подлинно гуманистической сущностью создает хорошую базу для формирования морального облика физкультурника. Этому же подчиняется налаживание повседневных учебных контактов в группах, руководящая роль спортивного педагога, вся организаторская работа в коллективе. Таким образом осуществляется накопление нравственного опыта;

- приобретение знаний об оптимальном двигательном режиме побуждают к глубокому освоению путей повышения производительности, труда воспитания казахстанского патриотизма и др.;

- Президентские тесты должны обеспечивать военно-патриотическое воспитание занимающихся, знакомить с требованиями гражданской обороны;

- освоение необходимых теоретических требований, приучение к использованию своих знаний по вопросам физического воспитания в повседневной жизнедеятельности (зарядка) и в организационных занятиях физическими упражнениями стимулирует умственную активность, расширяет кругозор;

- выполнение норм любой ступени Президентского теста предполагает систематические посещения занятий, добросовестное выполнение учебных заданий, участие в общественном труде, организуемые в сфере физической культуры и спорта. Все это благотворно влияет на решение задач трудового воспитания;

- изучение вопросов личной и общественной гигиены, освоение техники физических упражнений, воспитание бережного отношения к инвентарю и спортивному оборудованию и многое другое создает почву для формирования эстетического отношения к различным явлениям [3].

Это означает, подготовка занимающихся должна выливаться в неуклонное и многоплановое совершенствование учащейся молодежи, формирование их гражданского облика, воспитание умения мобилизовать все свои силы и способности на решение тех политических, экономических и идеологических задач, которые стоят перед РК.

5. Неуклонное совершенствование организационно-методических основ физической культуры. Обобщение опыта работы по Президентскому тесту, выяснение более прогрессивных форм и методов решения задач физического воспитания позволяет устанавливать более эффективные методические подходы к совершенствованию занимающихся.

Постановление Правительства РК о Президентском тесте РК и имеющаяся практика работы по нему ориентирует, в частности, на следующее:

- использовать сложившиеся обостренные чувства учащейся молодежи к работе технических клубов и других для вовлечения в планомерное освоение содержания Президентского теста;

- удовлетворение культурно-зрелищных запросов на спортивных сооружениях, в парках культуры и отдыха, жилищно-эксплуатационных конторах, оздоровительных лагерях следует организовывать таким образом, чтобы это обеспечивало постепенно втягивание людей в систематические занятия физическими упражнениями;

- применять достаточно плотные графики занимающихся, чтобы его содержание осваивалось в течение одного года;

- для повышения активности занимающихся в освоении теоретических сведений рекомендуется проведение планомерных индивидуальных и групповых бесед, в ходе которых следует выяснить значение каждого из них;

- уточнение и усложнение программ по физическому воспитанию в соответствии с требованиями Президентского теста (образовательные учреждения); к сожалению между ними наблюдается некоторое несоответствие;

- усиление врачебного контроля за занимающимися физической культурой;

- мобилизация учащейся молодежи на создание необходимых спортивных сооружений, пропаганду Президентского теста, сдачу его норм всей молодежью;

- для успешной работы по Президентскому тесту следует совершенствовать функционирование спортивных баз, организовать на них дежурство спортивных педагогов, принимающих нормы и дающих консультации.

Организационные и методические вопросы подобного типа довольно разнообразны.

Общее руководство работой по Президентскому Тесту осуществляют комитеты по физической культуре и спорту. Большое участие во всей этой деятельности должны принимать соответствующие министерства, ведомства, общественные организации и др.

Местные комитеты по физической культуре и спорту, Советы ДСО, спортивные клубы, образовательные учреждения и др. создают комиссии по Президентскому тесту.

Сдаче норм Президентского теста предшествует планомерная подготовка. Для этого используются разнообразные формы физического воспитания:

- обязательные занятия в образовательных учреждениях;
- секции общей физической подготовки;

- секции по видам спорта;
- группы Президентского теста;
- массовые физкультурные мероприятия (походы и др.);
- самостоятельные занятия населения.

Будучи единством научно-методических и организационных основ работы по физической культуре и спорту, система физического воспитания должна располагать необходимыми и достаточными возможностями для своего функционирования в повседневной жизнедеятельности. Такие возможности характеризуют практические основы системы физического воспитания. Эти основы получают свое отражение в Президентском тесте РК. Существенных признаков указанного положения существует несколько:

1. Президентские тесты РК выражают цель физического воспитания, заключающаяся в подготовке физически совершенного человека, способного к высокопроизводительному труду и защите Родины. В этой связи Президентские тесты следует рассматривать как мощное орудие системы в деле достижения ее назначения.

Содержание Президентского теста составлено таким образом, чтобы он влиял на все основные аспекты физического совершенства: медико-биологический, предусматривающий неуклонное улучшение форм и функций организма; социальный, отражающий необходимость подготовки занимающихся к выполнению своего общественного долга; педагогический, обеспечивающий эффективную работу по всестороннему их образованию и воспитанию.

2. Президентские тесты обеспечивают реализацию принципов физического воспитания. Известно, что такими принципами являются: всесторонность, прикладность, оздоровительная направленность физической культуры и спорта.

Для всесторонней подготовки занимающихся по Президентскому тесту в него включены нормативные требования, обеспечивающие воспитание необходимых физических качеств, приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков. Планомерная подготовка занимающихся позволяет эффективно воздействовать на умственную, нравственную и эстетическую воспитанность.

Принцип прикладности физического воспитания полноценной трудовой и оборонной подготовки занимающихся.

Принцип оздоровительной направленности реализуется благодаря тому, что сложность сдаваемых норм устанавливается с учетом возраста и пола.

3. Государственные программы по физической культуре согласуются с содержанием Президентского теста РК.

Итак, работа по Президентскому тесту РК обеспечивает решение ряда проблем специального теоретического и непосредственно методиче-

ского обслуживания занимающихся физическими упражнениями. Президентские тесты РК цементирует всю практику физического воспитания, делает ее социально заостренной, содержательной и эффективной.

Библиографический список

1. Горанько, А.И. президентские тесты республики Казахстан / М.И. Горанько, А.К. Кульназаров. – Алматы, 1993. – 116 с.
2. Кульназаров, А.К. Президентские тесты – система физического воспитания населения Республики Казахстан / А.К. Кульназаров // Президентские тесты: формирование здорового образа жизни общества средствами физической культуры и спорта: сб. науч. ст. – Алматы: Комитет по туризму и спорту, 1999. – С. 9–12.
3. Мамиев, Н.Б. Подготовка учащихся к сдаче Президентских тестов с помощью национальных подвижных игр: дис. ... канд. пед. наук / Н.Б. Мамиев. – Алматы, 2008. – 138 с.

УДК 378.016:796

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ВУЗЕ

И.В. Манжелей

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Описаны возможности разработанного информационно-аналитического комплекса «Готов к труду и обороне». Приведены показатели физической подготовленности студентов. Изучено отношение студентов к внедрению комплекса ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», педагогическое сопровождение, отношение и физическая подготовленность студентов.

EDUCATIONAL SUPPORT OF THE ALL-RUSSIAN SPORT COMPLEX “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” AT THE UNIVERSITY

I.V. Manzheley

Tyumen State University, Tyumen, Russia

The paper describes the potential of the developed analytical complex “Ready for labour and defence” (the GTO complex). The paper also presents the

parameters of students' physical fitness and covers their attitude to the GTO complex introduction.

Keywords: All-Russian sports programme "Ready for labour and defence", educational support, attitude and physical fitness of students.

Введение. Экологическая, политическая и социально-экономическая нестабильность первого десятилетия XXI в. не самым лучшим образом сказались на качестве жизни, биоэнергетическом потенциале и благополучии человека, что обострило проблему «воспроизводства здоровья», решение которой по признанию широкой общественности «функция главным образом воспитания, а не лечения» [1].

Для стимулирования массовости занятий физической культурой и спортом населения, воспитания патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания граждан Президентом Российской Федерации был издан Указ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Идея возрождения ВФСК ГТО пришла по душе многим, тем более что успехи на Сочинской Олимпиаде 2014 г. вдохновили россиян, актуализировав проблему подготовки спортивного резерва и оздоровления нации. Сейчас по всей стране идет опытная работа по внедрению ВФСК ГТО, в рамках которой большое значение играет отношение общественности к идее ГТО, патриотическому и физическому воспитанию в ее контексте.

Однако, учитывая прежний опыт «принудиловки» и «приписок», есть у идеи возрождения ГТО и откровенные противники. В этой связи, чтобы хорошая идея не стала «утопией», нужно согласованное взаимодействие нескольких министерств и ведомств, создание позитивного имиджа идеи ГТО через организацию разъяснительной работы с населением об актуальности, добровольности, доступности и мотивационной проработанности (системе бонусов) этой кампании, а также программно-информационное, методическое и материально-техническое сопровождение процесса внедрения и реализации ВФСК ГТО.

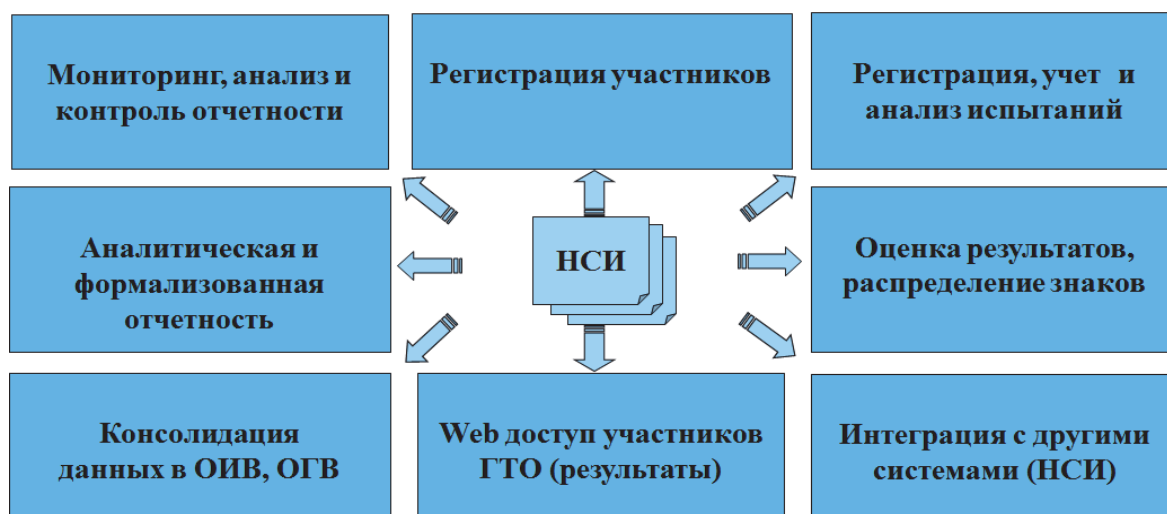
Целью нашего исследования стала разработка и внедрение в практику вузовского физического воспитания программно-информационного и методического сопровождения ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования. В рамках подготовки к массовому внедрению ВФСК ГТО в 2014 г. в Тюменском государственном университете создана Программа для ЭВМ: Информационно-аналитический комплекс ГТО. Тип ЭВМ: IBM PC совместимый компьютер. Язык программирования: 1С. ОС: MS Windows XP/Vista/7/8. Объем программы для ЭВМ: 8,17 Мбайт. Авторское свидетельство 2015612698. Проведено опытное тестирование программы по обработке результатов выполнения контрольных упражнений ВФСК ГТО VI ступени студентами 17–18 лет (300 человек, 100 юношей и 200 девушек).

Кроме того, нами с учетом требований к проведению социально-педагогических исследований, была разработана анкета, состоящая из 8 блоков открытых и закрытых вопросов и проведено исследование отношения к патриотизму и ВФСК ГТО с привлечением 300 студентов (по 50 человек в каждой из 10 условных групп студентов, обучающихся в ФБГОУ ВПО «Тюменский государственный университет»).

Результаты исследований. Преимуществами разработанного информационно-аналитического комплекса ГТО являются согласованность с нормативами примерных программ и стандартов по физической культуре и гибкая и расширяемая архитектура. Основной функционал системы (см. рисунок) обеспечивает: автоматизированный сбор и обработку данных; консолидацию данных в ОИВ; мониторинг, анализ и контроль отчетности; доступность субъектов к результатам ГТО; интеграцию НСИ из учетных систем; мобильность системы.

База комплекса охватывает все XI ступеней и может использоваться как в системе образования, так в любых учреждениях и организациях для учета и отчетности за выполненными нормы комплекса и для контроля за процессом подготовки к выполнению норм, оценкой «отстающих» физических качеств и их динамикой, оценкой эффективности тренировочной работы.



Основной функционал системы

Программа дает отчеты *по индивидуальному профилю* (показатели и динамика по годам, рейтинг среди возрастной группы по каждому контрольному упражнению), *по профилю контрольного упражнения* (среднее арифметическое и размах варьирования по группе; количество участвующих, выполнивших на знак определенного достоинства и не выполнивших по выборке и дате, в единицах и процентах); *по профилю ступени* (количество участвующих, выполнивших на знак определенного достоинства и не выполнивших по выборке и дате, в единицах и про-

центах); по *профилю организации* (количество участвующих, выполнивших на знак определенного достоинства и не выполнивших по выборке и дате, в единицах и процентах по каждой ступени).

Результаты сдачи студентами контрольных нормативов ГТО на добровольной основе представлены в табл. 1, из которой следует, что самым «отстающим» физическим качеством у студентов является общая выносливость.

Следует отметить, что 61,4 % девушек и 56,2 % юношей, участвовавших в тестировании, считают себя патриотами. В то же время 4,3 % юношей и 3,5 % девушек не считают себя патриотами, а около 30 % девушек и юношей могут частично причислить себя к сообществу «патриотов» (табл. 2).

Таблица 1

Результаты тестирования студентов по VI ступени ФСК ГТО (%)

Виды испытаний	Юноши (n = 100)				Девушки (n = 200)			
	Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Бег 100 м (с).	48	28	12	12	48	28	8	16
Бег 3000 м (Ю) / 2000 м (Д), мин, с	4	16	20	60	36	28	8	28
Прыжок в длину с места, см	36	32	12	20	16	44	20	20
Подтягивание (Ю) / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д), раз	28	20	16	36	68	8	8	16
Наклон вперед из положения стоя, см	48	28	4	20	56	16	12	16

Таблица 2

Считаете ли вы себя патриотом? (%)

Варианты ответов	Студенты ТюмГУ					
	I курс		II курс		III курс	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
Да	68,2	42,2	64,6	80,5	51,5	45,9
Нет	2,8	7,7	6,4	0	1,4	5,3
Частично	24,4	45,8	27,3	19,5	47,1	48,8
Не знаю	4,6	4,3	1,7	0	0	0

Студенты считают, что на формирование их патриотических чувств в большей мере повлияли родители (более 50 %), образовательное учреждение (около 20 %) и политическая ситуация в мире (11 %). Для боль-

шинства студентов патриотизм – «это национальное самосознание, гордость за принадлежность к своей нации, народу» (46,3 %), «бескорыстная любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага или спасения» (33,5 %), «любовь к родному дому, городу, стране, верность национальной культуре, традициям, укладу жизни» (20,2 %).

Большинство студентов участие в кампании ВФСК ГТО считают символом проявления патриотизма, а также возможностью регулярно проверять уровень своей физической подготовленности и улучшить состояние своего здоровья. Однако есть такие, кто полагает, что ВФСК ГТО – ненужная политическая акция, причем это в большей мере юноши, (28,3 %), что вполне согласуется с недостаточно высокими результатами их физической подготовленности (около 60 % юношей – студентов не смогли выполнить нормы комплекса ГТО по тесту общей выносливости).

Таблица 3

Что для Вас значит ВФСК ГТО? (в %)

Варианты ответов	Студенты ТюмГУ					
	I курс		II курс		III курс	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
Носить значок ГТО – это модно	14	8	5	0	6	5
Символ патриотизма	77	79	86	60	87	63
Возможность регулярно проверять уровень ФП	80	83	87	73	78	68
Возможность улучшить здоровье	84	79	90	87	75	74
Никому ненужная политическая акция	9	21	0	33	15	31

Выводы. Таким образом, программа для ЭВМ обеспечит информационно-аналитическую поддержку мониторинга физической подготовленности студентов, а также через систему рейтинга и сопоставления динамики индивидуальных и групповых результатов позволить научно-обоснованно планировать учебно-тренировочные нагрузки и стимулировать процесс физкультурного самосовершенствования.

Поскольку «отстающим» физическим качеством студенческой молодежи является общая выносливость, то важнейшей задачей руководства вуза является строительство малобюджетных плоскостных сооружений, стадионов, дворовых площадок и городков ГТО при общежитиях, оборудование пешеходных троп, велосипедных и лыжных трасс, что в свою очередь будет способствовать совершенствованию физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства [2].

Формированию гражданско-патриотических качеств у студентов средствами физической культуры и спорта будет способствовать создание позитивного имиджа ГТО и культивирование в среде образовательного учреждения физкультурно-спортивных ценностей, идеалов и традиций, а также построение микросред дисциплины, секций, музея спортивной славы, спартакиад, конкурсов и др., стимулирующих проявление патриотизма у молодых людей [1]. Постановка патриотического и физического воспитания на качественно иной уровень требуют сегодня нового взгляда на проблему в контексте идей экологической психологии, согласно которым изменение поведения человека и его индивидуальности, без изменения окружающей его среды позволяет добиться временных успехов, а не решает проблемы в корне.

Библиографический список

1. Берсиков, Б.М. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников / Б.М. Берсиков, К.Ю. Машгетов // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Иванова, С.В. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства на муниципальном уровне / С.В. Иванова, И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 2. – С. 42–47.
3. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании / И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 8. – С. 7–11.

УДК 796.012

СВЯЗЬ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ CROSSFIT И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

А.Е. Мосеева, А.В. Кутишенко

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Исследование посвящено системе общей физической подготовки Crossfit, пропаганде здорового образа жизни среди населения и возвращению комплекса ГТО. Проведен поиск источников литературы, сбор и анализ материала по выбранной теме. Освещены исторические и современные аспекты применения методики Crossfit. Обозначены актуальность, перспективы и основные направления дальнейших исследований в этой области в контексте сохранения и укрепления здоровья человека.

Ключевые слова: ГТО, общая физическая подготовка, crossfit, функциональные тренировки.

THE RELATIONSHIP OF THE ELEMENTS OF THE SYSTEM OF GENERAL PHYSICAL TRAINING CROSSFIT WITH A “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME

A.E. Moiseeva, A.W. Kuteshenko

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

This Research is devoted to the system of general fitness Crossfit, promoting a healthy lifestyle among the population and the return of the “Ready for labour and defence” programme. A search for literature sources, collection and analysis of the material on the chosen topic. When covering historical and contemporary aspects of methodology Crossfit. Marked relevance, prospects and directions for further research in this area in the context of preserving and strengthening health.

Keywords: “Ready for labour and defence” programme, general physical training, crossfit, functional training.

Сегодня в России вновь возрождается активный интерес к спорту среди населения страны. Правительством Российской Федерации проводится пропаганда здорового образа жизни и гражданско-патриотического воспитания молодежи. Система «Готов к труду и обороне» (ГТО) – является полноценной программой и нормативной основой физического воспитания населения, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Еще в Советском Союзе был разработан физкультурный комплекс – ГТО, в программную систему которого включались определенные требования для оценки физического развития и подготовленности различных возрастных групп населения страны. Впервые комплекс был введен в 1931–1934 гг. [6].

С развитием государственной системы физического воспитания и физическим совершенствованием подрастающих поколений нормативы и требования комплекса периодически изменялись. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивалась систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. В 1991 г. СССР прекратил свое существование, и вместе с ним эти нормы перестали быть обязательными.

За последние семь лет число россиян, которые занимаются физической культурой и спортом регулярно или периодически, увеличивалось: с 44 % в 2006 г. до 52 % в 2014 г. Наибольшей популярностью пользуются: фитнес, тренажерный зал и легкая атлетика [9].

В настоящее время для повышения уровня общей физической подготовки все чаще применяется современная система CrossFit. Тренировки CrossFit – это постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, функцио-

нальные движения, представляющие собой упражнения из тяжелой атлетики, гимнастики, гиревого спорта, плавания и гребли, а также работа с отягощениями, упражнения с собственным весом, бег [2].

В России упоминание о подобных функциональных тренировках, датируется началом XX века. Организатором таких тренировок являлся В.Ф. Караевский (1841–1901). В своей книге «Развитие физических сил без гирь и при помощи гирь» автор сначала дает краткий очерк об упражнениях, развивающих физическую силу без участия каких-либо снарядов – это подвижные игры, танцы, плавание, ходьба по пересеченной местности, бег. Далее В.Ф. Караевский приводит примеры гимнастических упражнений, которые, по его мнению, представляют середину между вышеописанными способами развития физической силы и упражнениями при помощи гирь. Отдельный раздел книги посвящен упражнениям с отягощениями: жим, поднятие тяжестей [5].

Спустя почти 100 лет, в 2000 г., Грегом Глассманом и Лореном Дженай была основана фитнес компания, названная CrossFit. Тренировки, проводимые в данной компании, подразделяются на «физкультурные» (для большинства атлетов) и «соревновательные» (для профессиональных спортсменов) [2].

В современной интерпретации, CrossFit является программой, направленной на повышение функциональных возможностей организма.

Программа способна обеспечить достаточно высокий уровень адаптации к физическим нагрузкам. CrossFit не является специализированной программой физподготовки. Данная система призвана формировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных физических показателей – «кардиоваскулярная работоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность» [2].

В CrossFit нет идеального тренировочного шаблона, суть тренировок состоит в подготовке спортсмена к любой непредвиденной ситуации, которая может произойти в реальной жизни: природные катаклизмы, несчастные случаи в быту и на производстве, происшествия, от которых не застрахован ни один человек. Человек, обладающий хорошей физической подготовкой, способен преодолеть различные трудности, помочь себе и другим людям.

Анализ доступных нам источников литературы показал, что элементы CrossFit используются в различных видах спорта. В методику тренировок спортсменов по силовому троеборью для повышения уровня общей выносливости включают тренировки по общей физической подготовке с упором на развитие скоростно-силовых качеств [3]. На разных этапах подготовки баскетболистов используют метод «круговой тренировки» с использованием отягощений, «контрастный» и «соревновательные» методы для развития скоростно-силовых качеств, которые ле-

жат в основе всего тренировочного процесса [7]. В горном туризме большое внимание уделяется тренировкам на выносливость. Специфическими особенностями этого спорта являются факторы, воздействующие на организм спортсмена: высокая и низкая температура воздуха, их резкая смена, кислородная недостаточность, солнечная радиация, необходимость транспортировки груза на себе массой от 20 до 40 кг. Большой риск чрезвычайных ситуаций требует от спортсмена наивысшей подготовленности, как физической, так и умственной [1].

Исследования некоторых авторов [4] свидетельствуют о высокой эффективности системы CrossFit в спортивном ориентировании. Включение регулярных тренировок CrossFit в комплексную программу подготовки спортсменов-ориентировщиков 18–20 лет позволило увеличить их показатели выносливости, силовой и скоростной подготовленности.

Одним из показательных примеров использования элементов методики CrossFit для развития силы, выносливости, скорости и мощности является учебник «Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ». Авторы книги к задачам физической подготовки относят: развитие общей выносливости, способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности, совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий, формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших психических и физических нагрузок [8].

Как уже упоминалось, наши сограждане по сравнению с предыдущими годами, стали активней заниматься спортом. Введение современной системы ГТО обязывает сотрудников многих учреждений сдавать эти нормы. Существует много различных секций и спортивных школ для детей и подростков, но среди взрослого поколения в основном популярен только тренажерный зал. Для того чтобы улучшить физические показатели и сдать нормы ГТО, одного тренажерного зала становится недостаточно. Возникает проблема выбора спортивного направления для лиц зрелого возраста.

Методика CrossFit имеет ряд преимуществ перед тренажерным залом и групповыми фитнес программами. В данной методике широко используется метод масштабирования нагрузки для каждого человека, тренировки направлены на развитие всех физических качеств. В методику тренировок входят упражнения из системы ГТО такие как бег, подтягивание из виса на перекладине, рывок гири, отжимания, поднятие туловища из положения лежа на спине, плавание [10]. С помощью этой методики можно улучшить свои физические показатели и успешно сдать нормы ГТО.

В связи с вышеизложенным можно заключить, что популярность системы CrossFit растет с каждым днем, ее элементы широко использу-

ются во многих видах спорта, в программах физической подготовки лиц, чья профессиональная деятельность связана с хорошей физической подготовленностью. Возможно, в связи с введением комплекса ГТО направление тренировок по системе CrossFit будет развиваться с наибольшим успехом.

Вместе с тем, информация по CrossFit достаточно ограничена, отсутствуют методические пособия, дающие полную и научно обоснованную информацию по применению данной системы для различных категорий лиц, в том числе и имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Поэтому исследования в этой области являются на сегодняшний день актуальными и востребованными. Научное обоснование эффективности тренировок CrossFit с различными группами населения позволит грамотно, с учетом индивидуальных особенностей (пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности) проводить тренировки на высоком методическом уровне. В свою очередь, это не только улучшит физическую подготовленность занимающихся, повысит результативность спортивной деятельности, поможет сдать нормативный комплекс ГТО, но и обеспечит сохранность и укрепление их здоровья.

Библиографический список

1. Ардахов, Ш.Г. Содержание и методика базовой подготовки в горном туризме: дис. ... канд. пед. наук / Ш.Г. Ардахов. – Махачкала, 2010. – 156 с.
2. Богачев, Е. Полное руководство по тренировкам CrossFit на русском языке / Е. Богачев, И. Карягин. – <http://crossfitfan.ru/>.
3. Гузь, С.М. Методика тренировки спортсменов 12–14 лет в силовом троеборье на этапе предварительной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / С.М. Гузь. – Петрозаводск, 2003. – 192 с.
4. Задорина, Е.В. Использование комплексной программы CROSSFIT для развития физических качеств спортсменов-ориентировщиков 18–20 лет / Е.В. Задорина, Е.Ю. Савиных, В.С. Черепанов // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы междунар. науч.-практ. конф., 11–13 дек. 2014 г. / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – С. 38–41.
5. Караевский, В.Ф. Развитие физических сил без гирь и при помощи гирь: учеб. пособие / В.Ф. Караевский. – Петроград: Изд-во П.О. Воцинской, 1916. – 64 с.
6. Курашвили, В.А. Разработка системы комплекса ГТО в Советском союзе / А.В. Курашвили // Вестник спортивных инноваций ЦСТиСК. Инновации в спорте. – 2013. – Вып. 46. – С. 4–5.
7. Родионова, А.Г. Методика интенсивного развития скоростно-силовых качеств у студенток баскетболисток и особенности их реализации в соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Родионова. – Хабаровск, 2007. – 187 с.
8. Тарас, А.Е. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ / А.Е. Тарас, Ф.Д. Заруцкий. – Минск: Изд-во Харвест, 1998. – 97 с.

9. ВЦИОМ, Всероссийский опрос на тему «Занимаетесь ли вы спортом или нет». – <http://russia-review.ru/wayoflife.php>.

10. Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – <http://www.gto-normy.ru/normy-gto-2015-dlya-muzhchin/>.

УДК 796.015 + 371.7

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

И.Н. Петров¹, И.Р. Сафронова²

¹Военно-учебный научный центр ВВС «ВВА», г. Челябинск

²Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Изучены реакции сердца и центральной нервной системы учащихся при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Показано сходство характера изменений психофизиологических показателей, свидетельствующее, что мышечное напряжение является одним из необходимых условий мыслительной деятельности. Получены доказательства центральной организации умственной и мышечной работы.

Ключевые слова: стресс, готовность к труду и обороне, частота сердечных сокращений, учащиеся, психофизиологические функции.

THE CHANGE OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL REACTIONS OF THE STUDENTS WHEN PREPARING FOR THE NATURALIZATION OF THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME

I.N. Petrov¹, I.R. Safronova²

¹Military Educational Scientific Center Air Force, Chelyabinsk

²South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Studied the reaction of the heart and Central nervous system in preparing students to pass rules of the “Ready for labour and defence” programme. Shows the similarity of the character of changes in psychophysiological indicators, indicating that muscle tension is one of the necessary conditions of mental activity. Evidence of Central organization of mental and muscular work.

Keywords: stress, readiness for labour and defence, heart rate, pupils, psycho-physiological functions.

Ускоренный темп жизни в век значительных социальных, технических и физических преобразований, компьютеризации, внедрение инновационных технологий наряду с прогрессивными явлениями внес в жизнь человека и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести и гиподинамию, нервные перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы информационного, бытового, профессионального порядка. Влияние неблагоприятных факторов на психофизиологические функции организма сказывается на всех контингентах населения и поэтому требует использования всех средств, форм и методов физической культуры. И чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры. И поистине неопределима здесь роль основы основ физического воспитания – нового физкультурного комплекса ГТО, разработанного Правительством РФ в 2014 г. и утвержденного рядом документов: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о нормах ГТО, Указ Президента о физкультурном комплексе ГТО.

Этим подчеркивается роль комплекса ГТО как минимума государственных требований, предъявляемых к уровню всесторонней физической подготовки учащихся. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО обогащает не только многими двигательными навыками и умениями, которые могут быть прикладными в учебе, трудовой деятельности, в боевой обстановке, в быту, но и является необходимостью для поддержания и укрепления здоровья и работоспособности.

К сожалению, небольшой процент юношей и девушек целенаправленно занимаются физической культурой, так как отсутствует глубокая убежденность в ее необходимости и ясном понимании конечной цели.

Так, в процессе систематических занятий, направленных на развитие физической выносливости, силы и быстроты, особенно при включении в них соревновательных компонентов, увеличивается сила нервных процессов, что означает повышение способности нервных клеток головного мозга выносить все больше напряжение, противостоять утомлению и стрессу, а также длительно, устойчиво и безошибочно работать в трудных условиях, проявлять настойчивость и упорство в достижении поставленных целей.

Широкий круг разнообразных физических упражнений помогает достичь более точной уравновешенности нервной системы, под которой понимается соответствие между процессами возбуждения и торможения.

Цель работы – изучение реакций центральной нервной и сердечно-сосудистой систем во время подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Методика. Данные исследования проводились в школе № 138 в течение 2014/2015 учебного года. В обследовании принимали участие обучающиеся 15–17 лет. Обследования проводили два раза в год: первое – в осенний, а второй – в зимний период. Как правило, все обследования

проводились в первой половине дня (с 10 до 12 ч). Тест на физическую нагрузку представлял комплекс норм ГТО. До, во время и после окончания нагрузки производили измерение ЧСС и АД по Короткову, регистрацию кардиоинтервалограмм при помощи компьютерной ЭКГ-приставки.

Оценку регуляторных процессов сердца проводили по статистическим показателям вариабельности структуры сердечного ритма в покое и во время физической нагрузки. При помощи сейсмокардиографии анализировали эффективность сократительной способности сердца. Для определения функционального состояния ЦНС использовали электроэнцефалографию и компьютерную программу «НС-Тест 2003», предназначенную для комплексного контроля статусных и функциональных характеристик центральной нервной системы (ЦНС) по результатам нейродинамических тестов.

Испытуемые составили две группы: 1) школьники 15–17 лет регулярно занимающиеся физической культурой; 2) школьники 15–17 лет не регулярно занимающиеся физической культурой.

Результаты исследований выявили отличия психофизиологических функций у юношей и девушек с разной степенью физической тренированности. Так, у учащихся, не регулярно занимающихся физическим воспитанием, показатели ЧСС и АД в состоянии покоя были выше, чем у занимающихся регулярно.

Реакция на физическую нагрузку носила аналогичный характер у всех испытуемых. Характерно, что после умственной работы показатели ЧСС у испытуемых, не занимающихся регулярно физическим воспитанием, увеличивались в большей степени.

Анализ показателей структуры сердечного ритма свидетельствовал о большей активности центральных симпатических влияний на сердце у не занимающихся физическими упражнениями учащихся по сравнению с занимающимися. После выполнения умственной нагрузки наблюдалось увеличение показателей напряжения центральных регуляторных механизмов, особенно выраженное у не занимающихся. Аналогичные изменения происходили и после мышечной деятельности, однако степень роста показателей активности центральных влияний на сердце была меньше, например, рост ИН составил 8–11 у. е. у девушек и 28–29 у юношей.

При заданиях практически не выявлено изменений показателей амплитуды сейсмокардиограмм, что свидетельствует о преобладании хронотропных ответов сердца на изученные нагрузки.

Характерно, что как при подготовке к сдаче норм ГТО, так и при умственной работе у испытуемых отмечалось усиление альфа-активности низкочастотного диапазона на ЭЭГ во фронтальных и в левых височно-центральных и затылочных областях; реакция активации коры у спортсменов была более выраженной, по сравнению с нетренированными.

Рост индекса бета-ритма отмечался в лобных и височно-затылочных отведениях преимущественно правого полушария.

Таким образом, для студентов с физической тренированностью характерны функциональные изменения центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, которые обеспечивают высокую эффективность как умственной, так и мышечной деятельности за счет способности к быстрой мобилизации резервов сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Результаты данного исследования свидетельствуют о центральной организации изученных видов активности, что определяет поиск средств повышения работоспособности и коррекции утомления у учащихся с различным уровнем физической тренированности.

Вполне возможно, что это является одной из причин нарушения психофизического здоровья у школьников, так как прослушивание нового материала вызывает такую же реакцию сердца, как и физическая нагрузка. Следовательно, в процессе обучения внедрение норм ГТО, способствующей улучшению адаптации организма к стрессам, снижающие утомление и ускоряющие восстановительные процессы.

Таким образом, наши данные свидетельствуют, что во время подготовки к сдаче норм ГТО в организме происходят значительные изменения функционального состояния. Эти изменения зависят от характера и продолжительности выполняемых упражнений.

Значимость внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

По данным нашим исследований новый комплекс ГТО позволит улучшить психофизиологическое состояние обучающихся, массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе физической культуры, в спортивном клубе и в целом в стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья молодежи.

Библиографический список

1. Баевский, Р.М. Методики оценки функционального состояния организма человека / Р.М. Баевский, Ю.А. Кукушкин и др. // Медицина труда и промышленная экология. – 1995. – № 3. – С. 30–34.

2. Быков, В.С. Физическое самовоспитание учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 8. – С. 13–16.

3. Доскин, В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141.

4. Кабанов, С.А. Физиологические и психологические проблемы оценочной деятельности, адаптации, стресса и поведения человека (социально-

физиологические, психолого-педагогические и поведенческие аспекты) / С.А. Кабанов, С.А. Личагина, А.С. Аминов / под ред. А.П. Исаева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 183 с.

УДК 796/799

**МОНИТОРИНГ СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ЧЕЛЯБИНСКОГО ИНСТИТУТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ВФСК ГТО**

В.М. Плотников, Д.Г. Кадочников, А.А. Андросова

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Челябинск, Россия

В статье рассмотрены вопросы успешного освоения студентами требований Комплекса ГТО при условии создания в вузе образовательной среды, обеспечивающей процесс физического воспитания студентов направленного на их адаптацию к физическим нагрузкам и осознанное формирование умений и навыков в области психофизического самосовершенствования. Результаты мониторинга показали высокую степень соответствия уровня подготовленности студентов ЧИПС требованиям Комплекса ГТО.

Ключевые слова: Комплекс ГТО, Физическая культура и спорт, целенаправленное развитие физических качеств – быстроты, выносливости, силы, ловкости и гибкости.

**MONITORING COMPLIANCE OF RESULTS
AMONG PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
IN CHELYABINSK INSTITUTE OF RAILWAY TRANSPORT
TO THE SPORT COMPLEX
“READY FOR LABOUR AND DEFENCE”**

V.M. Plotnikov, D.G. Kadochnikov, A.A. Androsova

Ural State University of Railway Engineering, Chelyabinsk, Russia

The article touched questions of successful development by students of standard requirements GTO when special physical education process adapts students to physical activities and elevates skills in psychophysical self-improvement. Results of monitoring showed high physical training level of students in Chelyabinsk Institute of Railway Transport to the sport complex “Ready for labour and defence”.

Keywords: sport complex “Ready for labour and defence”, physical culture and sport, directed development of physical qualities – speed, endurance, forces, dexterity and flexibility.

Актуальность проблемы. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО обусловлено в первую очередь необходимостью улучшения образовательной среды в сфере физического воспитания студенческой молодёжи и в настоящее время является серьёзным вызовом всем структурным подразделениям, ответственным за конечный результат. Образовательная среда вуза предполагает, кроме наличия современной материально-технической базы и обязательное научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студентов направленное на их адаптацию к физическим нагрузкам и формирование навыков в области психофизического самосовершенствования [1]. Однако, действующие федеральные программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» не содержат оптимальных методических рекомендаций положительного взаимодействия с комплексом ГТО для достижения студентами в период обучения необходимого уровня физического развития. Также необходимо учитывать и фактор недостаточного уровня физкультурно-спортивной образованности студентов технического вуза в области физического самосовершенствования [2].

В связи с перечисленными факторами в институте сформирована образовательная среда – Спортивно ориентированная система физического воспитания – основанная на взаимодействии профессионально ориентированной учебной программы дисциплины с насыщенной соревновательной практикой участия студентов в соревнованиях во внеучебное время. Система физического воспитания предлагает индивидуализировать учебный процесс целенаправленного развития физических качеств – быстроты, выносливости, силы, ловкости и гибкости, основываясь на личностно-ориентированном обучении, где уровень физкультурно-спортивной образованности студента является системообразующим фактором, как при выполнении требований Комплекса ГТО, так и в гармоничном развитии будущего специалиста [3].

Методика и организация исследования. В мониторинге уровня подготовленности обучающихся на соответствие знакам ГТО приняли участие студенты первого и второго курсов обучения 2014/2015 учебного года, которые выполняли сдачу контрольных срезов (оценивающих исходный уровень при поступлении) и контрольных нормативов (оценивающих конечный результат освоения дисциплины по курсам). Тестируемые базовые качества: скорость – бег 100м; выносливость – бег 3000 м и 2000 м; гибкость – наклон вперёд из положения стоя на скамейке; сила – подтягивание на перекладине (юноши) и сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) – отражают в равной степени, как про-

граммные требования вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт», так и нормативы ГТО, VI ступень (18–24 года) [4]. Результаты тестирования обрабатывались с помощью методов анализа официальных протоколов и математической статистики, что позволило оценить эффективность профессиональной деятельности преподавателей и образовательной среды вуза. Эффективность образовательной среды зависит от освоения студентами знаний личностно-ориентированных на результат собственной деятельности при целенаправленном развитии физических качеств. Личностно-ориентированное обучение предполагает управлять педагогическим процессом не непосредственно через взаимодействие преподаватель – студент, а через создание целостной системы условий, позволяющих каждому обучающемуся через оценку реакций организма на предложенные задания самостоятельно принимать осознанные решения, интерпретируя взаимосвязи процесса: нагрузка – реакция организма – анализ – оценка [3, 5, 6].

Результаты исследования и их обсуждение. В данном исследовании проводился сравнительный раздельный анализ показателей результатов пяти базовых контрольных срезов (КС) и пяти базовых контрольных нормативов (КН) студентов и студенток первого курса на соответствие знакам ГТО VI ступени (18–24 года): «Золото», «Серебро», «Бронза» и «Нет знака», что способствовало выявлению степени воздействия образовательной среды вуза на уровень подготовленности обучающихся (табл. 1). Аналогичный анализ был выполнен за данный период и со студентками первого курса (табл. 2).

Анализируя результаты табличных данных можно констатировать, что образовательная среда вуза способствует достижению студентами первого курса очень высоких значений прироста показателей в развитии качеств: выносливости (соответствие знаку «Золото»: КС – 16,9 % и КН – 43,2 %, а соответствие «Нет знака»: КС – 49,2 % и КН – 11,4 %); гибкости (соответствие знаку «Золото»: КС – 29,5 % и КН – 54,8 %, а соответствие «Нет знака»: КС – 34,1 % и КН – 4,8 %); силы мышц ног (соответствие знаку «Золото»: КС – 19,3 % и КН – 41,8 %, а соответствие «Нет знака»: КС – 52,6 % и КН – 31,3 %) и скоростных способностей. А в развитии качества силы мышц рук образовательная среда вуза выступает в поддерживающем режиме высоких значений.

Анализ данных результатов у студенток первого курса также подтверждает развивающий характер воздействия образовательной среды на уровень спортивно-технической подготовленности следующими значениями: выносливость (соответствие знаку «Золото»: КС – 6,3 % и КН – 42,8 %, а соответствие «Нет знака»: КС – 62,5 % и КН – 11,5 %); скорость (соответствие знаку «Золото»: КС – 26,0 % и КН – 41,7 %, а соответствие «Нет знака»: КС – 42,0 % и КН – 25,0 %); сила мышц рук (соответствие знаку «Золото»: КС – 36,7 % и КН – 53,6 %, а соответствие

Таблица 1

Анализ результатов контрольных срезов (КС-сентябрь) и контрольных нормативов (КН-май) студентов I курса ЧИПС в 2014/2015 учебном году на соответствие знаку «ГТО» (VI ступень, 18–24 года)

Тестируемое качество	Тест	Норматив «Золото», «Серебро», «Бронза»	Кол-во тестируемых студентов тестов						Результат тестирования студентов на соответствие знака					
			Кол-во КС		Кол-во КН		Кол-во КС		Кол-во КН		Кол-во КС		Кол-во КН	
			КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%	КОЛ-ВО	%
Скорость	Бег 100 м, с	13,5, 14,8, 15,1 с	66	29 43,9	55	29 52,7	24 36,4	16 29,1	5 7,6	2 3,6	8 12,1	8 14,5		
Выносливость	Бег 3000 м, мин	12.30.00, 13.30.00, 14.00.00	59	10 16,9	44	19 43,2	14 23,7	17 38,8	6 10,2	3 6,8	29 49,2	5 11,4		
Гибкость	Наклон вперёд стоя, см	+13, +7, +6	44	13 29,5	42	23 54,8	14 31,8	17 40,5	2 4,5	–	15 34,1	2 4,8		
Сила мышц рук	Подтягивание (перекладина), раз	13, 10, 9	54	15 27,8	65	17 26,2	9 16,7	13 20,0	6 11,1	6 9,2	24 44,4	29 44,6		
Сила мышц ног	Прыжок в длину с места, см	240, 230, 215	57	11 19,3	67	28 41,8	8 14,0	12 17,9	8 14,0	6 9,0	30 52,6	21 31,3		
ИТОГО			280	78 27,9	273	116 42,5	69 24,6	75 27,5	27 9,6	17 6,2	106 37,9	65 23,8		

Таблица 2

Анализ результатов контрольных срезов (КС-сентябрь) и контрольных нормативов (КН-май) студентов I курса ЧИПС в 2014/2015 учебном году на соответствие знаку «ГТО» (VI ступень, 18–24 года)

Тестируемое качество	Тест	Норматив «Золото», «Серебро», «Бронза»	Кол-во тестируемых студентов тестов		Результат тестирования студентов на соответствие знака															
			КС, КОЛ-ВО	КН, КОЛ-ВО	«Золото»				«Серебро»				«Бронза»				«Нет знака»			
					КС, КОЛ-ВО %	КН, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КН, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КН, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КН, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КН, КОЛ-ВО %	КС, КОЛ-ВО %	КН, КОЛ-ВО %				
Скорость	Бег 100 м, с	16,5, 17,0, 17,5	50	36	13 26,0	15 41,7	6 12,0	9 25,0	10 20,0	3 8,3	21 42,0	9 25,0	2 5,1	11 26,8	26 52,0					
Выносли- вость	Бег 2000 м, мин	10.30.00, 11.15.00, 11.35.00	32	35	2 6,3	15 42,8	5 15,6	14 40,0	5 15,6	2 5,7	20 62,5	4 11,5								
Гибкость	Наклон вперёд стоя, см	+16, +11, +8	25	39	10 40,0	21 53,8	7 28,0	11 28,2	2 8,0	5 12,8	6 24,0	2 5,1								
Сила мышц рук	Стиб.- разгиб., рук от пола, раз	14, 12, 10	30	41	11 36,7	22 53,6	2 6,6	4 9,7	6 20,0	4 9,7	11 36,7	11 26,8								
Сила мышц ног	Прыжок в длину с места, см	195, 180, 170	32	50	3 9,4	6 12,0	5 15,6	7 14,0	3 9,4	10 20,0	21 65,6	26 52,0								
ИТОГО			169	201	39 23,1	79 39,2	25 14,9	45 22,3	25 14,9	26 12,8	79 46,8	52 25,7								

«Нет знака»: КС – 36,7 % и КН – 26,8 %) и сила мышц ног. А в развитии качества гибкости образовательная среда вуза выступает в поддерживающем режиме высоких значений.

Приведены показатели значений тестирования пяти контрольных нормативов девушек и юношей, полученных по окончании первого и второго курсов обучения, на соответствие знакам ГТО (табл. 3). Анализируя данные таблицы можно констатировать высокую степень положительной устойчивости образовательной среды по влиянию Спортивно ориентированной системы физического воспитания на подготовленность студентов разных курсов независимо от пола в период обучения. Так, например, мы видим практически одинаково высокие средние значения процентного отношения, как на соответствие знаку «Золото» у юношей и девушек разных курсов (42,4 %), так и на соответствии сумме трёх знаков ГТО – 76,2 %.

Таблица 3

Тестируемые студенты	Кол-во тестируемых студенто-тестов	Результат тестирования студентов на соответствие знака							
		«Золото»		«Серебро»		«Бронза»		«Нет знака»	
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
Первый курс (девушки)	202	79	39,1	45	22,3	26	12,9	52	25,7
Второй курс (девушки)	222	105	47,3	38	17,1	25	11,3	54	24,3
Итого	424	184	43,4	83	19,6	51	12,1	106	25,0
Первый курс (юноши)	273	116	42,5	75	27,5	17	6,2	65	23,8
Второй курс (юноши)	335	138	41,2	96	28,7	29	8,6	72	21,5
Итого	608	254	41,8	171	28,1	46	7,6	137	22,5
ИТОГО	1032	438	42,4	254	24,6	97	9,4	243	23,8

Анализ результатов сдачи пяти контрольных нормативов студентов ЧИПС в 2014/2015 учебном году на соответствие знаку ГТО (VI ступень, 18–24 года).

Выводы. Результаты мониторинга позволяют не только оценить высокий уровень функционирования образовательной среды института как современный подход к решению востребованных временем задач в области физического воспитания студенческой молодёжи, но и через систему обратных связей определить пути дальнейшего совершенствования и развития здоровьесформирующей среды.

Библиографический список

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. – 4-е изд. – СПб.: Изд-во «Лань»; М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – 160 с.
2. Плотников, В.М. Индивидуализация педагогического процесса основной образовательной программы дисциплины «Физическая культура» в Челябинском институте путей сообщения / В.М. Плотников // Опыт и проблемы внедрения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: материалы II Всерос. науч.-практ. конф.: в 2 ч. / Москва – Челябинск, 21–22 нояб. 2013 г. / под ред. М.И. Солодовой. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – Ч. 2. – С. 136–146.
3. Плотников, В.М. Индивидуальный подход в формировании уровня физкультурно-спортивной образованности студентов Челябинского института путей сообщения / В.М. Плотников, А.А. Андросова // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (11–13 дек. 2014 г.) / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2014. – С. 418–422.
4. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / М-во спорта Российской Федерации. – М., 2015. – 218 с.
5. Жиркова, З.С. Проектирование самостоятельной учебной деятельности как средство творческого развития личности / З.С. Жиркова // Сибир. пед. журнал. – 2009. – № 8. – С. 145–154.
6. Якиманская, И.С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2000. – 176 с.

УДК 796.9(045)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ АРМИИ И ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.А. Райзих

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

В последнее время физическое воспитание школьников, в том числе и юношей допризывного возраста, сталкиваются с крайне тревожными тенденциями. Как отмечают специалисты, физическое воспитание российских детей значительно хуже, чем было несколько десятилетий тому назад. Поэтому необходимо пересмотреть подходы к физическому воспитанию юношей допризывного возраста 16–17 лет, в условиях предъявляемым требованиям Российской Армии и внедряемому сегодня Всероссийскому

физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне», наметить конкретные предложения по совершенствованию уроков физической культуре и внеклассной работы с учащимися общеобразовательных школ.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», требования Российской Армии, допризывная молодежь, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH OF PRE-CONSCRIPTION AGE: CURRENT REQUIREMENTS OF THE RUSSIAN ARMY AND NATIONAL SPORT COMPLEX “READY FOR LABOUR AND DEFENCE”

A.A. Raizikh

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

Recently, physical education of school students including youth of pre-conscription age has faced the troubling trends. According to specialists, physical education of the Russian children is now much worse than it was a few decades ago. In this respect, it is necessary to reconsider the approaches to physical education of 16–17-year-old boys (the pre-conscription age) in accordance with requirements imposed by the Russian Army and the introduced national sport complex “Ready for labour and defence”. It is also necessary to outline a strategy of improvement of the Physical Education lessons and the extracurricular activities of the comprehensive school students.

Keywords: national sport complex “Ready for labour and defence”, requirements of the Russian Army, youth of pre-conscription age, physical education.

Актуальность исследования. В последние годы серьёзное внимание уделяется проблемам, связанным с физическим состоянием подрастающего поколения. Физическая культура и спорт по праву вернулись в число приоритетов государственной политики. Это уже можно сказать определённо. Но этого, к сожалению, ещё недостаточно. Развивается, конечно, инфраструктура, открываются региональные и муниципальные центры спортивной подготовки, серьёзные усилия направляются на продвижение ценностей здорового образа жизни. В то же время, ситуация с физическим состоянием и подготовленностью подрастающего поколения особенно допризывной молодежи, всё ещё кардинально не изменилась.

Физическая культура по-прежнему остаётся на обочине образовательного и воспитательного процессов, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступает место телевизору, компьютеру и так называемому «сидячему образу жизни». Но хорошо известно, что именно в юности закладывается отношение к своему здоровью, привязанность к физической культуре и спорту. И, что самое главное, закладыва-

ется гораздо более важная вещь – образ поведения, который, в конечном счёте, определяет качество жизни и жизненного успеха каждого человека [5, 6].

Между тем, в последние годы в системе образования наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи России. По данным научных исследований, лишь около 10 % молодежи можно считать здоровыми, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными условиями и питанием [1].

Более 30 % юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. За последние двенадцать лет количество граждан, годных к военной службе, сократилось почти на треть (с 92,7 до 67 %). В то же время количество граждан, ограниченно годных и временно не годных к военной службе, возросло почти в 5 раз (с 4,5 до 22,3 % и с 2,1 до 10,3 % соответственно). А последние несколько лет увеличилось количество граждан, освобожденных от призыва на военную службу в связи с диагностированием у них алкоголизма и наркомании. Преобразования, проводимые в системе образования, практически не затронули содержания физического воспитания учащейся молодежи. Его совершенствование на основе традиционных положений, когда в учебном процессе осуществляется решение задач преимущественно нормативного характера, не решает проблему формирования у учащихся потребности в освоении ценностей физической и спортивной культуры, как важных видов общей культуры молодого человека.

К 2020 г. у нас должно значительно вырасти и составить не менее 40 % населения Российской Федерации, которые систематически занимаются физической культурой и спортом. Сегодня этот показатель гораздо ниже – только 27,5 %. Да, конечно, эти показатели растут, подросли заметно, но всё-таки пока этого недостаточно [10].

Причин такой ситуации много. Это и социальные проблемы, и состояние здравоохранения, и положения дел в семье. Решать все эти проблемы необходимо последовательно. В том числе необходимо пересмотреть подходы к физическому воспитанию, выстроить его как комплексную, эффективную и современную систему.

Физическая культура в общеобразовательных учреждениях представлена как образовательная область, как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности учащихся. Она направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь образовательным разделом гуманитарного компонен-

та образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье. Физическое и психическое благополучие [2].

Закон о всеобщей воинской обязанности внес ряд принципиально новых положений в порядок комплектования Российской Армии [11]. К ним относятся: сокращение сроков действительной службы, установление для всех граждан единого призывного возраста. В новых условиях значительно возросло значение научно обоснованных принципов подбора и распределения молодежи по видам, родам войск и основным воинским специальностям, с учетом особенностей их образования, профессии, физической подготовленности, жизненного опыта, распределения и дальнейшего совершенствовании некоторых сторон воинского обучения и воспитания.

Основными канонами процесса физического воспитания призывной молодежи является принцип гармонического развития, формирование основных физических качеств и прикладных навыков, обеспечивающих необходимый запас психологических и энергетических возможностей для успешного освоения воинской специальности [8].

24.03.2014 г. Президент России подписал указ, которым постановил до 15.06.2014 г. утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. В данном случае преследуется немного другая цель. Система получила много изменений.

Однако не следует рассматривать идею возрождения комплекса ГТО прежде всего, как возможность получения достоверной информации относительно уровня физической подготовленности населения нашей страны. Безусловно, контрольно-нормативная функция данного проекта является очевидной. Систематически получать и анализировать показатели уровня физической подготовленности – значит четко ориентироваться в проблеме, корректировать и прогнозировать пути ее решения. Этот процесс является важным и актуальным для развития современного физкультурно-спортивного движения [3].

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на современном этапе предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням труд-

ности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [7].

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден Министерством образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) [9] указывает, что предметные результаты изучения «Физической культуры» должны отражать в частности:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели».

А с 2014 г. выполнение государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В связи с необходимостью достижения указанных результатов возрастает роль теоретических уроков по предмету, которые есть и остаются основной формой получения учащимися знаний.

ИКТ в процессе формирования знаний, умений и навыков, является качественным преобразованием системы образования в направлении подготовки граждан к жизни в информированном мировом сообществе.

С использованием ИКТ на уроках физической культуры выигрывают все: школьники, родители, учителя, так как эти технологии осуществляют одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности – личной заинтересованности каждого обучающегося в укреплении своего здоровья, разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни [4].

Выводы. Для совершенствования физического воспитания допризывной молодежи в общеобразовательных учреждениях, требуется разработка специальной программы, позволяющей повысить уровень физической подготовленности соответствующих государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил. Активизировать работу по повышению уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта о средствах и методах их использова-

ния. Мотивировать и формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведения здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–60.

2. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2–6.

3. Лубышева, Л.И. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО – новый импульс к активному формированию здоровья населения России / Л.И. Лубышева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международ. науч.-практ. конф. (27–28 нояб. 2014 г.). – Казань, 2014. – С. 437–439.

4. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. / П.К. Петров. – 3-е изд. – М.: Издат. центр «Академия», 2013. – 228 с.

5. Петров, П.К. Анализ физической и теоретической подготовленности допризывной молодежи 16–17 лет на соответствие нормативным требованиям Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / П.К. Петров, А.А. Райзих, Э.Р. Ахмедзянов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – www.science-education.ru/127-21246.

6. Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта 13.03.2013 г. – <http://www.kremlin.ru/events/president/news/17667/work>.

7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). – <http://www.gto.ru/files/proto/pdf/03.pdf>.

8. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». – <http://ivo.garant.ru/#/document/195845/paragraph/283637:1>.

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». – <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/>.

10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7.08.2009 № 1101-п. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/.

11. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе». – <http://www.consultant.ru/popular/military/>.

**ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ
С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА
К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО**

Л.С. Рычкова, Н.С. Белов, А.Ю. Чебан

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

В статье представлены результаты исследования экспериментальной и контрольной групп детей с избыточной массой тела. В экспериментальной группе использовалась специально разработанная программа психофизической реабилитации, установлена положительная динамика по всем показателям: индексу массы тела, психофизическому состоянию, пищевому поведению.

Ключевые слова: психофизическая реабилитация, избыточная масса тела, индекс массы тела, комплекс ГТО.

**PREPARING STUDENTS
WITH EXCESSIVE BODY MASS TO THE IMPLEMENTATION
OF THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME**

L.S. Richkova, N.S. Belov, A.Y. Cheban

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The article presents the research results of the experimental and control groups of children with overweight. In the experimental group used a specially developed program of the psycho-physical rehabilitation, positive dynamics of all indicators: body mass index, mental and physical condition, nutritional behavior.

Keywords: psycho-physical rehabilitation, overweight, body mass index, the “Ready for labour and defence” programme.

Актуальность проблемы. Чтобы быть здоровым человеком, в дальнейшем добиться спортивных результатов, заниматься физкультурой надо начинать с раннего детства. В настоящее время осуществляется реализация указа президента России о возрождении в стране норм ГТО, физкультурной программы советских времен. В указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории по развитию физкультуры и спорта России. Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоро-

вья, гармоничном и всестороннем развитии личности, улучшении качества жизни. Реализация комплекса ГТО позволит предупреждать развитие многих заболеваний [5, 6, 8].

Одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире является ожирение. По данным ВОЗ, к началу XXI века избыточную массу тела имеет около 30 % населения планеты. Ожирением в мире страдают не только 25–30 % взрослых, но и 12–20 % детей. К ожирению относится группа болезней и патологических состояний, характеризующихся избыточным отложением жира в подкожно-жировой клетчатке и других тканях и органах, обусловленное метаболическими нарушениями, и сопровождающееся изменениями функционального состояния различных органов и систем [3, 7].

Болезни ожирения занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости и инвалидности. Ожирение является серьезным заболеванием, нуждающимся в специальном лечении, оно может существенно влиять на все важнейшие органы и системы, являясь фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, прежде всего ишемической болезни сердца, атеросклероза, гипертонической болезни, сердечной недостаточности. С наиболее значимыми медицинскими последствиями ожирения – сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями – связаны высокие показатели потери трудоспособности и преждевременной смертности в современном мире. Отмечается растущая распространенность ожирения у детей и подростков, а в развитых странах за последние 20 лет она удвоилась [1, 2]. В 2013 г. 42 млн детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение. В Соединенных Штатах распространенность тучности и избыточного веса у детей находится в пределах от 11,1 до 14,3 %, в России – от 6 до 10 %, в Китае – от 3,6 до 3,4 %. Почти у 60 % взрослых ожирение, начавшись в детском возрасте, продолжает прогрессировать и ведет к развитию серьезных осложнений. В то же время, Американская ассоциация по изучению ожирения у детей, отмечает, что даже при верификации ожирения и применении стандартной лечебной программы, включающей диету и физические нагрузки, проводимые мероприятия оказываются эффективными примерно у 50 % детей [2, 4]. Совершенно очевидна необходимость создания комплексной модели лечения ожирения у детей, активизировать их двигательный режим в рамках концепции ГТО. Высокая медико-социальная значимость заболеваний, сопряженных с ожирением, манифестирующим в детском возрасте, обуславливают актуальность исследований в этом направлении.

Цель, материал, методы, дизайн исследования: целью исследования явилось определение эффективности целенаправленно разработанной комплексной программы психофизической реабилитации у школьников с ожирением. Весь экспериментальный материал был получен на базе

одной из школ г. Челябинска. Эксперимент проводился в течение 6 месяцев. В исследовании приняли участие учащиеся седьмых, восьмых и девярых классов с избыточной массой тела, из которых были сформированы две группы по 25 человек, группа «А» была экспериментальной, а группа «Б» контрольной. В предварительной беседе с каждым участником эксперимента было получено добровольное согласие.

В ходе эксперимента в группе «А» (экспериментальной) проводились занятия 3 раза в неделю, с группами по 10–14 человек в течение 45 мин. В процессе занятий осуществлялась реализация комплексной целенаправленно разработанной программы психофизической реабилитации для детей страдающих избыточной массой тела, а с контрольной группой «Б» такие занятия не проводились. По окончании эксперимента были проведены повторные измерения всех изучаемых параметров и сравнение полученных данных в обеих группах, с последующей обработкой результатов с помощью методов математической статистики по U-критерию Манна-Уитни.

Исследование начиналось с использования методики по определению индекса массы тела (ИМТ, англ. body mass index (BMI)) – это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ важен для определения показаний в необходимости лечения.

Для оценки психоэмоционального состояния использовалась методика диагностики самочувствия, активности и настроения (САН), которая представляет собой разновидность опросников состояний и настроений. Методика САН нашла широкое применение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Результаты. На момент начала исследования у школьников экспериментальной группы ИМТ составил $29,1 \pm 1,25$, в контрольной группе ИМТ – $28,26 \pm 1,23$ ($p \leq 0,05$), т. е. у детей в обеих группах отмечено превышение исследуемого показателя практически в одинаковых величинах. При показателях ИМТ ≤ 16 масса тела считается недостаточной; показатели ИМТ от 16 до 24 считаются нормой; при показателях ИМТ от 24 до 28 – превышение нормы, избыточный вес; показатели ИМТ от 28 и выше свидетельствуют об ожирении. Таким образом, дети в обеих группах находились в зоне начальной степени ожирения.

Для оценки психоэмоционального состояния детей использовалась методика «САН», средние результаты по показателю самочувствия были в экспериментальной группе $5,12 \pm 0,5$, в контрольной группе $4,96 \pm 0,48$; по показателю активности – $4,68 \pm 0,56$ и соответственно $4,65 \pm 0,46$ в контрольной группе; настроение оценивалось показателем $5,04 \pm 0,58$

в экспериментальной группе и практически такой же показатель $5,08 \pm 0,5$ отмечался в контрольной группе, различия по всем показателям статистически недостоверны ($p \leq 0,05$), что свидетельствует фактически о полной идентичности обеих групп.

В качестве основной задачи исследования явилась разработка комплексной целенаправленной программы психофизической реабилитации школьников с ожирением. В соответствии с нашей гипотезой занятия по разработанной программе должны были способствовать нормализации массы тела, улучшению психоэмоционального состояния детей. Эффективность программы подлежала специальному изучению. Следует отметить, что многие дети с ожирением имеют сниженный субдепрессивный фон настроения, часто испытывают эмоциональные дистрессы и другие психологические проблемы, обусловленные предубеждением о том, что они не такие как все, по отношению к ним в обществе существует определенная дискриминация и изоляция, особенно в детских коллективах, в связи с чем естественный процесс развития личности ребенка может быть затруднен. Для преодоления этих трудностей детям необходима специально организованная квалифицированная помощь, в качестве которой в настоящем исследовании использовалась целенаправленно разработанная комплексная программа психофизической реабилитации.

Программа включает в себя несколько самостоятельных блоков. В содержание блоков программы входили конкретные рекомендации по соблюдению диеты, физическим нагрузкам в виде разработанного комплекса физических упражнений, занятий на велотренажере и беговой дорожке, а также были введены элементы аутогенной тренировки. Каждый из блоков программы направлен на снижение веса, воспитание желания активно и систематически заниматься физической культурой, формирование правильного пищевого поведения, развитие мотивационной и эмоционально-волевой сферы детей, а также формирование адекватного самовосприятия. Реабилитационная программа оказывает долгосрочное положительное влияние на качество жизни детей за счет улучшения психического (повышение самооценки и мотивации к лечению, снижение уровня личностной тревожности), физического (снижение массы тела) состояния детей, а так же посредством рационализации образа жизни (модификация пищевого поведения, двигательной активности).

Проведенное исследование по результатам внедрения разработанной целенаправленной программы психофизической реабилитации детей с повышенной массой тела, позволило установить положительную динамику показателей здоровья в экспериментальной группе. Так, индекс массы тела по средним показателям снизился на 15 %, на момент начала исследования этот показатель составлял $29,1 \pm 1,25$ на момент заверше-

ния – $25,3 \pm 1,28$ ($p \leq 0,05$), т. е. после завершения занятий по программе дети уже не относились к категории, страдающих ожирением.

Результаты тестирования по методике «САН» выявили, что показатель самочувствия на момент начала исследования составлял 5,12, на момент завершения – 7,76; показатель активности увеличился на 19 %, на момент начала исследования он составлял 4,68, на момент завершения – 5,72; показатель настроения на момент начала исследования составлял 5,04, на момент завершения – 6,2 ($p \leq 0,05$). Таким образом, все показатели по методике «САН» свидетельствовали о положительной динамике.

В контрольной группе, где занятия по разработанной нами программе психофизической реабилитации не проводились, отсутствовала динамика и различий в показателях практически не отмечалось, что подтверждено статистически. Так, индекс массы тела по средним показателям остался на прежнем уровне, в начале исследования он составлял $28,26 \pm 1,23$, а в конце $28,01 \pm 1,62$.

Результаты тестирования по методике «САН» выявили, что показатели остались практически на том же уровне. Так, в начале исследования показатель самочувствия составлял 5,96, а в конце – 4,96; показатель активности в начале исследования – 4,65, а в конце – 4,82; показатель настроения в начале исследования – 5,08, а в конце – 5,48 ($p \leq 0,05$).

Заключение. Проведенное исследование показало эффективность применения целенаправленно разработанной программы комплексной психофизической реабилитации у школьников с ожирением, что обеспечивает дифференцированный подход к оздоровлению детей с избыточной массой тела, способствует достоверному улучшению их психологического статуса, повышению уровня здоровья, позволяет выработать у ребенка мотивацию к дальнейшему снижению веса, тем самым подготавливая детей к выполнению различных видов испытаний (тестов) и норм комплекса ГТО. В процессе реализации комплексной программы для детей с ожирением физическая культура становилась частью их общей культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития с учётом внедрения концепции комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Антропометрические и электрокардиографические показатели в оценке эффективности применения лечебной физкультуры у больных ожирением: методические рекомендации / сост.: Д.Д. Дроздов и др. – Киев, 2012. – 20 с.

2. Вознесенская, Т.Г. Причины неэффективности лечения ожирения и способы ее преодоления / Т.Г. Вознесенская // Проблемы эндокринологии. – 2006. – № 6. – Т. 52. – С. 51–54.

3. Всемирная организация здравоохранения. – <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>.

4. Козлова, Л.В. Основы реабилитации: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, А.А. Семенов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 480 с.

5. Рычкова, Л.С. Отражение культурологических аспектов феномена здоровья в гуманистической философии и психологии / Л.С. Рычкова // Наука ЮУрГУ: материалы 66-й науч. конф., 2014. – С. 1524–1532.

6. Рычкова, Л.С. Социально-психологические аспекты применения здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.С. Рычкова, О.Б. Конева // Всероссийская заочная научно-практическая конференция «Студенческие исследования-2013». – Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2013. – С. 112–117.

7. Седлецкий, Ю.И. Современные методы лечения ожирения: рук. для врачей / Ю.И. Седлецкий. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2007. – 416 с.

8. Указ президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». – <http://www.gto-normy.ru/ukaz-prezidenta-rf-putina-o-gto/#more-18>.

УДК 796.015:004.4

ПРИМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН СЕРВИСА В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

***Н.И. Синявский¹, А.В. Фурсов¹, К.Г. Иванов²,
Н.И. Колесникова³, О.В. Игнатов¹***

¹Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия

²Гимназия «Лаборатория Салахова», г. Сургут, Россия

³МБОУ СОШ № 31, г. Сургут, Россия

В статье рассматривались результаты кондиционной физической подготовки школьников, с применением автоматизированной системы «АС ФСК ГТО» добровольно принявших участие в выполнении нормативов 1–2 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ключевые слова: ВФСК ГТО, физическая подготовка школьников 1–2 ступени, автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

ONLINE SERVICE AS A MEANS OF TRAINING FOR STUDENTS TO REACH THE QUALIFYING STANDARDS OF THE RUSSIAN NATIONAL CONDITIONING THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME

*N.I. Sinyavskii¹, A.V. Fursov¹, K.G. Ivanov²,
N.I. Kolesnikova³, O.V. Ignatov¹*

¹Surgutsky State Pedagogical University, Surgut, Russia

²“Laboratory of Salakhov”, Surgut, Russia

³School № 31, Surgut, Russia

The article focuses on the results of the students’ conditional sportsmanship as obtained with the GTO test Conditioning Program Computerized Support (“VFSK CS”) introduced with the students who took a voluntary participation in hitting Level 1 and Level 2 qualifying standards of the “Ready for labour and defence” programme Russian National Conditioning Program.

Keywords: GTO test VFSK, Level 1–2 conditioning program for students, computerized support of the “Ready for labour and defence” programme Russian National Conditioning Programme (VFSK).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации [1].

Создание системы информационно-методического обеспечения процесса физического воспитания детей и молодежи становится важнейшей предпосылкой развития образовательной среды и инновационных процессов в этой сфере образования и культуры в глобальном информационном пространстве [2].

Между тем, первые шаги по внедрению в образовательный процесс Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, указывает на недостаточный уровень обеспеченности образовательных учреждений инструментарием для эффективной обработки полученных результатов их использования в работе по созданию баз данных, для проведения аналитической работы по оценке физической подготовки населения [3, 4].

Исходя из вышесказанного, мы можем говорить о необходимости обеспечения образовательных учреждений внедряющих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, современной средой, позволяющей эффективно решать приоритетные задачи. Современное программно-методическое обеспечение должно стать частью информационного поля образовательного пространства и одним из эффективных инструментов

формирования инновационной деятельности по физическому воспитанию в образовательной организации [5].

Научным коллективом кафедры ТиМФВ СурГПУ совместно со специалистами Внедренческого центра информационных технологий было принято решение по разработке программы в виде онлайн сервиса «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (АС ФСК ГТО)» (рис. 1).

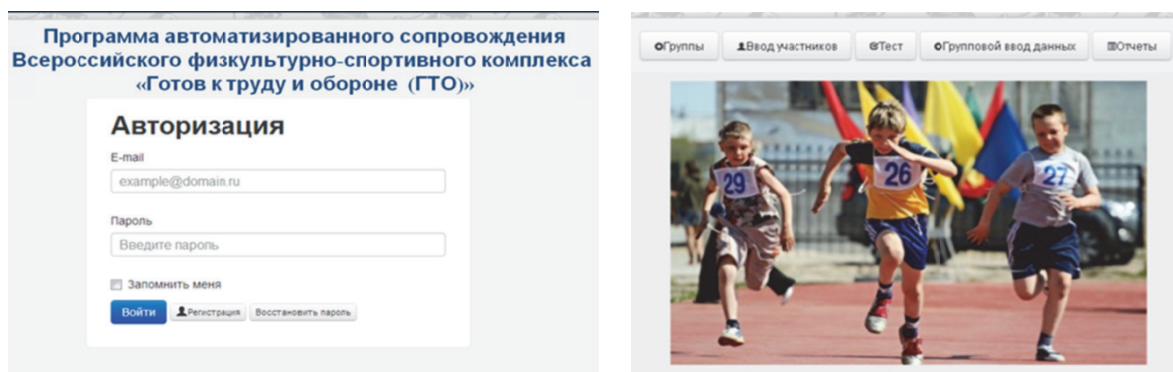


Рис. 1. Диалоговые окна для входа в программу и её основных функций

ОБЩАЯ СТАТИСТИКА
по организации МБОУ СОШ №31
выполнения государственных требований
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	М	Ж	Всего
Зарегистрировано участников	59	51	110
Участников протестировано	59	51	110
Участников в процессе тестирования	0	0	0
Присвоено золотых значков	7	4	11
Присвоено серебряных значков	36	36	72
Присвоено бронзовых значков	6	9	15
Присвоено значков участника	10	2	12

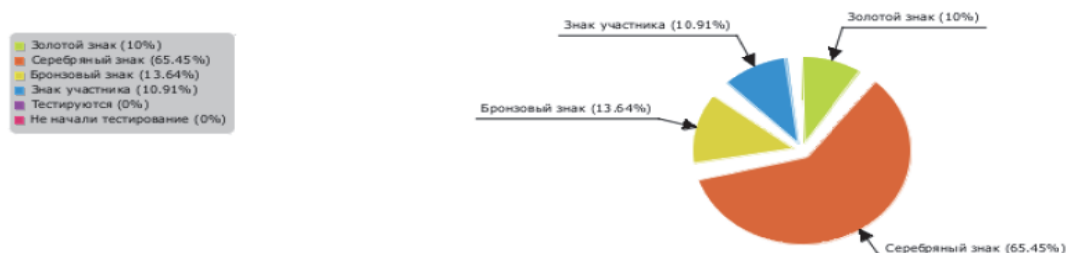


Рис. 2. Диалоговые окна группового отчёта

Результаты внедрения тестирования на базовой площадке МБОУ СОШ № 31 г. Сургута представлены на рис. 2.

Программой автоматически были подсчитаны результаты тестирования у 110 учащихся I и II ступени, добровольно принявших участие

в выполнении нормативов 1–2 ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Полученные данные «АС ФСК ГТО» показали, что 11 (10 %) участника выполнили требования на присвоение золотого значка, на серебряный значок соответственно 247 (65,5 %), бронзовый значок выполнили 15 (13,6 %), и не выполнивших 12 (11 %). Кроме того, в онлайн сервис по результатам приёма нормативов можно сгенерировать индивидуальные, групповые отчёты с графиками и графическим отображением кондиционного профиля участников (см. рис. 3).

ГРУППОВОЙ ПРОФИЛЬ
физической подготовленности
выполнения государственных требований
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Дата тестирования: 15.09.2015

Кол-во участников: 14 чел. (м-6 чел., ж-8 чел.)

Ответственный за подготовку, должность: Колесникова Наталия Ивановна

Организация (учреждение): МБОУ СОШ №31

Муниципальное образование: г. Сургут

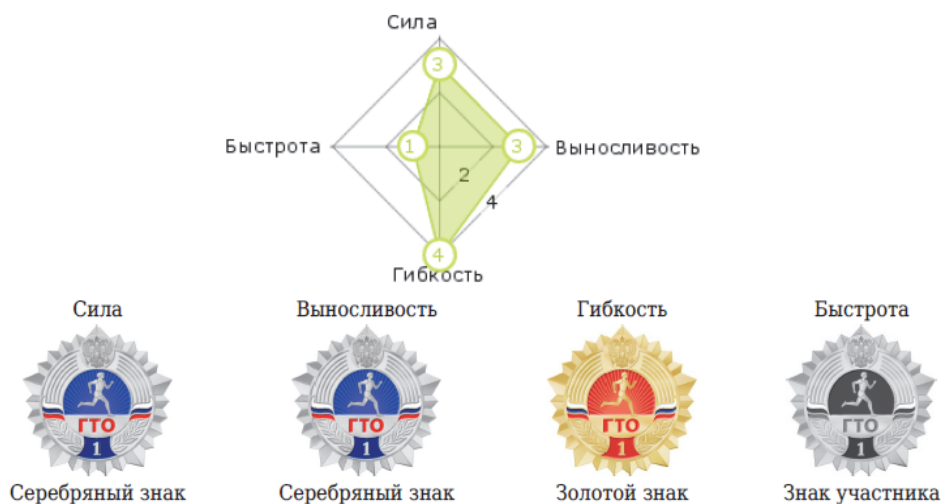


Рис. 3. Пример кондиционного профиля физической подготовленности по комплексу ГТО школьников 1 «Г» класса МБОУ СОШ № 31

Таким образом, у учителей физической культуры в школах появится возможность выстраивать на основе кондиционного профиля индивидуальные образовательные маршруты. Все заключения, протоколы и отчеты легко сохраняются в базе данных с присвоением QR кода для идентификации.

В заключение необходимо отметить, что разработанная программа АС ФСК ГТО позволит упростить процесс получения информации для разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов в физическом воспитании участников образовательного процесса. Web-технологии будут актуальны и в вопросах касающихся сетевого взаимодействия с учреждениями дополнительного образования.

В заключение необходимо отметить, что разработанная программа АС ФСК ГТО позволит упростить процесс получения информации для разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов в физическом воспитании участников образовательного процесса. Web-технологии будут актуальны и в вопросах касающихся сетевого взаимодействия с учреждениями дополнительного образования.

Библиографический список

1. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. – <http://fizvosp.ru/>.
2. Методические рекомендации по спортивной инфраструктуре в рамках реализации программы ГТО. – <http://sportteacher.ru/>.
3. Каинов, А.Н. Мониторинг готовности общеобразовательного учреждения к внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / А.Н. Каинов, Г.И. Курьева // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 60–63.
4. Правдов, М.А. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке и детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени / М.А. Правдов, Н.Н. Нежкина, И.В. Рябова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 119–126.
5. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, А.А. Камартдинова, Н.Н. Герсга // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (123). – С. 133–136.

УДК 796.51; 796.015; 37.037.1; 379.852

РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ И НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» – ВИД ИСПЫТАНИЙ ПО ВЫБОРУ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД

Д.В. Смирнов

Российский государственный университет туризма и сервиса,
г. Москва, Россия

Рассматриваются проблемы внедрения вида испытаний туристский поход с проверкой туристических навыков. Анализируются содержание и нормативные требования испытаний на I–VI ступенях. Феномен «туристский поход» исследован и представлен как комплексный инструментарий испытаний для объективной оценки готовности к труду и обороне.

Ключевые слова: испытания, туристский поход, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); туристские навыки, прикладные навыки, туристская прогулка, нагрузка.

CONTENT DEVELOPMENT AND REGULATORY REQUIREMENTS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME – TYPE TESTS ON THE CHOICE OF A TOURIST TRIP

D.V. Smirnov

Russian State University of Tourism and Service, Moscow, Russia

The introduction of type testing the tourist trip with tourist checking skills is discussed. The content and the requirements of tests I–VI levels is analyzed. The phenomenon of a tourist trip is researched and presented as a comprehensive Toolkit of test for objective assessment of readiness for labour and defence.

Keywords: test, tourist camping, all Russian sports “Ready for labour and defence” programme (GTO test); tourist skills, applied skills, travel compensatory time, load.

Детско-юношеский туризм на заре своего становления в 20-х годах XX в. содержательно развивался, прежде всего, как составная часть физической культуры и спорта, и как важнейший компонент духовно-нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и юношества.

Четкого определения детско-юношеского туризма сегодня в педагогической науке так и не сформировано. Нами содержательно детско-юношеский туризм рассматривается как циклические занятия лиц школьного возраста, моложе 18 лет, педагогически целесообразно организованной деятельностью с целью физического и интеллектуального развития личности; познания окружающего мира, прежде всего малой родины и Отечества, самого себя; духовно-нравственного и патриотического воспитания гражданина своей страны на основе участия в краеведческих исследованиях культуры своего этноса, его национальных особенностей и традиций; освоения социальных ролей в межличностной коммуникации; профессионального самоопределения через социально-профессиональные пробы собственных сил в системе должностно-ролевого походного туристско-краеведческого самоуправления; активного включения в процессы адаптации и социализации в коллективе.

Детско-юношеский туризм является ресурсом для отечественных систем образования, физической культуры и спорта. В последние годы проблемам развития детско-юношеского туризма в России уделяется особое внимание Президентом, Правительством и Парламентом. Создан и активно работает под руководством вице-премьера О. Голодец координационный совет по детско-юношескому туризму при Правительстве России, через участие в рабочих группах которого туристская общественность влияет на принимаемые решения министерств и ведомств, как на федеральном, так и на региональном уровнях.

В возрожденный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), благодаря, в том числе, усилиям общественности – членов Международной общественной организации «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова» на стадии обсуждения, был включен вид испытаний по выбору «Туристский поход с проверкой туристских навыков», хотя среди разработчиков комплекса было и до сего дня остается много противников – туризма в комплексе ГТО.

Собственно, «Туристский поход с проверкой туристских навыков» как вид испытаний комплекса ГТО не является инновацией, содержание отдельные элементы туризма изначально были заложены и присутствовали в той или иной форме в испытаниях и нормативах.

Первоначально, цель комплекса ГТО (1931 г.) соответствовала политической обстановке в стране и политической линии партии – ВКП(б) и была определена как «повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности...».

Комплекс ГТО (1931 г.) предусматривал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практико-ориентированный характер. Комплекс ГТО предусматривал не только испытания, но и проверку теоретических знаний по основам военной подготовленности, истории физкультурных достижений, основам физкультурного самоконтроля и оказанию первой помощи.

Однако в 1932 г. были установлены повышенные требования к физической подготовке молодежи, был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени. Этот комплекс ГТО II ступени уже состоял из 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. В обновленном комплексе были шире представлены спортивные испытания, например, преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени стало более сложной задачей и становилось возможным лишь при участии молодежи в систематических спортивных тренировках и регулярных занятиях физическими упражнениями.

В 1933 г. по предложению ЦК ВЛКСМ в комплекс ГТО были включены испытания по физической подготовке детей как форма оценки их физического развития на начальной ступени. «Детская ступень» комплекса ГТО получила название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). С 1934 г. ступень БГТО начала широко внедряться пионерской организацией и комсомолом в образовательные и общественные организации. БГТО включал 16 испытаний, носивших спортивно-технический характер.

Первым символом приобщения населения в СССР к туризму, в первую очередь молодежи – студенчества, стал значок «Турист СССР», учрежденный в 1935 г., а утвержденный 26.03.1939 г. Всесоюзным Коми-

тет по делам физкультуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР. Для получения значка юноше или девушке, прежде всего, было необходимо:

- сдать нормы на значок ГТО;
- совершить туристское путешествие в течение шести и более суток;
- уметь читать карту, ориентироваться по ней, по компасу, солнцу, звездам, по местным предметам, уметь организовать бивак (установить палатку), разжечь костёр, приготовить пищу; знать правильный режим движения, отдыха, питания и питья;
- знать свой родной край;
- иметь элементарные знания по географии и геологии;
- уметь составлять отчет о своем путешествии.

Значок выдавался всем гражданам СССР, достигшим 18-летнего возраста, имеющим двухлетний туристский стаж и прошедшим не менее 2-3 (в зависимости от трудности) путешествий. Кроме того, туристы должны представить не менее одного отчета о путешествии и иметь теоретические и практические знания по туризму в объеме специальной программы, которая предусматривала подготовку в следующих направлениях:

- чтение карты и умение ориентироваться как по карте, так и по местным предметам;
- умение выбирать место для бивака;
- установка палатки и изготовление шалаша;
- умение развести костёр и приготовить на нем пищу;
- знание режима в путешествии;
- знания по гигиене туриста в пути;
- навыки элементов медицинского самоконтроля;
- знания и навыки оказания первой помощи в пути.

Кроме того, необходимо было обладать элементарными знаниями по геологии, ботанике, зоологии и метеорологии.

Также необходимо знать специфику вида туризма, который был избран туристом при совершении путешествия:

- туристы-водники должны знать основные препятствия, встречающиеся на реках, их характеристику и способы преодоления; устройство судна; парусное дело; греблю и гребное устройство; судовую практику; организацию и режим водного путешествия; спасательное дело; плавание;

- туристы-пешеходники должны быть знакомы со снаряжением, техникой передвижения, гигиеной марша, проведением спасательных работ, организацией и режимом путешествия;

- велотуристы обязаны знать классификацию дорог, устройство велосипеда, технику езды на велосипеде, порядок организации и режим путешествия;

– туристы-лыжники должны знать снаряжение, технику передвижения, проведение спасательных работ, порядок организация и режима путешествия.

К концу 30-х гг. XX в., когда комплекс ГТО находился на пике популярности у школьников и молодежи, был поднят вопрос о совершенствовании его содержания. Нормативы были подвергнуты тщательному научному анализу, прошли обсуждения учеными и практиками – специалистами в сфере физического воспитания, что привело к разработке новых норм комплекса ГТО и утверждению их специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» 26.11.1939 г.

Количество нормативов нового комплекса ГТО, вступившего в действие с 1.01.40 г., по сравнению с предыдущим комплексом было значительно уменьшено. Комплекс содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что, по мнению разработчиков, обеспечивало сочетание общей физической подготовки школьников и молодежи с избранной ими спортивной специализацией.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной. За время существования в СССР комплекса ГТО его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее существенные изменения комплекс ГТО претерпевал в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 гг.

Этапы туристской подготовки для сдачи испытаний и нормативов комплекса ГТО по виду «туристский поход» были обусловлены системой уровневых характеристик туристских умений и навыков. Этап начальной подготовки включал участие в походах выходного дня (ПВД). Целью небольших по протяженности однодневных туристских походов для школьников являлось формирование представления о туризме, освоение умений и навыков, необходимых каждому человеку для успешного передвижения и ориентирования на местности, организации bivouac и питания в походных условиях. Нормативными были маршруты, протяженность которых увеличивалась в зависимости от возраста [1].

Дальнейшее совершенствование туристских умений и навыков достигалось при регулярных занятиях туризмом. Для поощрения школьников, регулярно участвующих в походах, в 1954 г. были утверждены нормативные требования на значок «Юный турист», предусматривавшие участие юных туристов в 4 походах выходного дня – 2 однодневных и 2 двухдневных с организацией ночлега в полевых условиях. К сдаче нормативов на значок «Турист СССР» допускались лица, достигшие 14-летнего возраста и имеющие разрешение врача.

Нормативы на значок «Турист СССР» устанавливали требование совершить в течение года одного или несколько походов суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее

75 км. Данные требования являлись основой второго этапа начальной туристской подготовки и создавали условия для подготовки школьников и студентов к участию в категорийных спортивных туристских походах.

Введенный в 1972 г. новый комплекс ГТО расширил возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10–13 лет и трудящихся 40–60 лет. Комплекс ГТО 1972 г. имел 5 возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет.

Содержание базового физкультурного образования, средств оценки физической подготовленности и физического здоровья школьников и студенческой молодежи составляли программную основу Комплекса ГТО 1972 г., который включал ряд нормативов, отражающих показатели физического развития различных возрастных категорий. Одним из таких показателей было прохождение туристского похода с проверкой туристских навыков. Туризм давал базовые знания и умения, формировал навыки самостоятельной деятельности подрастающего поколения. Подготовка в этом направлении основывалась на цикличности занятий туризмом по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали и развитию самостоятельности при решении практических задач во время прохождения маршрута [2].

Включение нормативов по туризму в комплекс ГТО, по мнению Б.И. Огородникова, было не случайным событием. В предшествующие годы спортивный туризм в СССР получил повсеместное распространение среди людей всех возрастов и профессий. Так, например, Председатель штаба Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по дорогам славы отцов Маршал Советского Союза И.С. Конев считал, что «навыки, опыт, закалка, которые дает туризм, в военном деле просто неоценимы. Ребята, с детства участвующие в походах, приходят в армию хорошо подготовленными, быстро овладевают военной наукой, становятся хорошими солдатами».

Туристский поход – это не только километры, пройденные группой от пункта А в пункт Б, хотя и это само по себе очень важно, но это и приобретение жизненно важных навыков, полученных при переправах через реки, на привалах, в палаточных городках. Туристские походы воспитывают дружбу, товарищество, взаимопомощь, учат самостоятельности, наблюдательности, быстроте реакции, логичности мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен-ориентировщик, сможет быстрее и правильнее разобраться в трудной обстановке, поскольку, если говорить языком математики, многие элементы-слагаемые какой-либо критической ситуации, хотя и в ином сочетании, ему уже встречались во время туристских походов, соревнований, и он знает, как их можно преодолеть [3].

В 70-е гг. XX в. отечественная педагогическая наука существенно активизировала теоретические исследования и опытно-экспериментальную деятельность по проблеме оптимизации физических нагрузок для школьников, занимающихся различными видами физической культуры, спорта и туризма [4]. Исследованное учеными проблемное поле детско-юношеского туризма и ориентирования с точки зрения развития личности и воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры позволило положить их результаты в разработку нормативно-правовых и инструктивно-методических документов, в том числе при разработке комплекса ГТО.

Важной вехой в развитии и Комплекса ГТО в части содержания испытаний по выбору «Туристский поход» стало утверждение в 1974 г. приказом по Министерству просвещения СССР Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ [5]. Примерные нормы нагрузки для туристских походов и путешествий существенно повлияли на развитие массовых форм туристских походов и путешествий и популяризацию активного туризма среди школьников и студенческой молодежи (см. таблицу).

Примерные нормы нагрузки для туристских походов и путешествий

Виды походов и путешествий	Виды нагрузки	Примерные нормы для учащихся			
		11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет
Однодневные	Носимый груз (кг)	4	4/5	5/6	6/8
	Километраж (км)	12	15	20	24
Двухдневные	Носимый груз (кг)	5	6	6/10	8/12
	Километраж (км)	20	24	30–35	40
Трехдневные	Носимый груз (кг)	–	6	8/12	10/14–16
	Километраж (км)	–	30	45–50	50–60
Многодневные	Носимый груз (кг)	–	6	8/14	8–10/14–16
	Километраж в день (км)	–	12–15	17–18	до 20
	Продолжительность (ходовые дни)	–	6–7	10–12	12–14

Примечание. Числитель – показатель для девушек, знаменатель – для юношей.

Позднее, в январе 1985 г., вступил в действие Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО, который изменил нормы сдачи норматива по виду «туристские походы» [6]. Для всех возрастных групп, начиная с III ступени комплекса «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), туристские походы стали однодневными, что было вызвано, прежде всего, облегчением их организации и проведения педагогами образовательных учреждений. Кроме того, в некоторых возрастных группах испытание «Турист-

ские походы» разрешено было заменять выполнением нормативов по ориентированию на местности.

Проверка знаний и навыков в туристском походе комплекса ГТО образца 1985 г. включала в себя следующие разделы:

- ориентирование на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу;
- выбор места для разбивки бивака;
- установка палатки;
- разжигание костра;
- приготовление пищи на костре;
- выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий;
- умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

В 2014 г. в комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ, включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела [8].

Было установлено, что принимать нормы ГТО смогут только в стационарных или мобильных Центрах тестирования. Однако контрольные испытания могут проводить учителя физкультуры в школах, ссузах и вузах. Но официальные удостоверения и значки ГТО будут выдаваться только в Центрах тестирования. Решения, где эти Центры будут находиться, должны принять региональные Министерства по физической культуре, спорту и туризму.

Достаточно бурное осуждение испытаний и нормативов комплекса ГТО вида по выбору «Туристский поход» состоялось в июне 2015 г. в Петрозаводске на пленарном заседании II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Научно-методическое обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования», проходившей в рамках V Международного конгресса учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни «ГТО в Школу». Интересы туристской общественности в одиночестве представляла и отстаивала только МОО «МАДЮТК».

Там же, на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Научно-методическое обеспечение внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательных организациях, реализующих программы общего и профессионального образования», было предложено включить в Комплекс ГТО вид испытаний по выбору «Туристская прогулка» для 1-й ступени (мальчики и девочки от 6 до 8 лет) и 2-й ступени (мальчики и девочки от 9 до 10 лет) как форму организации активной двигательной деятельности, предпола-

гающую кратковременное (3–6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками (основами ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий на маршруте (канав, спусков и подъемов, водотоков, завалов, участков лесопосадок и зарослей кустарника и пр.), освоения туристско-бытовых навыков) с активной частью до 5 км маршрута!

При этом было обращено внимание на то, что минимальный возраст для занятий видом спорта спортивный туризм – с 7 лет для не категорийных (степенных) походов. Предложения Академии основаны на более чем 20-летнем опыте опытно-экспериментальной работы с учащимися начальной школы средствами туризма. Предлагается развивать у младших школьников не спортивную деятельность, а активизировать двигательную активность на **ТУРИСТСКОЙ ПРОГУЛКЕ!**

К сожалению это предложение не получило поддержки на конференции и при последующем обсуждении на заседании рабочей группы Координационного совета по детскому туризму при правительстве России. Очевидно, недостаточно были представлены научные обоснования педагогической целесообразности внедрения пешеходных прогулок и их оздоровительного влияния на организм младших школьников в комплексе ГТО.

Международный конгресс учителей физической культуры в Республике Карелия показал, что позиции противников включения в комплекс ГТО испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» достаточно сильны. Так, разработчиками комплекса была предпринята попытка «протолкнуть» решение о замене собственно ПОХОДА (в той форме, в какой мы его понимаем сегодня) на проверку навыков в виде набора физических упражнений по преодолению искусственных препятствий, установки палатки и других «премудростей» на территории школы или Центра тестирования нормативов ГТО.

А ведь основная идея, и мы в этом убеждены, испытания «Туристский поход» – это активное передвижение по разнообразным, желательным живописным, ландшафтам местности с рюкзаками (контрольным грузом) на плечах в пеших и лыжных походах.

За летне-осенний период 2015 г. рабочей группой Координационного совета по развитию детского туризма при Правительстве РФ (руководитель Ю.С. Константинов – вице-президент МОО «МАДЮТК», доктор педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России) был подготовлен Проект «Туризм в комплексе ГТО», который был одобрен на заседании Координационного совета по развитию детского туризма при Правительстве РФ проходившем 15.10.15 в Крыму, в ВОЦ «Артек» и рекомендован к внедрению. Проект «Туризм в комплексе ГТО» предусматривает организацию сдачи норм по туризму, которая проводится в пеших, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах с активным передвижением по всему маршруту

в местах, имеющих историческое и культурное значение, на туристских слетах, соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. В велосипедных походах длина маршрута увеличивается вдвое.

Работа по совершенствованию содержания испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО в части «Туристский поход» будет продолжаться. Научно-педагогической и туристской общественности при всей очевидности целесообразности включения испытаний «Туристский поход» в комплекс ГТО придется лоббировать интересы, прежде всего, подрастающего поколения, научно аргументируя и экспериментально (квалиметрически) обосновывая, что ТУРИЗМ:

- де-факто, единственный вид в ГТО (2014–2015 гг.), предполагающий межличностное взаимодействие и активную коммуникацию детей и подростков при выполнении нормативов;

- единственный вид деятельности, где дети включены в технологический процесс производства «ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА» (обустройство бивака, приготовление пищи, устройство очага или укрытия и др.), т. е. реальную подготовку к труду, и несут социальную ответственность перед коллективом за качество данного продукта! Более того, сами же являются потребителем произведенного турпродукта;

- опирается на инстинкт «кочевья», естественные потребности детей в путешествии, в познании, как окружающего мира, так и самого себя;

- обеспечивает потребность в самовыражении и самореализации в лично значимой и общественно полезной форме деятельности;

- имеет комплексное и мощное эмоциональное, физическое и духовно-нравственное воздействие на личность подрастающего поколения;

- обеспечивает овладение практическими навыками безопасной жизнедеятельности в природной среде;

- нормативы испытаний доступны для выполнения по интенсивности и напряженности нагрузок для всех категорий граждан, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и родителей с детьми (семейный туризм – передача опыта старших поколений!), семейных пар (беременных женщин);

- не требует существенных затрат на создание туристской и физкультурно-спортивной инфраструктуры.

Библиографический список

1. Скок, Н.В. Туристская подготовка школьников при реализации программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / Н.В. Скок, О.В. Янцер // Пед. образование в России. – 2014. – № 9. – С. 93–98.

2. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: метод. рек. / А.А. Остапец. – М.: РМАТ, 2001.

3. Огородникова, Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО / Б.И. Огородникова // Туризм в комплексе «Готов к труду и обороне СССР». – <http://www.offsport.ru/turizm/gto.shtml>.

4. Смирнов, А.А. Содержание и нормативные требования к туристскому походу во Всероссийском физкультурно спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / А.А. Смирнов, Д.В. Смирнов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2015. – № 3 (117). – С. 25–63.

5. Приказ Министерства просвещения СССР. – М.: Минпрос СССР 12.04.74.

6. <http://tourism.kulichki.net/tnok/pravden.htm>.

7. <http://gto-normativy.ru/stupeni-gto/>.

8. <http://gto-normativy.ru/stupeni-gto/>.

УДК 796.011

КОНТРОЛЬНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В КАЧЕСТВЕ ОБОСНОВАНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ РФ

В.К. Спирин, О.А. Чупехина

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Великие Луки, Россия

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает государственные требования к физической подготовленности школьников. Сопоставляя разные методические направления, автор статьи приводит аргументацию в пользу применения индивидуализированной системы тренировочных воздействий с учетом направления развития моторики конкретного ребенка, его генетической предрасположенности к тому или иному виду мышечной деятельности.

Ключевые слова: комплекс ГТО, система педагогических воздействий, контрольно-тестирующая функция, индивидуализированные технологии.

CONTROL-TEST FUNCTION SYSTEM OF THE GTO COMPLEX ("READY FOR LABOUR AND DEFENCE") AS A JUSTIFICATION OF A METHOD OF THE RF CITIZENS' PHYSICAL TRAINING

V.K. Spirin, O.A. Chupekhina

Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports,
Velikie Luki, Russia

Standard-test part of the national sport complex "Ready for labour and defence" (the GTO) provides for state requirements for the schoolchildren's physical fitness. Comparing different methodic guidelines the author argues in favor

of individualized system of the training actions considering the specifics of a certain child's motor development and his/her genetic disposition to a particular muscle activity.

Keywords: the GTO complex ("Ready for labour and defence"), educational action system, control-test function, individualized technologies.

Введение. Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к физической подготовленности граждан, утвержденные приказом Минспорта России от 08.06.2014 г. № 575. В указанном приказе мы имеем дело с модельными усредненными величинами оценки физических качеств, полученными для определенной половозрастной группы, что обуславливает направленность педагогических (тренирующих) воздействий на их комплексное развитие, акцент в системе педагогических (тренирующих) воздействий делается на одно из направлений развития методологии физической тренировки. Поскольку указанное направление не единственное возникает необходимость сопоставить его потенциальные возможности с потенциальными возможностями научно-методического обеспечения других методологических направлений развития физической тренировки.

Цель исследования: провести анализ контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО с позиции факторов, побуждающих население и специалистов в области физической культуры и спорта в процессе подготовки к сдаче норм ГТО использовать систему педагогических (тренировочных) воздействий основанную на применении высоких наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека, направленную на формирование здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. В приказе Минспорта России от 08.06.2014 г. государственные требования к уровню физической подготовленности населения представлены в виде модельных усредненных величин оценки конкретных физических качеств, полученных для определенной половозрастной группы. Указанная нормативная база побуждает педагога сделать акцент на разработку тренировочных воздействий, обеспечивающих комплексное развитие двигательных качеств, до уровня заданных показателей, как при выполнении обязательных испытаний, так и в испытаниях по выбору. Способ дозирования нагрузки в этом случае не ориентирован на учет природных задатков человека к выполнению того или иного вида мышечной деятельности и не побуждает к применению индивидуализированных наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека. Воздействие на организм при комплексном подходе можно считать комбинированным, так как разные по своей направленности биохимическим и биомеханическим особенностям двигательные задания, сочетаясь в од-

ном занятии, приводят к многоплановой активации физиологических адаптационных процессов. Указанный подход в организации занятий получил широкое распространение в Российской Федерации и за рубежом. Но вместе с тем эффективность этого методологического направления физической тренировки определяется как одна из самых низких, поскольку не учитывает индивидуальность человека [1, 3]. Технология подготовки и организации сдачи норм ГТО в соответствии с этим подходом будет побуждать педагога к максимально полному «подтягиванию» состояния тестируемых к заданному уровню по программному комплексу тестов. Однако индивидуумы могут иметь различную природную предрасположенность к тому или иному виду мышечной деятельности. Поэтому те испытания (тесты) различных ступеней структуры комплекса ГТО, которые оценивают развитие двигательных способностей соответствующих природной одаренности человека, будут ему даваться относительно легко. И, наоборот, те испытания (тесты), которые оценивают развитие двигательных способностей с относительно низкой природной одаренностью индивидуума к данному виду мышечной деятельности, будут для него проблемными, и это будет побуждающим фактором использования тренировочной программы, направленной на «подтягивание» состояния занимающихся к заданному уровню требований «проблемных» тестовых испытаний. Физическая нагрузка в этом случае будет преимущественно направлена на менее развитые физиологические функции занимающихся, что ограничивает величину ее дозировки, а, следовательно, развивающее воздействие на функциональные свойства организма, лимитирующие проявления двигательных качеств. Тренировочные задания, предлагаемые занимающимся по этому методу, для них особенно трудны и не привлекательны. Помимо этого, установлено, что педагогические воздействия без учета врожденной предрасположенности к определенному виду двигательной активности могут привести к перенапряжению, снижению адаптационных возможностей и функциональных резервов механизмов вегетативной регуляции системы кровообращения [2, 3].

Сопоставление разных направлений развития методологии физической тренировки, задающих подходы к построению занятий физической культурой, приводит к выводу, что наиболее высокая эффективность в достижении стимулируемого развития двигательных качеств и здоровьесформирующего эффекта наблюдается тогда, когда тренировочные нагрузки соответствуют направленности развития моторики человека, его природной одаренности к тому или иному виду мышечной деятельности. Современные положения биологии человека, теоретической медицины, психологии, теории и методики физической культуры сводятся к тому, что для оптимизации состояния человека необходим индивидуали-

зированной подход. Индивидуальный выбор двигательной (физкультурной) деятельности соотносённой с предрасположенностью индивидуума к развитию и проявлению двигательных качеств является основополагающим методологическим условием реализации физкультурной активности человека здоровьесформирующей направленности [1, 4]. В этом случае педагогические воздействия адекватны организации нейродинамических процессов учащихся, направлены на наиболее развитые физиологические функции, что обуславливает привлекательность этих воздействий, позволяет задать высокий уровень тренировочной нагрузки и получить выраженный стимулируемый эффект развития психофизического потенциала занимающихся. Механизм физиологической адаптации при таком подходе к организации двигательной активности занимающихся обеспечивает не только существенный тренирующий эффект доминирующего двигательного качества, но и приводит к широкому положительному переносу в развитии «отстающих» физических качеств [3]. В этом случае принимается во внимание наличие у человека собственных индивидуально ценностных ориентаций и установок в физической культуре. На основе спортивно ориентированного подхода к организации физкультурной активности предложена шкала индивидуализированного оценивания показателей физической подготовленности при выполнении нормативов комплекса ГТО соотносённая с реализацией здоровьесформирующей функции физической культуры, ориентированная на достижение оптимального уровня физкультурной результативности [4]. Указанная индивидуализированная система оценивания уровня физической подготовленности побуждает педагога использовать технологию подготовки и организации сдачи норм ГТО на основе наукоемких технологий стимулируемого развития физического потенциала человека, отработанных в спорте и в системе подготовки спортивного резерва и направленных на формирование здоровья.

Заключение. Внедрение современного комплекса ГТО должно открыть широкие возможности по формированию научно обоснованной системы физкультурного воспитания молодого поколения, способствующей массовому вовлечению различных слоев населения к активному освоению ценностей физической и спортивной культуры и эффективной интеграции комплекса в систему патриотического воспитания детей, подростков и молодежи. Инновационные технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО соотносённые с реализацией здоровьесформирующего подхода к физкультурной активности населения, ориентированные на достижение оптимального уровня физкультурной результативности выступают в качестве ведущего условия формирования интереса и мотивации к сдаче тестовых испытаний нового комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала / В.К. Бальсевич. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 35 с.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
3. Спирин, В.К. Спортивно ориентированная технология физического воспитания детей подростков молодежи на основе вида спорта / В.К. Спирин // Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: моногр. – Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2014. – С. 237–282.
4. Спирин, В.К. К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физической активности населения РФ / В.К. Спирин // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 11. – С. 94–97.

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 62 372.8

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Р.Я. Абзалилов

Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы

Статья посвящена основам техники безопасности при подготовке будущих учителей физической культуры для работы в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: физическая культура, техника безопасности.

FORMING THE SAFETY BASICS IN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' TRAINING FOR WORK IN THE COMPREHENSIVE SCHOOL

R.Y. Abzalilov

M. Akmullah Bashkir State Pedagogical University

The paper covers the safety basics in Physical Education teachers' training for work in the comprehensive school.

Keywords: physical education, safety.

В современных условиях развития образования в Российской Федерации существует много вопросов, которые требуют дополнительного внимания. Одним из наиважнейших является охрана здоровья и техника безопасности образовательного процесса в школе.

Проведенные нами исследования нарушений техники безопасности в школах г. Уфы Республики Башкортостан свидетельствуют о том, что 15 % травм на уроках физической культуры происходят именно по этой причине.

Следовательно, уровень компетентности по технике безопасности, как у учителей, так и обучающихся в школе сформирован на низком уровне.

Исходя из полученных данных, мы определили основные причины травматизма на уроках физической культуры:

- 4 % – из-за неисправности спортивного оборудования;
- 10 % – из-за нестандартной экипировки;
- 25 % – обусловлены низким уровнем врачебного контроля состояния физической подготовленности;
- 55 % – по причинам нарушения принципов обучения и низкой профессиональной компетентности учителя физической культуры;
- 6 % – из-за низкого уровня профилактических мероприятий.

Таким образом, основной причиной является нарушение техники безопасности из-за низкой профессиональной компетентности учителей физической культуры, недостаточного врачебного контроля физического состояния обучающихся и профилактических мероприятий.

Исходя из полученных данных, мы решили изучить основные проблемы и пути их решения при подготовке будущих учителей физической культуры. В экспериментальную группу мы включили студентов факультета физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы.

Для анализа уровня знаний написали эссе на тему: «Роль техники безопасности и охрана здоровья на уроке физической культуры». Полученные данные подвергли экспертной оценке. Результаты показали, что 75 % будущих учителей физической культуры мало владеют основами техники безопасности в педагогической деятельности. В основном они излагали, как с помощью физических упражнений укреплять здоровье. По их рассуждениям, случаи травматизма на уроке физической культуры единичны. Лишь 25 % испытуемых рассуждают о серьезности данной темы.

По нашему мнению, учителя физической культуры должны уделять больше внимания профилактическим мероприятиям для предотвращения несчастных случаев в образовательной деятельности. Для этого нужно так построить образовательный процесс, чтобы с помощью физических упражнений укреплять здоровье обучающихся и проводить профилактические мероприятия.

Изучив исходный уровень, мы решили разработать модель инструктажа по технике безопасности для будущих учителей физической культуры (см. рисунок).

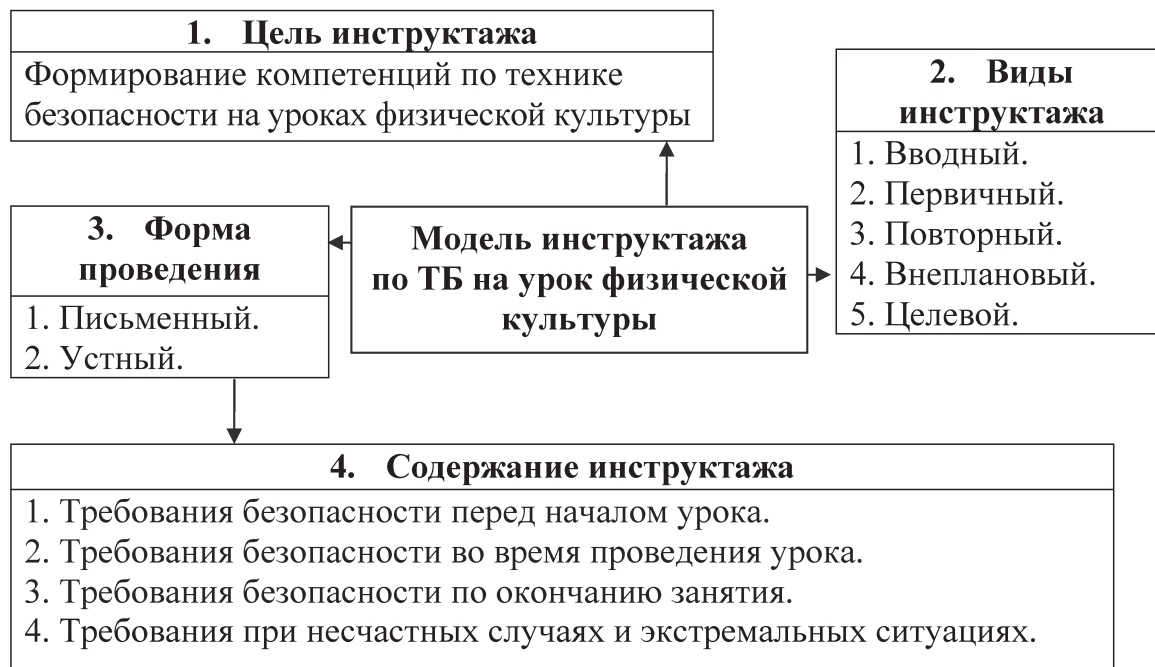
Данная модель состоит из следующих деталей как: цель содержание, виды и формы проведения.

Для начала, раскроем термин «инструктаж».

В основном под термином «инструктаж» понимают объяснения, указания последовательности действий и предъявления задания наставни-

ком или руководителем основ техники безопасности. В данном случае учителем физической культуры.

Теперь остановимся подробнее на деталях разработанной модели инструктажа по технике безопасности.



Модель инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры

Целью модели является формирование основ техники безопасности в подготовке будущих учителей физической культуры для образовательной деятельности в школе.

Следующей деталью является, виды инструктажа куда входят:

- 1) вводный;
- 2) первичный на рабочем месте;
- 3) повторный;
- 4) внеплановый;
- 5) целевой.

В первичный инструктаж на уроках физической культуры входят, повторение правил техники безопасности в работе со спортивным оборудованием и инвентарем. На каждом последующем занятии учитель физической культуры должен проводить краткий устный инструктаж.

Повторный инструктаж проводится по запланированному графику на первом уроке каждой четверти. Основная функция этого инструктажа – осветить основы техники безопасности по ведущим направлениям подготовки в четвертях учебного года.

Внеплановый инструктаж проводится по мере необходимости, в основном он связан с различными профилактическими мероприятиями,

а целевой инструктаж проводится по мере выполнений различных разовых, организационных работ.

Основной функцией техники безопасности на уроках физической культуры является предупреждение и профилактика несчастных случаев.

По форме проведения инструктажа выделяют письменный (проводят инструктаж с визой в журнале) и устный.

Следующей деталью нашей модели является содержание. В данную деталь входит тот материал, который должны знать будущие учителя физической культуры, планирующие работать в общеобразовательной школе:

- требования безопасности перед началом проведения занятий;
- требования безопасности во время проведения занятий;
- требования безопасности по окончании занятий;
- требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

К требованиям безопасности перед началом проведения занятий будущей учитель должен относить такие пункты, как:

- подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося с учетом возраста и физического развития;
- медицинскую группу, к которой обучающиеся отнесены по результатам медосмотра;
- учащихся освобождённых от физической культуры врачом после болезни;
- должен предоставлять обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- должен убедиться в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках;
- обеспечить безопасное проведение образовательного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения урока;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;
- проветривать помещения при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включать осветительные приборы;
- проверять состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

При непосредственном проведении урока:

- соблюдать принципы доступности и последовательности при обучении обучающихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- координировать нагрузку или увеличивает время отдыха при появлении у обучающихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учениками сложных технических элементов;
- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на уроке физической культуры и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

По завершению урока:

- организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводить обучающихся с места проведения занятия;
- производить тщательный осмотр места проведения занятия, выключать освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- доводить до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса [1, с. 52–53].

Требованиям по безопасности в экстремальных ситуациях относится организация централизованного выхода из помещения, а при несчастных случаях – оказание первой медицинской помощи с последующей госпитализацией в лечебные учреждения.

Таким образом, можно констатировать, что использование разработанной модели инструктажа по техники безопасности способствует уменьшению травматизма и несчастных случаев на уроках физической культуры.

Библиографический список

1. Давыдов, В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учеб.-метод. пособие / В.Ю. Давыдов. – М.: Совет. спорт, 2007. – 140 с.

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА У ВЫПУСКНИКОВ УНИВЕРСИТЕТА

В.С. Быков¹, Н.И. Перминова², В.Ю. Целищев¹

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

²Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Нижний Тагил, Россия

В статье рассматриваются вопросы формирования компетенции. Инициирование процесса профессионализма с использованием блочно-модульной методики обучения, уровни усвоения знаний.

Ключевые слова: профессионализм, компетентностный подход в образовании, профессиональная компетентность преподавателя, блочно-модульная методика обучения.

FORMATION PROFESSIONALISM OF UNIVERSITY GRADUATES

V.S. Bykov¹, N.I. Perminova², V.Y. Tselishev¹

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

²Russian State Professional and Pedagogical University,
Nizhny Tagil, Russia

In the article the questions of formation of competence. Initiating the process of professionalism with the use of modular methods of teaching, levels of learning.

Keywords: professionalism, competence approach in education, professional competence of the teacher, the block-modular training technique.

Изменения, происходящие в различных сферах современного общества, привели к необходимости реформирования высшего образования в направлении повышения качества профессиональной подготовки квалифицированных специалистов. Социальный заказ системе высшего профессионального образования, определенный Законом РФ «Об образовании», «Национальной доктриной развития образования до 2025 г.», федеральными государственными образовательными стандартами ВПО третьего поколения, ориентирует высшую школу на повышение уровня развития профессиональных компетенций студентов в процессе освоения как основной, так и дополнительной учебной программы в вузе.

Инновационные процессы, происходящие сегодня в социально-экономической жизни общества, предъявляют новые требования не

только к уровню подготовки специалистов, но и уровню профессиональной компетентности работников образования. В Концепции модернизации российского образования отмечено, что на современном этапе возрастает потребность в квалифицированных работниках соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и готового к постоянному профессиональному росту.

Одним из требований к подготовке специалистов в условиях средних и высших учебных заведений является четко выраженная профессиональная направленность учебного процесса на развитие и совершенствование у молодежи качеств и навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности – профессионально важных качеств. Под профессионально важными качествами принято понимать любые качества субъекта, включенные в процесс деятельности и обеспечивающие эффективность её исполнения по параметрам производительности, качества труда и надёжности. Критерием оценки готовности любого специалиста к трудовой деятельности является уровень развития профессионально важных качеств, навыков и умений.

Рассматривая проблему развития профессиональной компетентности, необходимо уточнить понятия профессионализма, компетентности, профессиональной компетентности, развития как процесса, с использованием блочно-модульной методики обучения.

Осмысление проблемы профессионализма преподавателя вуза в последнее время связывают с реализацией компетентностного подхода, а обеспечение высокого качества образовательного процесса путем повышения профессиональной компетентности педагогов начального профессионального образования становится все более актуальной.

Какова же суть компетентностного подхода, условия его применения?

О.Е. Лебедев [3] дает определение компетентностному подходу как «совокупность общих принципов определения целей образования, отбора содержания образования, организации образовательного процесса и оценки образовательных результатов». К таким принципам он относит следующие положения:

- смысл образования заключается в развитии у обучаемых способности самостоятельно решать проблемы в различных сферах и видах деятельности на основе использования социального опыта, элементом которого является и собственный опыт обучаемых;

- содержание образования представляет собой дидактически адаптированный социальный опыт решения познавательных, мировоззренческих, нравственных, политических и иных проблем;

- смысл организации образовательного процесса заключается в создании условий для формирования у обучаемых опыта самостоятельного

решения познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и иных проблем, составляющих содержание образования;

– оценка образовательных результатов основывается на анализе уровней образованности достигнутых обучаемыми на определённом этапе.

В основу классификации ключевых компетентностей можно взять инвариантные виды деятельности современного специалиста. Независимо от профессии он должен быть готов к выполнению следующих видов деятельности: познавательной, коммуникативной, управленческой, ценностно-смысловой, гражданско-общественной, информационной, научно-исследовательской, здоровьесберегающей и культурно-досуговой. Следовательно, в перечень ключевых (базовых) компетентностей любого специалиста, в том числе преподавателя, целесообразно включить: когнитивную или познавательную; коммуникативную; управленческую или социально-организационную; компетентность в ценностно-смысловой ориентации; компетентность в сфере гражданско-общественной деятельности; информационно-компьютерную; креативную; компетентность в здоровье сбережении; компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности.

Раскрывая профессиональную компетентность – состояние, позволяющее действовать самостоятельно и ответственно, уметь выполнять функции, связанные с результатами труда человека, целесообразно представить компетентность как совокупность трех аспектов:

– смыслового (адекватного осмысления ситуаций понимания, отношения, оценки);

– проблемно-практического (адекватность распознавания ситуации с позиций целей, задач, норм);

– коммуникативного (организация адекватного общения в ситуациях, соответствующих определенным культурным образцам общения и взаимодействия).

Педагогическое мастерство развивается посредством активного творческого педагогического труда на основе глубоких и разносторонних профессиональных знаний и умений, знаний в области педагогики, педагогической психологии, дидактики, методики и организации обучения, умений применять их в практической деятельности. Рост мастерства педагога происходит при наличии у него соответствующего стремления.

Важную роль в развитии и поддержании на соответствующем уровне профессионализма преподавателя играет, помимо повышения педагогической квалификации, эффективное педагогическое самообразование, самосовершенствование, самостоятельная методическая работа по изучению передового педагогического опыта [2].

Вне зависимости от уровня обобщенности педагогической задачи законченный цикл ее решения сводится к триаде «мыслить – действовать – мыслить» и совпадает с компонентами педагогической деятельности и соответствующими им умениями. В результате модель профессиональной компетентности учителя выступает как единство его теоретической и практической готовности. Педагогические умения целесообразно объединить в четыре группы.

1. Умения «переводить» содержание объективного процесса воспитания в конкретные педагогические задачи: изучение личности и коллектива для определения уровня их подготовленности к активному овладению новыми знаниями и проектирование на этой основе развития коллектива и отдельных учащихся; выделение комплекса образовательных, воспитательных и развивающих задач, их конкретизация и определение доминирующей задачи.

2. Умения построить и привести в движение логически завершенную педагогическую систему: комплексное планирование образовательно-воспитательных задач; обоснованный отбор содержания образовательного процесса; оптимальный выбор форм, методов и средств его организации.

3. Умения выделять и устанавливать взаимосвязи между компонентами и факторами воспитания, приводить их в действие: создание необходимых условий (материальных, морально-психологических, организационных, гигиенических и др.); активизация личности школьника, развитие его деятельности, превращающей его из объекта в субъект воспитания; организация и развитие совместной деятельности; обеспечение связи школы со средой, регулирование внешних непрограммируемых воздействий.

4. Умения учета и оценки результатов педагогической деятельности: самоанализ и анализ образовательного процесса и результатов деятельности учителя; определение нового комплекса доминирующих и подчиненных педагогических задач.

На процесс самосовершенствования будущего учителя непосредственное влияние оказывает наличие или отсутствие у студента интереса к своей профессии. Наличие профессионального интереса и стремление к самосовершенствованию порождает конкретную работу личности по развитию в себе определенных, необходимых для профессии знаний, умений и качеств.

Использование блочно-модульной методики обучения, инициирующей процессы личностно профессионального развития преподавателя. Которая включает в себя три этапа: объективацию целей обучения (определение, уточнение содержания обучения, а так же стандартизация и объективизация процесса обучения), совершенствование методик перво-

го этапа (высокоэффективные организационные формы, развивающие обучение), дальнейшее совершенствование.

Последовательная ориентация на четко определенные цели является сутью методики использования блочно-модульной технологии, т.е. оперативную связь, которая пронизывает весь учебный процесс, и обучение через действие обучаемого. Способ постановки целей состоит в том, что цели обучения формируются через результаты обучения, выраженные в действиях студентов. При этом действия обучаемых можно надёжно опознать или измерить. Чтобы сделать планируемые результаты обучения, выраженные через действия студентов, полностью диагностичными, а обучение воспроизводимым, учебные цели описаны так, чтобы об их достижении можно было бы судить однозначно. Это обеспечивается следующими способами:

- построение четкой системы учебных целей дисциплины с их классификацией на категории и последовательные уровни;
- четкое описание целей обучения.

Для текстового описания учебных целей предлагается использовать «Технологическая карта учебных целей» (см. таблицу).

Технологическая карта учебных целей (по Л.А. Закировой)

Категории учебных	Глаголы, характеризующие категорию
Иметь представление	Показать, рассказать, описать
Знание	Воспроизвести, написать, повторить
Понимание	Объяснить, прокомментировать, раскрыть
Применение	Внедрить, вычислить, рассчитать
Анализ	Дифференцировать, классифицировать, разложить
Синтез	Обобщить, систематизировать, составить
Оценка	Оценить, сопоставить, сравнить
Отношение	Выявить, сформулировать, определить

На первом этапе реализации методики целесообразно ограничиться параметрами целеполагания «объем знаний» и «уровень знаний».

Применительно к уровню усвоения учебного элемента следует отметить следующее:

- первый уровень – действия с подсказкой;
- второй уровень – действия по памяти;
- третий уровень – действия продуктивные с опорой на схожие алгоритмы (эвристический уровень действий);
- четвертый уровень – продуктивная деятельность вне стандартных условиях (исследовательский, творческий уровень).

А их измерение осуществляется с помощью коэффициента усвоения знаний – К (от нуля до единицы), который определяется как отношение

числа правильно выполненных операций к числу существенных операций тестового контроля. Тест при этом рассматривается в методике как педагогический инструмент диагностики достижения целей обучения.

Выводы. Диалоговая позиция наставника становится необходимым условием успешного профессионального становления и может быть предметом пристального педагогического внимания.

Работа высшего учебного заведения состоит в сотрудничестве, т. е. когда одни хотят учиться, а другие им помогают в этом. Отношение преподавателей к студентам будет отношением коллеги к младшему коллеге.

Чтобы будущий специалист, преподаватель смог работать в лично-ориентированной, субъект-субъектной парадигме, он должен в процессе профессионального образования пройти школу субъект-субъектных отношений

По нашему убеждению, коммуникативную компетентность трудно сформировать, используя только одну форму деятельности, например, курс по выбору или методический семинар, здесь нужен комплексный подход, соединение нескольких факторов, которые можно объединить в три группы: структурно-организационные, функционально-ролевые и психолого-педагогические.

Привития и повышения культуры педагогической деятельности можно добиться, по нашему мнению, через превращение учебного процесса в научно-педагогический. Для этого преподавателям высшей школы, учителям надо быть исследователями всех сторон процессов взаимодействия учащихся и обучающихся, отказаться от практики ретрансляции знаний и показывать образцы ответственного отношения к фундаментальным проблемам человеческого бытия.

Библиографический список

1. Закирова, Л.А. Профессионально-экологическое образование будущего учителя технологии и предпринимательства: моногр. / Л.А. Закирова. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 275 с.
2. Игонина, Т.Б. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей – объективная необходимость педагогической практики / Т.Б. Игонина // Ползуновский вестник. – 2004. – № 3. – С. 216–221.
3. Лебедев, О.Е. Компетентностный подход в образовании / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 3–12.

МОДЕЛЬ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.В. Викторов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Для формирования физкультурного образования важен вывод о том, что под моделью необходимо понимать специально спроецированный объект, обладающий необходимой степенью подобия исходному объекту и адекватным условиям исследования с оптимальным представлением о её исходном и конечном результате. Важнейшее свойство модели – возможность проведения с ним экспериментов и, прежде всего, мыслительных [1]. Следовательно, под моделированием мы понимаем мысленное создание, знаковое описание модели физкультурного образования и постановку эксперимента на этой модели с целью оценки различных сторон, обеспечивающих эффективность функционирования данной системы обучения с точки зрения здоровья учащихся.

Ключевые слова: модель, физкультурное образование, здоровье, студенты, физическая культура.

MODEL AS AN ACCESSORY SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

D.V. Viktorov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

For the formation of physical education important conclusion that under the model it is necessary to understand specially projected object with the required degree of similarity to the original object and adequate conditions for research with an optimal view of its source and end result. The most important property of the model is the possibility of conducting experiments with him and, above all, thinking [1]. Therefore, under the modeling we understand a mental creation, a symbolic description of the model of physical education and experiment on this model to assess the various parties in ensuring the effective functioning of this system from the point of view of the health of students.

Keywords: model, physical education, health, students, physical culture.

Требуется создание такой модели, в которой сообщение студенческой молодёжи информации о здоровье сочетается с формированием у них способности к выбору действий, поступков и ценностей, способности принимать и выполнять решения, способности оценивать результаты действий, поступков по критериям. Для этого необходимо выделе-

ние взаимосвязанных элементов и сочетание образовательного, развивающего и воспитательного аспектов обучения. Образовательный аспект связан с расширением объёма, развивающий – со структурным усложнением, воспитательный – с формированием отношений [2]. При этом происходит переход количества в качество, поскольку обученность и воспитанность как качества личности формируются на основе определённого множества усваиваемых элементов опыта.

Сложность модели физкультурного образования в значительной мере обусловлена системными проблемами образования и проблемами физической культуры как составной части культуры и их взаимодействием. В этом случае, на наш взгляд, она должна включать в себя:

1. Организацию учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, использующего современные оздоровительные технологии на основе совокупности фундаментальных и специальных знаний, умений и навыков.

2. Взаимосвязанную организацию теоретического и практического видов деятельности, определяющих направленность физического воспитания как педагогического процесса в целом.

3. Разработки авторских и вариативных программ физической культуры.

4. Раскрытие основных методов и форм работы, посредством формирования интереса и потребности в здоровье.

5. Результат эффективности педагогической системы физкультурного образования, характеризующий достигнутые сдвиги в соответствии с поставленной целью.

Данные взгляды позволили обосновать структурно-функциональную модель, основное назначение которой заключается в раскрытии связи структуры изучаемого объекта (физкультурного образования) с выполняемыми функциями, в которую включены три блока: целевой, содержательно-организационный и оценочно-результативный. Подобные модели, как правило, используются при исследовании различных педагогических процессов, когда необходимо раскрыть взаимодействие субъектов, в результате которого происходит формирование комплексных личностных качеств [3].

Каждый из приведённых блоков представляет собой отдельную подсистему предлагаемой нами модели, взаимозависимую с другими блоками, и включает в себя составные компоненты, общая совокупность связей между которыми определяет структуру системы непрерывного формирования физкультурного образования студенческой молодёжи. Опишем подробно каждый из названных блоков.

Целевой блок. Цель, в общенаучном смысле понимаемая как один из элементов поведения, непосредственный мотив сознательной деятельно-

сти, характеризуемый предвосхищением в сознании, мышлении результата деятельности и способов его достижения. Цель педагогической концепции – это некий заданный ориентир, к которому направлено все ее содержание для обеспечения эффективности изучаемого процесса или явления. Цель – это идеальное представление о конечном результате деятельности. Таким образом, взаимосвязь цели и результата заложена в самом определении цели. Это обстоятельство предполагает наличие обратной связи и, следовательно, управленческой составляющей деятельности педагога. Целенаправленная педагогическая деятельность приводит к результатам, причём процесс их достижения выглядит циклически, происходит до тех пор, пока не выровняются различия между целью и результатом.

Содержательно-организационный блок. Учитывая, что физкультурное образование, как любая деятельность всегда имеет предметный характер и, являясь формой проявления активного отношения к окружающему миру, может быть раскрыта через её содержание. Наличие определённого содержания также обеспечивает реализацию поставленных целей.

Кроме того, это длительный процесс, протекающий поэтапно: на каждом из этапов происходят конкретные преобразования в образовательных качествах обучающихся, на каждом этапе физическое воспитание оказывает разностороннее ориентированное воздействие на личность, чем достигаются наиболее полные результаты. Соответственно, каждый предшествующий этап служит подготовительным уровнем по отношению к последующему, более высокому.

Каждый этап имеет в основании методологический подход, совокупность которых заключается в том, что они позволяют обнаружить сущностную сторону процесса физкультурного образования, организовать и задействовать процесс целостного овладения будущим профессионалом содержания здоровьесбережения. Следует иметь в виду, что методологический подход, как правило, не дает конкретного аппарата исследования, и сам по себе не обеспечивает решение теоретической задачи. В этом качестве выступает метод, позволяющий последовательно и детально изучить выделенную сторону объекта. Именно метод является конкретной формой реализации подхода.

Кроме того для построения полноценной педагогической теории необходимо обеспечивая связь теоретических положений с практикой их использования. Поэтому каждый раздел модели должен иметь свое функциональное назначение, обеспечивая ее целостность и полноту. При этом самостоятельность разделов является относительной, так как они тесно взаимосвязаны и, выполняя свою специфическую задачу, обеспечивают достижение общей цели. Поскольку каждый подход явля-

ется продуктивным лишь в познании выделенного к исследованию аспекта, то взятый сам по себе, в отрыве от других, он, как правило, бывает недостаточен для изучения конкретного явления. Объективную картину может дать лишь комплексное исследование с применением совокупности подходов.

Первым этапом физкультурного образования в учебном заведении является созерцательный этап, предполагающий создание у личности системы воспитанности и обученности в области здоровья, формирующейся в процессе лекций, бесед, визуального просмотра, проблемного изложения материала и т. п.

Второй этап – познавательный, позволяющий на основе познания, закономерностей и принципов физкультурного образования во взаимосвязи с будущей жизнедеятельностью строить целенаправленно свою деятельность и соотносить её с ценностными ориентациями и идеалами, предвидеть перспективы и анализировать факторы, определяющие как негативные, так и позитивные тенденции в достижении здоровья.

Третий этап – действенный, способствующий возникновению желаний самостоятельно выполнять деятельность по сохранению здоровья, обеспечивающийся существующей структурой. С получением дополнительной информации происходит расширение сферы оздоровительной деятельности человека в различных ее проявлениях, которая может корректироваться, уточняться, модифицироваться и даже полностью изменяться, позволяя систематизировать результаты и описать содержание мероприятий. Сущность данного этапа раскрывается с помощью деятельностного подхода, который, являясь ведущим в развитии личности и становлении человека, обеспечивает постановку его в позицию субъекта, сознательно и самостоятельно управляющего физической активностью.

Четвёртый этап – творческий, способствующий стимуляции творческого развития личности, высшей формы активности человека, через физическую активность и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществлению процессов самопознания, самоконтроля и саморазвития, построению собственного здорового образа жизни с учётом вероятного и желаемого изменения.

Оценочно-результативный блок. Включение этого блока объясняется необходимостью оценить результативность реализации данной модели. Мы предлагаем включить в состав критериев оценки формирования физкультурного образования студенческой молодёжи совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью в процессе решения задач физического воспитания, входящих в состав здоровьесберегающей компетентности: интенционность, подразумевающую направленность на здоровый образ жизни посредством

выбора самостоятельной физической активности; адаптируемость, способствующую повышению результативности; восстанавливаемость, возобновление показателей функционального состояния организма после физических нагрузок, т. е. ликвидация состояния утомления; мобилизуемость, ориентирована на знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования; развиваемость, возникновение определённых сдвигов (как в положительную, так и в отрицательную стороны), ведущих к качественным изменениям в здоровье; на основе негативных, нейтральных и позитивных тенденций в вышеобозначенных компонентах обосновать показатели и определить уровни сформированности каждого из показателей высокий (преобразующий), средний (принимающий) и низкий (зависимый).

Реализация модели физкультурного образования студенческой молодёжи требует разработки, издания и обеспечения образовательного процесса учебных заведений учебными программами спецкурсов, учебными и учебно-методическими пособиями, содержание которых должно быть нацелено на изменение профессионального мышления учащихся, вооружение их новыми знаниями и умениями, практическими технологиями здоровьесбережения.

Библиографический список

1. Беликов, В.А. Философия образования личности: Деятельностный аспект: моногр. / В.А. Беликов. – М.: Владос, 2004. – 357 с.
2. Слостенин, В.А. Педагогическая процесс как система / В.А. Слостенин. – М.: Издат. дом «МАГИСТР-ПРЕСС», 2000. – 488 с.
3. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2006. – 239 с.

**ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ)**

Е.М. Голикова, П.П. Тиссен

Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург, Россия

Государственная образовательная политика России определила необходимость реализации инклюзивного (включенного) образования как одной из гуманистических идей современного общества. Эти изменения не могут не затрагивать и высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. В Оренбургском государственном педагогическом университете с 2012 г. осуществляется деятельность по работе с данной категорией студенческой молодежи, были организованы занятия физической культуры для специальной медицинской группы «Б» и инвалидов. Реализации физкультурно-оздоровительных занятий была основана на технологии индивидуальных образовательных траекторий, а также условий их использования.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное физкультурное образование, индивидуальные образовательные траектории.

**INCLUSIVE EDUCATION
(EXPERIENCE IN BUILDING INDIVIDUAL EDUCATIONAL
TRAJECTORIES FOR STUDENTS WITH HIA
IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT)**

E.M. Golikova, P.P. Tissen

Orenburg State Pedagogical University,
Orenburg, Russia

State educational policy Russia has identified the need to implement inclusive (included) education as one of the humanistic ideas of modern society. These changes can not affect, and higher professional education in the field of physical culture and sports. In the Orenburg State Pedagogical University in 2012, the activities on the work with this category of students, organized physical training for special medical group “B” and the disabled. Implementation of fitness classes was based on the technology of individual educational trajectories, as well as their conditions of use.

Keywords: students with disabilities, inclusive physical education, individual educational trajectory.

Введение. «Инклюзия как принцип организации образования является явлением социально-педагогического характера. Соответственно, инклюзия нацелена не на изменение или исправление отдельного человека, а на адаптацию учебной и социальной среды к возможностям данного человека» [1]. Новый несокращенный универсальный словарь Вебстера определяет инклюзию как «процесс, при котором что-либо включается, т. е. вовлекается, охватывается, или входит в состав, как часть целого» [2].

Организация исследования. Институтом физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета осуществляется инклюзивная форма обучения, которая базируется на технологии индивидуальной образовательной траектории, разрабатываемые в научно-практическом центре адаптивного спорта и физической реабилитации ОГПУ, направленные на формирование междисциплинарного инклюзивного процесса, для включения их в образовательные организации, способствующие взаимодействию образовательной, физкультурной и здоровьесформирующей среды.

В основе реализации инклюзивной формы образования легла научно-методическая работа последних лет, способствующая решению теоретико-методологических проблем в аспекте профессионально-личностного развития студентов как здоровых, так и с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в образовательном пространстве физической культуры, а также интеллектуализации, интеграции науки и практики в рамках межвузовского взаимодействия, повышению квалификации специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Оптимизация процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутривузовских отношений ориентирована на применение всего комплекса технологий, где определяющую роль идеи играет концепция коллектива, опирающаяся на идеи системности, комплексности, интеграции. Целевыми ориентирами, которого являются: формирование личности, всесторонне и гармонически развитая личность, расширение социальной активности, формирование ответственности, формирование целостной научно обоснованной картины, создание доброжелательных отношений в коллективе сверстников и с педагогами, приобщение всех участников образовательного процесса к общечеловеческим ценностям – семья, труд, знания, культура, мир, человек.

В процессе получения физкультурного образования в инклюзивной среде у учащихся интенсивнее происходит переход от адаптации к процессу интериоризации (норм и ценностей внутреннего мира человека, способ перевода ценностей внутренний мир человека, способ перевода ценностей в структуру «Я») [4].

Результаты и их обсуждение. В процессе обучения были разработаны индивидуальные образовательные траектории, при которых учащий-

ся овладевает системой знаний и умений по физической культуре, здоровьесохранению, здоровьесбережению, совокупность которых явилось основой всей сферы физкультурно-оздоровительной деятельности, а также персонифицированные физкультурно-оздоровительные занятия направленные на выполнение тех видов деятельности, которые студент с отклонениями в состоянии здоровья мог саморегулировать. Изначально были определены условия персонифицированной физкультурно-оздоровительной среды – это проектная среда, в которой студент с отклонениями в состоянии здоровья самостоятельно персонифицирует свой образ жизни, формируя персонифицированность личности (открывает свои способности, особенности) при этом принимает социальные стандарты [3].

Использование широкого спектра технологий в формировании индивидуальной образовательной траектории дает возможность педагогу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности учащихся. Новые жизненные условия, выдвигают свои требования к выпускнику педагогического вуза (учителя физической культуры), вступающих в жизнь: они должны быть не только знающими и умелыми, но мыслящими, инициативными, самостоятельными.

Как показывают наши исследования, главный принцип современной системы образования – «каждый учится своим темпом», который положен в основу различных вариантов организации индивидуальной образовательной траектории инклюзивного высшего образования. В основу организации обучения положен принцип ступенчатости обучения, предполагающий индивидуальный темп прохождения учебного курса студентами с ограниченными возможностями здоровья. Гибкая структура и организация управления позволяют организовать высоко результативный образовательный процесс даже в разновозрастных группах с различными адаптационными механизмами организма – т. е. создания инклюзивной образовательной среды [2].

В формировании групп студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо соблюдать принцип кластерности, т. е. распределение обучающихся по конкретным критериям, применять такие типы кластеров как функционально-технологические, адаптивно-корректирующие, профессионально-валеологические, компенсирующие, специализированно-прикладные, профессионально-продолжительные, административно-управленческие, креативно-развивающие, научно-исследовательские [3].

Заключение. Для перехода к следующим этапам плавного междисциплинарного взаимодействия инклюзивного образования необходимо:

– создать систему подготовки всех участников педагогического процесса, принятию людей с ОВЗ, формирование толерантности (курсы позитивного партнерства, система тренингов для учителей);

– способствовать подготовке, повышению квалификации и переподготовке специалистов (при Научно-практическом центре адаптивного спорта и физической реабилитации ОГПУ);

– реализовывать и разработать индивидуальные образовательные траектории для реализации задач профильного (профессионального) обучения в соответствии с физическими возможностями;

– предусмотреть наличие разнообразных персонифицированных траекторий обучения и воспитания.

Реализация технологий индивидуальных образовательных траекторий позволит сформировать междисциплинарный инклюзивный процесс в образовательных организациях для перехода к этапу внедрению программ непрерывного инклюзивного образования в регионе. Результаты проекта могут быть использованы образовательными учреждениями при формировании и совершенствовании междисциплинарного инклюзивного пространства.

Библиографический список

1. Алехина, С.В. Инклюзивное образование / С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – Вып. 1. – 272 с.

2. Артемьев, А.И. Социология личности: учеб. пособие / А.И. Артемьев. – Алматы: Бастау, 2001. – 253 с.

3. Голикова, Е.М. Персонификация личности студента с отклонениями в состоянии здоровья в процессе физкультурно-оздоровительных занятий / Е.М. Голикова, П.П. Тиссен // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 6. – С. 60–63.

4. Орлова, А.Б. Психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики: учебное пособие / А.Б. Орлова. – М.: Академия, 2002. – 272 с.

5. Webster's New Unabridged Universal Dictionary, 1994.

УДК 796.051.2

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РОЛИ СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

А.Н. Гонтарук

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

В статье исследованы проблемы усовершенствования системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, роль общественных организаций физкультурно-спортивной направленности в условиях

рынка. Особенное внимание уделяется анализу реализации первоочередных заданий относительно формирования благоприятных условий развития физкультурно-спортивного движения и представлены модели их применения в системе подготовки профессиональных менеджеров и управленцев.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, государственно-частное партнерство, инновации, менеджмент.

FORMING THE CONDITIONS FOR ENHANCED ROLE OF SPORT NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS IN THE SYSTEM OF SPECIALIST TRAINING

A.N. Gontaruk

National University of Physical Education and Sport of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

The paper covers the problems of improving the specialist training system in the field of physical education and sport as well as the role of sport non-governmental organizations on a free market. Special focus is on the analysis of accomplishing the priority tasks in formation of the favorable conditions for physical education movement. The paper also presents the models of the renovated system of training of professional managers and executives.

Keywords: physical culture, sport, public private partnership, innovation, management.

Актуальность исследования. Реформирование сферы физической культуры и спорта нуждается в ресурсах государственных и негосударственных институций, в частности внедрения современных технологий развития лидерских и творческих управленческих качеств личности, формирования системы высококвалифицированных, конкурентоспособных и ответственных специалистов по менеджменту и управлению, способных на оперативное принятие эффективных решений, создание новой креативной среды качественного продукта и услуг на рынке.

В то же время сегодня недостаточно изучены проблемы относительно создания благоприятных условий для повышения роли общественных и частных организаций физкультурно-спортивной направленности в системе подготовки профессиональных менеджеров и управленцев в сфере физической культуры и спорта, внедрения и использования менеджерской деятельности как основы управленческой системы.

Результаты исследования и их обсуждение. Трансформационные процессы, которые сегодня происходят в постсоветских странах, направлены на создание конкурентоспособных экономик, привлечения инвестиций, развития социальной, гуманитарной и других сфер деятельности. Одним из важных направлений реализации государственной политики есть создание эффективной системы функционирования физической

культуры и спорта в условиях рынка, в частности повышения уровня подготовки спортсменов наивысшего класса и спортивного резерва, проведения престижных массовых спортивных мероприятий и т. д. [1].

Основными направлениями ГЧП в сфере физической культуры и спорта являются:

- заключение специальных договоров о партнерстве по реализации физкультурно-спортивных проектов, проведения мероприятий в рамках этих проектов;
- поддержка развития спортивной инфраструктуры, модернизация физкультурно-спортивных заведений, обеспечения современным инвентарем и оборудованим ДЮСШ, центров олимпийской подготовки;
- организация и проведение общих промо-акций, рекламных социальных проектов, волонтерских мероприятий, конкурсов и т. д.;
- коммерциализация физкультурно-спортивных объектов;
- реализация образовательных программ для подготовки квалифицированного персонала, менеджеров, управленцев.

Типология партнерства СГО

Тип партнерства СОО	Вспомогательный	Дополнительный	Основной
Суть физкультурно-спортивной услуги	Расширения перечня предоставления услуг органами власти / органами местного самоуправления / учебными заведениями	Отличается от услуг органов власти / органов местного самоуправления / учебных заведений по качеству	Органы власти / органы местного самоуправления / учебные заведения не оказывают услугу и не являются партнером СОО
Иерархия отношений	Неравенство сторон, потому что органы власти / органы местного самоуправления / учебные заведения являются главным участником	Равенство сторон	Неравенство сторон, потому что СОО является главным участником
Длительность предоставления услуги	Краткосрочна, пока органы власти / органы местного самоуправления / учебные заведения участвуют в проекте	Долгосрочная, пока органы власти / органы местного самоуправления / учебные заведения не оказывают подобную услугу	Неопределенная; длится пока органы власти / органы местного самоуправления / учебные заведения не будут участвовать в проекте

Поэтому при реализации разнообразных инфраструктурных спортивных проектов значительное внимание должно уделяться привлечению общественных и частных организаций физкультурно-спортивной направленности в систему подготовки специалистов.

Подготовка менеджеров/управленцев должна происходить в партнерстве государства, органов местного самоуправления, учебных заведений со спортивными общественными организациями (СОО) и может стать важным механизмом для привлечения дополнительных ресурсов для повышения эффективности реализации разнообразных физкультурно-спортивных проектов и создания рынка услуг.

При этом модель сотрудничества СОО (физкультурно-спортивные общества, федерации, клубы) при выполнении заданий в рыночных условиях предусматривает:

1. Правомочие. СОО должен представлять целевую группу из видов спорта или выполнять проект в интересах такой группы (по соглашению о сотрудничестве).

2. Развитие целей. Создание условий для выполнения проекта, который реализуется СОО, развитию деятельности после реализации проекта на рынке, а также обеспечение возможности выполнять дополнительные задания самостоятельно или с постепенным привлечением ресурсов других участников.

3. Обеспечение финансовой стабильности. СОО имеет такую особенность, что цена на ее физкультурно-спортивную услугу, как правило, направленная на частичное возмещение расходов за предоставление услуги, остальные расходы возмещают разнообразными субсидиями (спонсорские средства, краткосрочные инвестиции, гранты, волонтерский труд, пассивные доходы и т. д.).

4. Структуризация. СОО за видами спорта структурируются на рынке в конкурентной борьбе. В то же время, должны быть предусмотрены квоты для экспериментальных работ или проектов при участии новых СОО как соисполнителей. Это позволит избежать монополизации предоставления услуг, обновления кадрового обеспечения и будет способствовать инновациям и улучшению социальной инфраструктуры.

Важным для сотрудничества СОО и государства, органов местного самоуправления, учебных заведений есть определение роли СОО в предоставлении услуг или выполнении соответствующих проектов. В целом, последовательную схему партнерства СОО можно изобразить таким образом:

– определение потребности общества или целевой группы из видов спорта;

– одобрение разработки проекта, предусмотрев выполнение конкретных заданий;

- презентация проекта органам власти, органам местного самоуправления, учебным заведениям, которые обеспечивают развитие физкультурно-спортивного движения;
- привлечение СОО как дополнительного участника проекта;
- СОО как основной исполнитель проекта;
- вспомогательные физкультурно-спортивные услуги;
- дополнительные физкультурно-спортивные услуги;
- ГЧП;
- краткосрочный проект (один год или меньше);
- проект с условным сроком выполнения (до достижения цели или к окончанию спортивных соревнований).

Система подготовки менеджеров/управленцев в сфере физической культуры и спорта зависит от рыночной конъюнктуры, развития ГЧП.

Партнерство СОО должно предусматривать создание эффективного менеджмента с квалифицированным персоналом для реализации проектов и стимулирования инновационной деятельности, которая обеспечивает при ГЧП передачу передовых технологий, новых методик, современных научных исследований и разработок в конкурентоспособную продукцию или предоставление услуг, которые имеют высокий потенциал рыночной реализации.

Выводы. Создание условий для привлечения общественных и частных организаций физкультурно-спортивной направленности в систему подготовки специалистов будет иметь позитивные результаты, в частности будет способствовать:

- привлечению человеческих, финансовых, технических ресурсов физкультурно-спортивных обществ, федераций разных видов спорта, бизнеса к проведению прикладных научных исследований и разработкам, участию в тестировании и внедрении инновационных технологий, новых методик;
- привлечению к сфере физической культуры и спорта частных инвестиций для прикладных исследований, инновационных проектов, созданию современной инфраструктуры и предоставлению физкультурно-спортивных услуг;
- реализации социально-экономических интересов государственного и частного секторов при формировании новых рынков конкурентоспособной физкультурно-спортивной продукции или услуг;
- усовершенствованию системы распределения рисков между партнерами ГЧП и предоставлению партнерами достаточных гарантий для эффективного преодоления возможных рисков, которое повышает общую эффективность проекта.

Фундаментальная и качественная профессиональная подготовка менеджеров/управленцев, способных качественно и количественно удовле-

творять потребности работодателей всех форм собственности и органы государственного управления и местного самоуправления, должна решить вопрос качества экономического роста и развитие физической культуры и спорта в условиях рынка.

Библиографический список

1. Гонтарук, А.Н. Проблемы реализации государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта / А.Н. Гонтарук // Актуальные проблемы физ. культуры и спорта. – 2015. – № 34(2). – С. 31–35.

УДК 796.071.4.077.5 (048)

СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ К ФОРМИРОВАНИЮ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ю.М. Дубревский

Донецкий институт физической культуры и спорта,
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

В статье исследуются профессионально-необходимые качества и умения будущего специалиста физического культуры и спорта, которые ставятся в прямую зависимость с управленческой компетентностью и содержанием образования в системе профессиональной подготовки в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, качества, способности, управленческая компетентность.

CONTENT OF TRAINING FOR ADMINISTRATIVE COMPETENCE FORMATION IN SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Y.M. Dybrevski

Donetsk Institute of Physical Training and Sport,
Donetsk, the Donetsk People's Republic

The paper covers professionally essential qualities and skills of the specialists in the field of physical education and sports. The stated qualities and skills are directly connected with administrative competence and content of professional education in higher education institution.

Keywords: professional training, qualities, abilities, administrative competence.

Актуальность исследования. Система подготовки педагогических кадров в вузах физкультурного профессионального образования переживает период поиска путей своего развития, обновление которой должно осуществляться на принципах демократизации, личностного подхода и гуманизации, направленных на формирование здорового образа жизни населения, повышения уровня здоровья, физического воспитания и спортивного совершенствования молодежи. Современные требования, которые выдвигаются к подготовке компетентного специалиста с высшим образованием, предусматривают наличие глубоких научных знаний междисциплинарного характера, творческого мышления, навыков управленческого и организационного труда, владение современным инструментарием в получении и обработки информации, способности принимать ответственные решения и внедрять их в жизнь [5, 7]. Таким образом, усовершенствование подготовки современных специалистов является заданием особой социальной значимости, что вызывает необходимость переориентации профессионального образования на формирование у студентов элементарных знаний и навыков в сфере управления людьми, владения современными средствами и методами управления [6]. Сегодня очень важно, чтобы содержание образования отвечало не только современным, но и перспективным требованиям социального прогресса. В связи с чем, поиск и разработка новых педагогических концепций и технологий, в пределах которых возможны новые научные решения в организации управленческой подготовки специалистов, рассматривается не как совокупность разрозненных элементов, а как целостная система части которой, взаимодействуют между собой и указывают на эффективность осуществления такого взаимодействия.

От эффективного решения этих заданий зависит не только качественная профессиональная подготовка тренеров преподавателей, организаторов физического воспитания и спорта, но и развитие их профессионализма в процессе практической деятельности [4].

Одним из главных резервов управленческой подготовки студентов является внесение изменений в содержание профессионального образования, связанных с повышением уровня управленческой компетентности преподавателей, тренеров, организаторов спорта; их готовности к решению актуальных задач физического воспитания и спорта.

Методика и организация исследования. Как в научном, так и в практическом аспекте разработка содержания управленческой подготовки специалистов физической культуры и спорта является сложной проблемой. В этой связи, нами были изучены теоретические основы разрешения данной проблемы, освещаемые в трудах Л. Волкова, Д. Давиденко, В. Ильинича, Т. Круцевич, Л. Матвеева, Н. Озолина, В. Сластёнина, А. Тер-Ованесяна.

Ценными для нашего научного поиска явились работы В. Бондаря, Л. Даниленко, Л. Карамушки, Н. Коломенского, Л. Орбан-Лембрик, В. Маслова, Н. Переверзина, М. Прохоровой и других авторов, исследующих проблему компетентности руководителя.

Важной составляющей теоретического обоснования идеи управленческой компетентности специалиста физической культуры и спорта стали исследования авторов в области социального управления: В. Галкина, Н. Денисенко, А. Деркача, В. Жмарева, В. Жолдака, А. Исаева, Н. Кукушкина, И. Переверзина, А. Прасолова.

В то же время недостаточно исследованными остаются вопросы формирования управленческой компетентности в условиях высшего учебного заведения будущих специалистов физической культуры и спорта. Этим объясняется актуальность и необходимость теоретического и практического решения этой проблемы.

Результаты исследования. Процесс развития и обучения личности предусматривает не только формирование знаний, умений и навыков, но и функциональную подготовленность к осуществлению профессиональной деятельности, развития способностей и профессиональных качеств.

В научно-педагогической литературе достаточно часто используется высказывание «воспитание через управление». Такое словосочетание имеет высокий гуманитарный смысл. Успех воспитательного влияния на личность во многих случаях зависит от правильного учета психологических особенностей человека, их качеств и способностей, которые могут существовать лишь в постоянном развитии.

Исследуя проблему способностей личности, С.Л. Рубинштейн указывал на эволюцию их развития в зависимости от характера деятельности человека: «Реализуясь в тех, или других достижениях, указывал учёный, способности человека не только проявляются, они формируются и развиваются». Каждый человек отличается друг от друга чертами характера, спецификой интересов, имеющимися способностями и качествами. Однако есть несколько общее, что характеризует каждую личность. Общее раскрывается в развитии сильнейшей стороны собственного «Я», которое предопределяет удовлетворенность собой в жизни и тем, какому делу человек себя посвящает [8].

В соответствии с этим считаем и сегодня актуальной следующую мысль, которую мы рассматриваем в контексте развития профессионально важных качеств будущих специалистов физического воспитания и спорта: «Стиль, который сегодня нужен руководителю физкультурно-спортивной организации, – это конкретность, деловитость, последовательность, единство слова и дела, выбор наиболее эффективных средств, детальный учёт человеческих мыслей, умелое координирование всех

общественных сил. И главное, чтобы руководитель был ответственным за результаты своего труда, мог уверенно действовать, быстро и гибко мыслить» [9, с. 18].

Под профессионально-значимыми качествами будущего специалиста физического воспитания и спорта, в контексте формирования управленческой компетентности мы рассматриваем качества которые:

- предъявляются обществом к специалистам данной отрасли;
- влияют на успеваемость учебной деятельности студента;
- предоставляют ему возможность реализовать себя в жизни;
- обеспечивают в последующем высокое качество его управленческой и педагогической деятельности в качестве преподавателя, тренера, организатора спорта, руководителя учреждения, или спортивного актива.

Но, в то же время, мы должны учитывать потребности личности специалиста физического воспитания и спорта, ориентированные:

- на достижение успеха;
- на повышение социальной значимости своей деятельности;
- на самоутверждение через свою деятельность;
- формирование потребности в развитии, которая является одной из самых важных для руководителей, а интерес к управленческой деятельности – весомым мотивирующим средством к ее реализации [1].

Важным компонентом содержания профессиональной подготовки считается наличие профессиональных умений, необходимых для осуществления управления в педагогической деятельности. В контексте нашего исследования мы рассматриваем профессиональные умения как:

- приобретённую способность к взаимодействию в профессиональном окружении;
- осуществление управленческо-педагогического воздействия на объект управления;
- творческое использование управленческого инструментария в работе с разновозрастными группами населения.

В науке психология имеет место определение понятия «умения», которое рассматривается как система знаний, операций, способов и приемов, направленных на эффективное выполнение заданных действий в соответствии с поставленными целями и условиями их выполнения [2].

Осуществление действий и операций тренера, преподавателя, организатора спорта, имеющих место в профессиональной деятельности, нуждается в применении соответственного набора управленческих и организационных умений и навыков, которые содержат такие операции как:

- административно-хозяйственные (создание материально-технической базы и среды для занятий физическим воспитанием и спортом);

- организационно-педагогические (организация режима труда, образования, воспитания и тренировки);
- научно-методические (повышение научно-теоретической подготовки, уровня профессионального мастерства, овладение основами избранного направления профессиональной деятельности);
- общественно-педагогические (организация взаимодействия с родителями, с администрациями образовательных учреждений, руководителями физкультурно-спортивных организаций, органами местного самоуправления и др.) [3].

Знания, которые отображают содержание управленческих функций и операций базируются в первую очередь на знаниях психологических особенностей управления в педагогическом процессе, приемов и методов принятия и обработки информации, исполнительных действий, при помощи которых реализуются основные функции управления.

Заключение. Предыдущие наши исследования также подтвердили целесообразность и перспективность использования управленческого подхода к анализу педагогической деятельности; влияния управления на активизацию человека; создание оптимальных условий в развитии творческого потенциала личности; повышение эффективности и оптимизации процесса воспитания.

Привлекательной для нашего исследования является научная позиция, отстаивающая необходимость формирования у будущих специалистов физического воспитания и спорта элементарных знаний и навыков в области управления людьми, средств и методов управления. Основой этой концепции выступает утверждение, что не всем нужен полный объем знаний теории и искусства управления [6].

Мы также придерживаемся существующих взглядов педагогов, которые в концепции профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта, центральное место отводят требованиям рыночной экономики, основанной на принципах современного менеджмента.

Наша концептуальная идея заключается в том, что управленческая компетентность будущего специалиста физического воспитания и спорта рассматривается нами как система мотивов, знаний, умений, навыков, личностных качеств, характеризующих способность специалиста к осуществлению эффективного воздействия на объект управления в организационной, учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Аверченко, Л.К. Управление общением: теория и практикумы для социального работника: учеб. пособие / Л.К. Аверченко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 1999. – 216 с.

2. Деркач, А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: учеб. пособие / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Просвещение, 1985. – 335 с.
3. Денисенко, Н.Ф. Управление системой физического воспитания детей в дошкольных учебных заведениях / Н.Ф. Денисенко. – Запорожье: ЛИПС МД, 2001. – 308 с.
4. Дубревский, Ю.М. Сущностная характеристика управленческой компетентности будущих специалистов физического воспитания и спорта / Ю.М. Дубревский // Теория и практика физического воспитания: ДонНУ. – Вип: 1/2. – 2009. – С. 188.
5. Жолдак, В.И. Менеджмент / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М.: Совет. спорт, 1999. – 524 с.
6. Прохорова, Г.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.В. Прохорова. – СПб., 1993. – 44 с.
7. Рибковский, А.Г. Организация управления в спортивной тренировке: моногр. / А.Г. Рибковский, А.О. Светова. – Донецк: Друг-Инфо, 2007. – 418 с.
8. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: моногр. / Л.С. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2007. – 713 с.
9. Щербина, В.Ф. Пособие физкультурному руководителю / В.Ф. Щербина. – Киев: Здоровье, 1990. – 126 с.

УДК 378.14:796

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

О.А. Иваненко, Е.В. Квашина

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

В статье обсуждаются пути повышения подготовленности и конкурентоспособности студентов на рынке труда в современное время на примере специализации «фитнес-аэробика».

Ключевые слова: подготовленность, конкурентоспособность, специализация «фитнес-аэробика».

INCREASING THE LEVEL OF COMPETITIVENESS AND TRAINING OF STUDENTS OF SPECIALIZATION “FITNESS AEROBICS”

O.A. Ivanenko, E.V. Kvashnina

Ural State University of Physical Education,
Chelyabinsk, Russia

The paper discusses the ways to improve the training and competitiveness of students on the existing labour market using the example of the specialization “fitness aerobics”.

Keywords: training, competitiveness, specialization “fitness aerobics”.

Актуальность исследования. В России действует сложившаяся в течение многих лет система подготовки специалистов: институты физической культуры, факультеты физического воспитания в педагогических вузах, университетах, специальных физкультурных колледжах, лицеях и школах, центрах подготовки и переподготовки специалистов в этой области. Однако следует отметить отсутствие в России определенной сформированной системы подготовки инструкторов-тренеров по фитнесу и аэробике, разобщенность в работе государственных общественных и частных учреждений. В условиях быстрого развития фитнес-бизнеса образовательные учреждения не успевают удовлетворять потребности рынка труда в специалистах данной области. Подготовка инструкторов осуществляется в основном рядом частных клубов, ассоциациями, федерациями, лишь отдельные из которых имеют лицензирование на педагогическую деятельность. В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева отмечают низкий уровень информационной культуры специалистов-практиков: «На смену профессионалам уже приходят «умельцы», спекулирующие на интересах и потребностях людей, увлекающие в частные фитнес-клубы, полуподвальные секции по единоборствам, экстремальным видам спорта, в тренажерные залы, обещая за немалую плату здоровье и красоту» [1, с. 19]. Большое значение в этой связи приобретает дополнительное профессиональное образование [1, 2, 4].

Кроме того, Л.М. Куликова отмечает, что конкурентоспособность представляет собой интегративную характеристику личности специалиста, обеспечивающую ему более высокий профессиональный статус, устойчиво высокий спрос на его услуги (востребованность). Чтобы быть востребованными, специалисты должны обладать профессиональными качествами, превосходящими по своим характеристикам аналогичных специалистов – в этом случае можно говорить об их конкурентоспособности [3].

Можно выделить общие и специфические модельные характеристики для специалистов по различным видам аэробики.

Общая модель инструктора по аэробике [4, с. 34–38]:

1. Работа инструктора предполагает совершенную демонстрацию всех упражнений, что имеет большое значение для их правильного освоения занимающимися.

2. Инструктор акцентирует внимание на занимающихся, а не на себе. Только в этом случае он может сделать выполнение упражнений эффективным и безопасным.

3. Инструктор должен быть в курсе проблем и ограничений занимающихся и учитывать их при составлении программ, в методике проведения занятия. Важно, чтобы клиент почувствовал, что вам небезразлично, что и как он выполняет.

4. Владеть приемами визуализации в процессе оздоровительной тренировки.

5. Инструктор отвечает за создание мотивационной и благоприятной для обучения атмосферы. Инструктор должен быть доброжелательным, общительным, проявлять коммуникабельность.

6. Инструктор должен обладать высокой двигательной эрудицией, двигательной памятью, музыкальностью.

7. Инструктор должен владеть навыками оказания первой медицинской помощи в случае травм на занятиях.

8. Инструктор должен владеть различными стилями преподавания.

Анализ профессионально-педагогической деятельности определил следующие ее компоненты: мотивационный; информационный; операционный.

Мотивационный компонент включает в себя потребности, мотивы, интересы, идеалы, направленность личности и так далее. В первую очередь при подготовке специалистов нас интересует мотивация к профессии в процессе обучения. Важная роль принадлежит преподавателю, который стимулирует студентов, повышает их заинтересованность и мотивацию к овладению профессией.

Информационный компонент объединяет все виды и формы знаний, понятий, теорий. Профессиональная подготовка включает в себя овладение системой общетеоретических и специальных знаний, в том числе владение правильной методикой обучения движениям, знание теоретико-методических аспектов фитнеса, умение составлять грамотные комбинации, владение методикой воспитания физических качеств.

Операционный компонент представлен практическими навыками, умениями и уровнем их сформированности. Необходимо отметить, что операционный компонент тесно связан с уровнем физической подготовленности студентов.

В работах Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой и других специалистов по фитнесу рассмотрена классификация специальных профессионально-педагогических компетенций. Классификация включает в себя спортив-

но-технические (владение методами показа, терминологией, применение счета, техника выполнения движений) компетенции.

Таким образом, представляются актуальными дальнейшие разработки, направленные на формирование конкретных компетенций у студентов в области физкультурно-оздоровительной деятельности, а также формирование умений самостоятельно находить новые знания, анализировать и решать вновь возникающие профессиональные задачи.

Методика исследования. Применяли социологический опрос специалистов баз практики. Уровень физической подготовленности студентов определяли по результатам, показанным в упражнениях комплекса ГТО.

Результаты исследования. В УралГУФК специализация «фитнес-аэробика» существует с 2004 г. Однако ежегодный набор не может обеспечить потребности рынка в данной профессии. Выпускники по другим специальностям не удовлетворяют требованиям новых форм физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубах и требуют специального обучения. Формирование компетенций происходит во время всего курса обучения: выполнение студентами научно-исследовательской работы, прохождение практики, базируется на основных компонентах профессионально-педагогической деятельности. Программа преподавания дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» и «Профессионально-спортивное совершенствование» основана на системе подготовки специалистов по фитнесу, принятой в России, и включает в себя изучение разных направлений аэробики и фитнеса, особенности методики организации и проведения занятий по фитнесу с разными возрастными группами и разным контингентом населения, особенности персональной тренировки и работы в тренажерном зале.

На протяжении 4 курсов обучения студенты специализации изучают специальную терминологию, технику выполнения движений, вербальные и невербальные средства общения, показ, приемы симметричного обучения, методики обучения базовым движениям различных направлений, получают умения составлять комбинации, подбирать музыкальное сопровождение, обучаются методам организации и проведения занятий, методам контроля за состоянием занимающихся, а также приемам мотивации к занятиям и многим другим умениям и навыкам. Для формирования мотивации к профессии и повышения профессиональных навыков студенты участвуют в мастер-классах, семинарах, фитнес-конвенциях разного уровня.

Формированию педагогических компетенций и креативного подхода к профессионально-педагогической деятельности способствует научно-исследовательская работа студентов на протяжении всего курса обучения. На первых курсах студенты осваивают основные методы работы

с научно-методической литературой, приобретают умение обобщать и анализировать данные литературных источников, выделять актуальные проблемы физической культуры, определять цели задачи исследований, подбирать адекватные методы исследований. На 3–4 курсах студенты пишут статьи и участвуют в конференциях. На протяжении всего периода обучения студенты работают над курсовыми работами, затем над ВКР. Одним из главных этапов написания ВКР является организация и проведение исследований (педагогического эксперимента).

Необходимо отметить, что основные профессиональные умения и навыки студенты приобретают во время прохождения практики. Большинство студентов специализации «Фитнес-аэробика» проходят практику по месту будущей работы. Это уменьшает время на адаптацию и способствует более быстрому включению в практическую работу. По каждому виду работы разработаны задания, причем некоторые характерны именно для специалистов в области фитнеса. По балльно-рейтинговой системе все студенты получили не менее 78,5 баллов, большинство защитили результаты практики на оценку «отлично». Специалисты баз практик отмечают, что при проведении самостоятельных занятий во время практики (не менее 50 часов) студенты умело применяют показ, специальную терминологию, принятую в аэробике.

Уровень физической подготовленности студентов специализации «фитнес-аэробика»

Тесты	Нормы комплекса ГТО			Показатели студентов, X
	Бронзовый знак 1 балл	Серебряный знак 2 балла	Золотой знак 3 балла	
Бег 100 м, с	17,5	17	16,5	16,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	12	14	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	34	40	47	43,5
Прыжок в длину с места, см	170	180	195	188
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см	+8	+11	+16	+21

Примечание. X – среднее арифметическое значение.

В ходе исследования студенты показали следующие результаты в упражнениях комплекса ГТО (см. таблицу). Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности 66 % студентов специализации «фитнес-аэробика» соответствует «золотому значку ГТО».

Таким образом, необходимо включать в подготовку специалистов практические занятия, направленные на повышение уровня развития физических качеств, в большей степени скоростных и силовых.

Выводы. Педагогические наблюдения, обобщение мнений специалистов свидетельствуют, что, студенты показывают необходимый для специалистов уровень профессионально-педагогических компетенций, и достаточный уровень подготовленности к своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Пути повышения уровня подготовленности и конкурентоспособности студентов заключаются в совершенствовании всех уровней преподавания практических, теоретических знаний, умений, расширения возможностей формирования профессионально-педагогических умений и навыков в процессе практической работы студентов. Таким образом, представляются актуальными дальнейшие разработки, направленные на повышение уровня подготовленности студентов, на формирование конкретных компетенций у студентов в области физкультурно-оздоровительной деятельности, а также формирование умений самостоятельно находить новые знания, анализировать и решать вновь возникающие профессиональные задачи.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 18–19.
2. Блеер, А.Н. Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования / А.Н. Блеер // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 2–6.
3. Куликова, Л.М. Профессиональная подготовка студентов вуза физической культуры в условиях многоуровневого образования / Л.М. Куликова // Система менеджмента качества в вузе физической культуры: здоровье, образованность, конкурентоспособность: сб. науч. тр. II Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. С.Г. Серикова. – Челябинск: Урал. академия, 2013. – С. 29–32.
4. Лисицкая, Т.С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 12. – С. 34–38.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – 2002. – Т. I. – 230 с.
6. Сиднева, Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Сиднева. – М., 2000. – 27 с.

**РЕЗЕРВЫ УСТОЙЧИВОГО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
СОЦИУМА ИНФОРМАЦИОННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ
(ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, МАССОВЫЙ СПОРТ.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ)**

А.П. Исаев¹, В.В. Эрлих¹, Р.А. Гайнуллин²

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

²Башкирский государственный медицинский университет,
г. Уфа, Россия

Современный взгляд на мир позволяет видеть обострившиеся противоречия, попытки гегемонизации мира одной страной, резкий рост агрессивности в мире и террора в решении экономико-политических проблем. Высокий уровень коррупции, преступности, наркомании, религиозных противоречий, крушение института брака, половых отношений, векторные сдвиги ценностных ориентаций и человеческой жизни, недоверие социума власти, партиям и отдельным политикам. Отсутствие национальной идеи построения экономики, сопровождаемое кризисами ресурсными, демографическими, экономическими в условиях экспортно-сырьевой ориентации, приводит к ухудшению статуса экономики и формальной демократии.

Ключевые слова: рейтинги, реформы, устойчивое развитие, ГТО.

**RESERVES OF SUSTAINABLE SOCIAL DEVELOPMENT
OF SOCIETY OF INFORMATION CIVILIZATION (EDUCATION,
HEALTH CARE, MASS SPORT. PROBLEMS AND PROSPECTS)**

A.P. Isaev¹, V.V. Erlich¹, R.A. Gainullin²

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

²Bashkir State Medical University, Ufa, Russia

Modern view of the world allows you to see the increased gap, attempts to hegemonize the world one country, a sharp increase of aggressiveness in the world and terror in solving economic and political problems. High levels of corruption, crime, drug abuse, religious contradictions, the collapse of the institution of marriage, sexual relations, vector shifts of values and human life, distrust of society, the authorities, parties and individual politicians. The lack of a national idea the building of the economy, accompanied by crises of resource, demographic, economic in terms of raw materials export orientation leads to a deterioration of the status of the economy and formal democracy.

Keywords: ratings, reforms, sustainable development, GTO.

Мир находится на пороге новых преобразований. Интеграция усилий ученых, информационное могущество общества, определение рейтингов в экономике, социуме, спорте позволила установить прозрачность, экспертизу, качество управления, рейтинги в спорте, моделирование процессов.

Рейтинги в разных условиях жизни позволят ускорить усиленные процессы устойчивого социального развития. Используемые учеными различных теорий информации позволят приблизить теорию с практикой профессиональной деятельности в условиях господства компьютерных технологий, устойчивого социального развития человека, общества, информационной цивилизации. Все возрастающий поток информации вызывает массовое проявление посттравматического синдрома, возникающего вследствие воздействия агрессивной среды. Национальная идея на обеспечение безопасности социума требует устойчивого развития и информационного взаимодействия индивидуальностей.

В спектр факторов, сопутствующих гармонизации современного человека входит человековедение, главная мировоззренческая составляющая устойчивого развития социума. Интегративные процессы, обусловленные глобальными процессами, следующие: наука, спорт, образование, здравоохранение, охранные структуры, детерминирующие прогресс общества техногенного, индустриального, обеспечивающего безопасность и жизнедеятельность человека. Целесообразно говорить об «индустрии здоровья» (ведущий ресурс нации), «индустрии науки, спорта, современных технологий», обеспечивающих прогресс современного человека, социума и человечества в целом.

Россия находится на пороге свершений, преобразований, модернизации, вызванных глобальным мировым кризисом, внутренними проблемами, человековедением. Устойчивое социальное развитие (УСР) РФ базируется на мировоззрении, которое не сформировало представление о важности внедрения научных достижений в практику. Можно полагать, что уход из отрасли медицины огромного количества специалистов, в том числе в негосударственные лечебно-диагностирующие центры (учреждения) свидетельствует о непродуманности реформ в здравоохранении. Огромные финансовые «вливания» в отрасль спорта создает новую инфраструктуру в условиях издержек физкультурного образования (кадры). Массовое приглашение иностранных специалистов в отрасль спорта не оправдало себя (футбол, хоккей, волейбол и т. д.). Пример, самый не успешный тренер сборной РФ по футболу был баснословно финансово обеспечен футбольным союзом, находящимся в долговой яме. Успехи сборных СССР превосходили современные достижения.

Модель преобразований в МЧС, вооруженных силах подтверждает мысль В.Г. Плеханова о роли личности в истории. Отрасли образование, здравоохранение, ФКиС подтверждает негативную сторону процесса. Парадигма устойчивого социального развития предполагает формирование мировоззренческих позиций, интеграции науки и производства внедрения массового спорта в жизнь россиян. Каждая отрасль выдвигает свои приоритетные направления стратегий развития. Проблемы спортивной науки, теории физической культуры, двигательной активности будоражат умы исследователей, но порою остаются не востребованными практиками спорта. И это только одна из причин отставания в спорте.

Можно полагать, что УСР требует вовлечения в процесс людей, мотивированных, предприимчивых, вооруженных профессиональными знаниями людей, обеспечивающими сохранность социума. К сожалению, в системах образования, здравоохранения, спорта без должной экспертизы профессионалов, автономной апробации порою «навязываются» технологии, взятые из зарубежных стран или эксплуатируются устаревшие. Недоверие чиновников высших эшелонов к ученым происходит на уровне «распределения» грантов, оценки качества диссертаций. Мировая практика давно пришла к утверждению диссертаций советами университетов. Лишь только в этом году такое право дано Московскому и Санкт-Петербургскому университетам. Не умаляя значимости столичных ученых, хотелось сказать о том, что качество диссертаций зависит от уровня приоритетной решаемой проблемы, материально-технического обеспечения и представления работ. Некачественные работы должны отклоняться, а научные руководители (консультанты) нести ответственность за их низкий уровень.

Проблема устойчивого развития в информационном образовательном обществе непосредственно связана и базируется на парадигме биологической надежности и статокINETической устойчивости человека в экстремальных условиях деятельности. Отрасль физическая культура и массовый спорт, базируемые на мотивации и мировоззрении о здоровом образе жизни и эффективной профессиональной деятельности. Однако современный процесс профессионального образования вызывает напряжение функционального и метаболического состояния. Эти изменения касаются вегетативного обеспечения деятельности, а также ЭЭГ составляющих [1, 2] и широкого спектра показателей физиологии экстремальных состояний [3].

Устойчивое развитие (УР) предполагает прогресс науки, здравоохранения, образования, физической культуры и спорта. Нами показано, что вариант нормы ЭЭГ преобладал у студентов спортсменов, а паттерны десинхронизации β -активности низкой частоты были выше у студентов,

занимающихся массовым спортом. Паттерны десинхронизации с наличием парасимпатических волокон гипервентиляции – у студентов, посещающих академические занятия физическим воспитанием.

Концепция УР требует разработки программ и технологий разрешения. В реализации программ УР возможны конфликтные ситуации, вызванные организационными, в том числе управленческими действиями, экологическими факторами, влияющими на функции ЭНМГ, дыхания. Прием в университет (ЕГЭ) вызывает чрезмерное напряжение, приводящее порою к патофизиологическим сдвигам.

Пролонгированное напряжение, детерминированное чрезмерными нагрузками образовательного процесса, особенно стресса сессионного (зачеты, экзамены, защиты ВКР) порою вызывают патофизиологические сдвиги. Дискуссии по поводу ЕГЭ и издержки этой формы аттестации, переходы на евро-американское содержание образования также вызывают чрезмерное напряжение участников образовательного процесса. Перевод на электронные средства информации при сохранении бумажного оборота увеличил финансовую нагрузку на образовательные учреждения. Инновации в здравоохранении привели к уходу из отрасли более 80 тысяч специалистов. Система управления в поликлиниках приводит к тому, что в государственных учреждениях попасть на прием к специалисту возможно в течение от двух недель до месяца. Конституционное право на бесплатную медицину постепенно теряет смысл. Профилактическая медицина в значительной мере снизила свою эффективность.

Отрасль физическая культура и спорт, в том числе физкультурное образование не так давно были доминирующей в Мире. Европа и Америка за основу физического здоровья нации вводили свои модернизированные комплексы, базируемые на нашей основе. В президентских структурах создан Совет по физической культуре и спорту. На вооружение брались наши технологии подготовки в ряде видов спорта, копировалась система управления спортом, технологии отбора в детский спорт. На сегодня в ряде видах спорта наметился явный провал по международному уровню (футбол, баскетбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки – женщины, горнолыжный спорт, биатлон – женщины, велоспорт, бокс, плавание, дзюдо, большой теннис).

Устойчивое развитие должно быть национальной идеей, мотивацией каждого члена социума и в этих условиях, возможно, добиваться прогресса страны, региона и каждого человека. Фрагменты интеграции социума просматривались в позитивных преобразованиях России Романовых, заключающихся в реформировании общества язычников в православии, культурные преобразования, экономические. Самоутверждение советского строя пропагандировалось через идеи коммунизма через мас-

совый спорт и спорт высших достижений. Внедрение нового комплекса ГТО требует изучения нормативно-правовых, управленческих, диагностирующих обеспечений и сопровождений. В противном случае возможны летальные исходы в связи с ухудшением физического состояния российского социума. Научно-исследовательский центр спортивной науки ЮУрГУ оснащен современным оборудованием и профессиональными кадрами, обеспечивающими диагностирование и сопровождение процесса подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

Устойчивое развитие предполагает преодолевать посттравматический синдром от глобальных негативных факторов таких как загрязнение окружающей среды, борьба за территорию и ресурсы, экономика, политика, мировоззрение, этика в условиях мирового кризиса, окружающая среда, здоровье и риск. Совокупность негативных факторов, разрушающих мировой социум требует принятия неотложных мер по созданию «Здорового дома», чистого воздуха, воды, натурального питания, ЗОЖ и т. д. Массовый спорт, профилактическая и восстановительная медицина, натуральные пищевые продукты способствуют сохранению социума. Важное место в обеспечении безопасности социума принадлежит экономическим факторам улучшения качества окружающей среды и сбережения ресурсов. Популяция людей – главный ресурс социума по решению задач устойчивого развития, улучшения качества окружающей среды и сбережения ресурсов конечно же правительственного регулирования, экономические стимулы, развитие экологически устойчивой экономики в регионах.

Профессиональный спорт с его допинговыми скандалами, дифференциацией стран по экономическим возможностям привели мировой социум к глобализации в спорте. Спортивная экономика сконцентрирована в ряде ведущих стран. Проведение крупных спортивных мероприятий в РФ (Олимпийские игры, Чемпионаты мира) не всегда рационально определяет «затраты – прибыль». Сохранность нации зависит от разных уровней государственной политики, правительственных, коммерческих и других организаций, компаний, ассоциаций. Разработка законов по сохранению спортивного социума, предупреждение рисков, требует государственного и индивидуального решения долгосрочных проблем.

Изменение в обществе может быть вызвано улучшением (но не ломкой) образования, формированием здорового мировоззрения, мотивации, думать перспективно и глобально, а действовать – регионально, локально. Оценка использования ресурсов устойчивого развития необходимо отметить, что более доступный резерв обеспечения УР ФКиС используются на $\frac{1}{4}$, в отрасли восстановительная медицина еще меньше. Образование относительно консервативная система, развивающаяся эволюционным путем, а революционное преобразование стратегически не эф-

фективно. В современном социуме доминирует мировоззрение потребительского общества, наносящего вред самому социуму, в том числе здоровью каждого человека. «Корень зла» находится в мировоззрениях индивидуумов общества устойчивого развития, в принципах достаточности, рациональности использования технологий самозащиты, выживания, пределов и др. Лишь только мировоззренческое восприятие природы, сохранения земли, восприятие себя как часть природы, решение совокупных проблем на местном и национальном уровне, выборе лидеров, поддерживающих идею УР, расширение своих познаний себя и окружающей среды, требует умения формирования слышать природу.

Сложность проблемы УР заключается в необходимости видеть многогранность природы, земли, агрессивной среды, в том числе посттравматического синдрома. Рациональное использование ресурсов для обеспечения численности населения УР, связанное с природными экономическими циклами и фундаментальными ритмами жизни, сможет обеспечить существование видов.

Итак, образовательное общество информационной цивилизации, информированных членов социума, предоставляет возможность совершить переход к обществу УР. Устойчивое развитие человека осуществляется посредством индивидуального опыта, общения с людьми, экологическими факторами, обучением и образованием, художественными и спортивными культурными ценностями. Способность к усвоению информации, изучения резервов организма, формирование позитивного мировоззрения способствуют устойчивому социальному развитию.

Библиографический список

1. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика; под ред. А.М. Вейна. – М.: Мед. информ. агентство, 2000. – 752 с.
2. Исаев, А.П. Интегративная деятельность организма студентов различных групп здоровья в условиях развития локально-региональной мышечной выносливости и возможность реабилитации / А.П. Исаев, Р.А. Гайнуллин, В.Б. Моторин // Мед. вестник Башкортостана. – 2015. – № 1. – С. 94–99.
3. Черешнев, В.А. Патопфизиология: учеб. / В.А. Черешнев, Б.Г. Юшков. – М.: Вече, 2001. – 703 с.

**ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СОЦИАЛЬНОМУ
СТАНОВЛЕНИЮ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

А.А. Качан

Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина

В статье на основании анализа и осмысления данных литературных источников, педагогических наблюдений, реального опыта организации спортивно-массовой работы представлены критерии оценки эффективности педагогической деятельности, направленной на социальное становление учащихся профессионально-технических учебных заведений. Установленные критерии позволяют разработать педагогические условия социализации личности средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, социальное становление личности, факторы эффективности педагогической деятельности, физкультурно-спортивная работа.

**FACTORS OF EFFICIENCY OF PEDAGOGICAL ACTIVITY
ON SOCIAL FORMATION OF STUDENTS IN SPORTS
AND SPORTS ACTIVITIES**

A.A. Kachan

Donbass State Pedagogical University, Slavyansk, Ukraine

The article based on the analysis and interpretation of data references, teacher observations, the real experience of the organization of sports-media work presented criteria for evaluating the effectiveness of educational activities aimed at the social formation of students in vocational schools. Established criteria allow to develop pedagogical conditions of socialization of the person by means of physical culture and sports.

Keywords: student youth, social formation of personality, factors of efficiency of educational activities, physical culture and sports work.

Актуальность исследования проблемы социального становления учащейся молодежи обусловлена рядом факторов экономического, социального и собственно педагогического характера.

В современном глобальном мире изменяются акценты во всех сферах педагогической деятельности, возрастает значимость целенаправленного влияния педагогов на обогащение молодежи адекватным социальным опытом, социальными нормами, многообразием социальных функций.

При этом для социального становления необходима социально-педагогическая помощь молодым людям в их жизненном самоопределении. Социальное становление личности также связано со здоровьем человека, наличием у него необходимых психических и физических сил для преодоления трудностей и негативных воздействий окружающей социальной среды, для принятия сложных решений в профессиональной деятельности.

Социальное становление человека осуществляется в процессе всей его жизнедеятельности. Для решения задач социального становления старшеклассников педагогами может быть использовано в качестве достаточно эффективного средства – физкультурно-спортивная работа. В процессе спортивных соревнований, занятий физической культурой при целенаправленной деятельности педагогов появляются новые возможности для социального становления молодых людей. Это, прежде всего, связано с главной особенностью физкультурно-спортивной работы, которая требует формирования определенного типа отношений между его участниками.

Влияние физкультурно-спортивной работы на формирование личностных качеств достаточно широко представлено в психолого-педагогической литературе. В своих работах целый ряд исследователей с различных точек зрения обосновывают это явление (П.Ф. Каптерев, Я. Корчак, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, Н.И. Пирогов, Ж.-Ж. Руссо, В.Н. Сорока-Росинский и др.). В работах ученых мы находим сведения о назначении, сущности, приемах и методах взаимосвязи физического и социального воспитания человека. Рассматривая средства социального становления личности, авторы (В.Г. Бочарова, Б.З. Вульф, М.А. Галагузова, Б.В. Куприянов, А.В. Мудрик, С.А. Омельченко, В.Н. Пристинский, В.В. Рогачев, Л.Ю. Сироткин, А.Л. Уманский и др.) актуализируют данную проблему в контексте педагогического аспекта процесса социализации.

В связи с этим, целью данного исследования является установление социально-педагогических условий и факторов, определяющих эффективность педагогической деятельности по обеспечению социального становления учащихся в ходе физкультурно-спортивной работы.

Методика и организация исследования. Исследование проводится в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания детей и учащейся молодежи (заведующий лабораторией – к.п.н., доцент В.Н. Пристинский); планом НИР кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации (заведующий кафедрой – д.п.н., профессор С.А. Омельченко) и кафедры социальной педагогики и практической психологии (заведующий кафедрой – д.п.н. С.В. Коношенко) ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (Славянск, Украина).

В ходе исследования были использованы методы теоретического анализа и обобщения данных литературных источников, педагогического опыта; анкетирование; анализ реального педагогического процесса; педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведя анализ изучаемой проблемы, обосновав ее социальные и методологические предпосылки, мы определили сущность понятия социального становления личности в ходе физкультурно-спортивной работы. Под процессом социального становления мы понимаем формирование личности, способной к участию в сложной системе социальных взаимоотношений, ее развитие, самосовершенствование и самоутверждение на основе включения в физкультурно-спортивную деятельность в качестве активного субъекта, позволяющего реализовать активность молодого человека.

Обратившись к педагогическому опыту и теоретическим изысканиям в данной области, мы выделили пять критериев оценки эффективности педагогической деятельности по обеспечению социального становления старшеклассников в ходе их включения в физкультурно-спортивную деятельность:

– когнитивный, отражающий систему знаний учителя физкультуры о процессе социального становления и развития личности ученика, особенностях социального становления современных учащихся, знаний о развитии личности, особенностях формирования индивидуальности, двигательных способностей, интересов, направленности личности;

– процессуальный, заключающийся в изучении личности ученика и проявлений его индивидуальности (ставить и реализовывать конкретные цели, планировать и организовывать физкультурно-спортивную деятельность, оценивать результаты этой деятельности); создание психологической комфортности взаимоотношений, представляющей умение педагогов строить взаимоотношения с учащимися, обеспечить условия для реализации внутреннего потенциала каждого ученика (интеллектуального, физического и эмоционального), создать обстановку и организовать физкультурно-спортивную деятельность так, чтобы ученик мог проявить себя, выступая активным субъектом взаимодействия;

– эмоционально-мотивационный, заключающийся в умении педагогов сформировать положительную мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, развить интерес к видам спорта, управлять эмоциональными состояниями и проявлениями учащихся;

– действенно-практический, показывающий наличие у педагога организаторских умений и навыков, проявляющихся в способности вовлечь учащегося в физкультурно-спортивную деятельность, обеспечить ее результативность и продуктивность, развить профессиональные интересы учеников.

Использование данных критериев явилось основанием для разработки алгоритма экспертной оценки эффективности педагогической деятельности по обеспечению социального становления старшеклассников в ходе их включения в физкультурно-спортивную деятельность.

Заключение. Таким образом, изучение теоретико-методологических основ разрабатываемой проблемы, определение сущности социального становления в ходе физкультурно-спортивной работы в профессионально-техническом учебном заведении, разработка прогностической модели организации этого процесса позволяют выделить определенные закономерности, которые выступают в роли гипотетических педагогических условий, обеспечивающих эффективность деятельности учителя:

- формирование положительной мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- активизация информационно-пропагандистского воздействия с использованием комплекса средств и методов, учитывающих современные процессы в обществе;
- субъектное включение учащегося в физкультурно-спортивную работу на основе актуализации его самостоятельности и активности;
- интеграция учебной и внеучебной физкультурно-спортивной работы (создание спортивных творческих коллективов, массовые спортивные праздники, совместное проведение досуга учащихся, педагогов и родителей).

Библиографический список

1. Василькова, Ю.В. Социальная педагогика / Ю.В. Василькова, Т.А. Василькова. – М.: Академия, 2004. – 440 с.
2. Гребенюк, О.С. Основы педагогики индивидуальности / О.С. Гребенюк, Г.Б. Гребенюк. – Калининград, 2000. – 571 с.
3. Мудрик, А.В. Социальная педагогика / А.В. Мудрик. – М.: Академия, 2006. – 304 с.
4. Пристинский, В.Н. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии: моногр. / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская, К.К. Краснолуцкий. – Saarbrücken, Deutschland / Германия: Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.
5. Ромм, Т.А. Социальное воспитание в условиях трансформирующегося общества / Т.А. Ромм, Е.В. Богданова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2012.
6. Социальная педагогика: моногр. / под ред. В.Г. Бочаровой. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2004. – 368 с.
7. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський. – Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. – 208 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.В. Комкова¹, И.А. Комкова², Д.В. Викторов²

¹Челябинский техникум текстильной и лёгкой промышленности,
г. Челябинск, Россия

²Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Индивидуальная оценка уровня физического состояния и двигательной подготовленности занимающихся – это основа оздоровительных технологий. Решение проблемы здоровья молодёжи, в настоящее время, является приоритетом образовательной системы, а в связи с организацией здоровьесбережения в среде учебного заведения, систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, многообразию форм двигательной активности большое внимание уделяется со стороны физкультурного образования.

Ключевые слова: физкультурное образование, ГТО, здоровьесбережение, студенты, физическая культура.

IMPROVING THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION

O.V. Komkova¹, I.A. Komkova², D.V. Viktorov²

¹Chelyabinsk College of Textile and Light Industry, Chelyabinsk, Russia

²South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The Individual assessment of physical status and motor fitness involved – this is the basis of health technologies. The solution to the problem of youth health, currently, is a priority of the educational system, and in connection with the organization of healthcare in the environment of the educational institution, systematic practice of physical fitness activities, various forms of motor activity, great attention is paid by physical education.

Keywords: physical education, “Ready for labour and defence” programme, healthcare, students, physical culture.

Физические нагрузки представляют собой источник мощных, стимулирующих и регулирующих влияние на обмен веществ и деятельность функциональных систем, являются средством целенаправленного воздействия на организм (Э.Г. Булич, А.Г. Дембо, И.В. Муравов). Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют адаптационные и функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, способствуют повышению общей

приспособляемости организма к неблагоприятным условиям среды. Регулярные занятия заставляют сердце приспособляться к условиям работы, вызывают расширение камер сердца и увеличивают силу отдельных сокращений благодаря увеличению толщины стенок миокарда, что ведёт к более экономичной деятельности сердца в покое и при физической нагрузке.

Это доказывает, что целью физических упражнений является не порождение новых возможностей, которых у человека не было до начала их воздействия, а совершенствование механизмов адаптации в пределах уже вызревших возможностей человека, его физическая подготовленность.

Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Она быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями, особенно самостоятельных, снижается. Поэтому одной из основных задач физкультурного образования, частью воспитательной работы в учебном заведении, является переход от системы, которая ориентирована на формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, к системе, дающей человеку научные знания о своём организме, средствах сохранения и укрепления здоровья и способствующей формированию у него потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании. Ключевым из них стало введение в действие с 1.09.2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является повышение общего уровня знаний общества о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурное образование – концепция развития системы образования, позволяющая создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего развития личности. Однако ситуация со здоровьем учащихся продолжает оставаться главной стратегической проблемой в области образования: увеличивается число студентов с отклонениями в состоянии здоровья, возрастает количество обучающихся в специальных медицинских группах, повышается заболеваемость в процессе обучения, заболевания затрагивают органы и системы, наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности.

Соответственным образом строятся и традиционные формы контроля, которые, в основном, проверяют знания (реже умения и навыки), приобретенные в результате изучения конкретных учебных курсов. При всей плодотворности и проверке временем данных форм контроля

в современных условиях их нельзя признать вполне достаточными для проверки физкультурного образования, понятия, выражающего способность индивида самостоятельно применять различные элементы знаний и умений для оздоровления организма, как одного из важнейших средств эффективности и качества.

Программа ГТО в СССР просуществовала 60 лет и успела стать частью спортивно-массовой подготовки советских людей, неотъемлемой от системы патриотического воспитания. Несмотря на ярко выраженный военнизированный уклон, акцент на военных видах спорта, привязку к военному делу, благодаря этой программе в стране появились чемпионы и победители, а нация в целом приобрела полезную привычку заниматься физической культурой и спортом.

С учётом этого опыта, в современных условиях при внесении существенных корректив, в соответствии с современными достижениями физической культуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека, происходит внедрение обновлённого комплекса ГТО с учётом региональных особенностей и национальных традиций.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, утверждённого в 1931 г., простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.), их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

Необходимо отметить, что первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени, разделённый на три возрастные категории, к выполнению которого могли приступать мужчины и женщины не моложе 18 лет, и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер, как то: передвижение с патронным ящиком на расстояние 50 м, управление трактором, передвижение в противогазе 1 км, метание гранаты. В течение года появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания.

В 1932 г. появляется вторая ступень комплекса (22 испытания), которая была значительно сложнее, так как шире были представлены спортивные испытания. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 г. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера.

Современная структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса включает 11 ступеней и охватывает население от 6 до 70 и старше лет. Несомненным положительным моментом является

то, что обязательные испытания изначально преобразованы в ярко выраженную систему: смешенное передвижение по пересечённой местности (I ступень) в дальнейшем подкрепляется кроссом и смешенным передвижением по пересечённой местности (II–XI ступени) и усиливается туристским походом (III–IX ступени); метания теннисного (75 г) мяча в цель (I ступень) органично дополнена метанием 150 г мяча (II–IV ступени), а с V по VII ступени предполагается метание спортивного снаряда весом 700 г; бег, лыжи и плавание присутствуют во всех ступенях и разграничены возрастной нормативностью.

С момента создания ГТО идеи и принципы комплекса в СССР получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935–1937 гг. дав возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта.

Стоит отметить, что в современной действительности особо не наблюдается массовость, а тем более обязательность сдачи норм ГТО среди спортивной элиты. Можно отметить определённый пиар в этой сфере: олимпийским чемпионам, представляющим Россию, присвоены статусы послов ГТО; проводятся соревнования по сдаче норм ГТО среди воспитанников спортшкол, но только в рамках поощрения воспитанников, показавших лучшие результаты.

Вступивший в действие с 1.01.1940 г. новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости. По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено. Годы Великой Отечественной войны показали, что проведённые изменения были, без сомнения, прогрессивны и актуальны.

В современном комплексе ГТО также существуют обязательные нормы и испытания по выбору, однако состав обязательных норм существенно облегчён для выполнения (отсутствуют дисциплины плавания и лыжного спорта), а в нормах по выбору преобладают дисциплины при-

кладного характера. К тому же, существуют неравные условия в выполнении теста «Стрельба из пневматической винтовки» (участники, стреляющие из винтовок разных типов, будут поставлены в заведомо неравные условия), и логические несоответствия (испытания по выбору, не имеющие альтернативы, целесообразно рассматривать, как обязательные испытания). В условиях постоянной напряжённости у внешних границ России и террористической угрозы овладение, развитие и совершенствование физических качеств и массовых видов спорта, по нашему мнению, должно проводиться в более однозначно определённых условиях.

Крупные изменения комплекс ГТО претерпел в 1947 г: сокращены количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений. Стоит отметить, что развитие физкультурного движения и совершенствование спортивного мастерства, как и в более раннее время, происходило бесплатно!

В начале XXI в. существенно усложнилась возможность заниматься избранным видом физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммерциализация физической культуры, спорта встречается повсеместно: платные детские спортивные секции, аренда спортивных помещений, отсутствие государственного финансирования развития физкультурно-спортивной сферы по месту жительства или работы, самостоятельно оплачиваемый выезд на спортивные соревнования и т. д.

Введение в 2014 г. комплекса ГТО только добавляет проблем материально-финансового характера: социальная реклама, необходимость площадок «в шаговой доступности» для занятий спортом, создание (строительство, аренда) центра для сдачи норм ГТО, своевременная оплата тренеров, инструкторов центров тестирования, работников физической культуры, педагогических работников, финансовая поддержка профессионального развития.

Согласно данным, приведённым В.Л. Мутко на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, обеспеченность плавательными бассейнами составляет всего 9,9 %. В связи с тем, что решение проблемы недостаточной обеспеченности бассейнами требует больших финансовых затрат, и она не может

быть решена в короткий срок, необходимо учитывать различные факторы специально оборудованных мест на водоёмах.

Только введенный в 1972 г. новый комплекс ГТО расширил возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10–13 лет и трудящихся 40–60 лет. Отметим, что принцип постепенности (привлечение к занятиям людей определённого возраста) расширился в течение 40 лет, несомненно, с одной стороны, подогревая интерес со стороны неохваченных комплексом возрастных групп, стимулируя и мотивируя к занятиям физической культурой, с другой – внося своевременные изменения в не очень многочисленную возрастную группу.

Обновлённый комплекс ГТО принципа постепенности, по каким-то причинам не предполагает, что значительно затрудняет пропаганду и апробацию в условиях недостатка квалифицированных кадров и новых специалистов. Требования к испытаниям также падают: бег на 100 м с 13,6 до 14,8 с; некоторые нормативы исключаются из испытаний или заменяются: прыжок в длину с разбега на прыжок в длину с места, гонка на лыжах тестируется без учета времени, или изымается из тестов.

К сожалению, полувековая история развития комплекса ГТО попала в число необдуманно ликвидированных сфер, касаемых массового физкультурного движения в стране, улучшения физической подготовки и увеличению продолжительности жизни населения.

Выводы. Не стоит забывать историю и помнить, что в начале XIX в. занятия физической культурой и спортом были уделом одиночек и энтузиастов. Являясь естественной потребностью, физическая культура для подавляющего большинства населения России была недоступна, но удовлетворение которой в определённый момент стало возможным, благодаря политическим обстоятельствам и идеологически правильной пропаганде. Комплекс ГТО, в основе которого лежал послереволюционный декрет об обязательном обучении военным делам, в СССР возникнул как средство готовности советских людей к защите Родины, органично зародил Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК), устанавливающую единые принципы спортивной подготовки на всей территории СССР. Долгое время комплекс ГТО оставался решающим критерием повышения спортивного мастерства по важнейшим видам спорта. Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей, поскольку с выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены.

Комплекс ГТО 2014 г. идеологически, как выражение интересов и последующей их оценки, с нашей точки зрения, малопродуктивен. Виды спорта, лежащие в его основе, известны, доступны и медийны. Нормы существенно занижены от квалификаций различных видов спорта, что явно затруднит отбор. Возможно предположить, что комплекс создаст

систему преемственности спортивного опыта, несомненно, ляжет в основу программ патриотического воспитания граждан Российской Федерации, станет критерием физической подготовленности при самостоятельных занятиях.

Комплекс ГТО СССР имел жёсткую привязку к программам физической культуры средних и высших учебных заведений. В настоящее время, когда многие нормативные испытания исключены из учебных программ, материально-техническая база оставляет желать лучшего, финансирование, мягко говоря, ограниченное, возрождённый комплекс во многом усложняет объединение многочисленных и неоднородных методик физической подготовки учащихся и ее оценки. Можем предположить, что комплекс ГТО станет ориентиром для способов занятий разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельностью, поможет измерить актуальный уровень здоровья россиян, приведёт к появлению многочисленных паспортов здоровья и билетов физкультурников.

Отбросив коррупционную составляющую, выполнение норм ГТО может стать условием для поступления на государственную или муниципальную службу; способом ознакомления учащихся с различными видами спорта, их элементами и средствами; возрождения или появления новых специальностей и расширения рабочих мест.

В целом, в современных условиях комплекс ГТО, скорее всего, останется на уровне значимой PR-компания для многочисленных слоёв социума, чем станет мощным толчком развития физкультурно-массового движения.

Библиографический список

1. Ожёгов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожёгов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М.: Рос. АН. Ин-т рус. яз. им. В.В. Виноградова: Азбуковник, 1999. – 944 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
3. Яковлев Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: Гуманитар. издат. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

ВВЕДЕНИЕ В КОНЦЕПЦИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ

В.Н. Кряж, М.П. Ступень, А.В. Помозов

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

В статье изложено введение в рассматриваемую проблему. Изложены представления авторов о значении учебного предмета для обучения, воспитания и развития личности, гражданского становления учащихся. Затронут вопрос формирования их компетентности в сфере физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, учебный предмет, концепция, современная парадигма образования.

INTRODUCTION IN THE SUBJECT CONCEPT “PHYSICAL CULTURE AND HEALTH” IN THE CONTEXT OF THE MODERN PARADIGM OF FORMATION

V.N. Kriag, M.P. Stupen, A.V. Pomozov

Belorus State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The summary. In article author's representations about value of a subject “Physical culture and health” for education and development of the person are stated. The aspect of civil formation of pupils is considered. The question of formation of their competence of physical culture sphere is mentioned.

Keywords: physical culture, subject, concept, modern paradigm of formation.

Введение в проблему. Система общего среднего образования является социальным институтом призванным решать проблемы воспитания, интеллектуального, духовного и физического развития подрастающих поколений. Решение этих проблем приобретает особую актуальность в связи с вызовами эпохи информационного развития и их последствиями [1]. Наряду с неоспоримым положительным влиянием на экономику, культуру, систему образования и воспитания подрастающих поколений эпоха информационного развития создает серьезные угрозы дегуманизации личности. Об этом свидетельствуют эскалация жестокости, пренебрежение человеческой жизни, насилие личности, вмешательство в судьбы миллионов людей в различных регионах мира. Междоусобные

войны, геноцид по расовым, религиозным, идейным, национальным и этническим признакам, терроризм в различных частях мира иногда не только остаются без альтернативы, адекватной нравственной оценки, но и находят поддержку в определенных кругах.

Истоки дегуманизации личности берут свое начало под влиянием комплекса внешних и внутренних факторов, как правило, в детстве. Одним из современных факторов дегуманизации личности является деструктивная интервенция массовых информационных технологий, их негативное влияние на психофизическое, интеллектуальное и духовное развитие подрастающих поколений. Как известно, к расширению рынка носителей массовых информационных технологий, ставших источником баснословных прибылей, и приобщению к ним человека с детского возраста, привлечены профессионалы высшей квалификации. Их целью является сверхприбыль, а человеку-пользователю, чаще всего ребенку, отводится роль средства со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В результате пользователь, чаще всего это ребенок или подросток, получив вожаемую модную игрушку, погружается в виртуальное пространство. В азарте игровой деятельности он идентифицирует себя с виртуальными компьютерными «героями», удивительно легко уничтожающими физически и морально «плохих» противников. При этом «герои» успешно преодолевают физические и безнаказанно игнорируют правовые и духовно-нравственные барьеры. Становясь соисполнителем виртуальных убийств, насилия и других античеловеческих деяний, не только дети, но и некоторые взрослые начинают воспринимать их как норму. Человеческая жизнь перестает быть для них высшей ценностью, а человек неприкосновенной личностью и мерой всех вещей. Под влиянием таких виртуальных курсов жестокости и насилия подростки, и не только они, все чаще устраивают коллективные избиения и насилия своих сверстников и сверстниц. При этом все записывают на видео и размещают в социальных сетях. Такие разборки все чаще заканчиваются смертью от издевательств или суицидом жертвы. Дальнейшие судьбы их участников легко предсказуемы. Одним из тяжелейших последствий деструктивной интервенции современных носителей информационных технологий является ускоряющееся распространение серьезнейшего психофизического расстройства личности – интернет-аддикции. Этот перечень, к сожалению, может быть продолжен.

Только внешние силовые методы борьбы с процессами дегуманизации личности не могли и не смогут решить проблему разрушительного влияния современного комплекса негативных факторов на духовное и физическое здоровье человека, поскольку они направлены на «зачистку» его последствий. Чтобы предотвратить опасность физической и духовной дегградации личности, необходимо с детства культивировать систему эффективных альтернатив дегуманизации личности, формирующих

гуманистическое мировоззрение и гуманное поведение ребенка. Одну из действенных альтернатив негативным эпохальным вызовам и их последствиям мы видели [2–4] и видим в настоящее время в гуманистически ориентированном образовании. Система общего физкультурного образования, особенно ее ключевой компонент учебный предмет «Физическая культура» («Физическая культура и здоровье», «Основы здоровья і физична культура», «Physical Education» и др.) обладают огромнейшим, в настоящее время недостаточно используемым, воспитательно-образовательным потенциалом гуманизации личности [2–5]. Целью данной статьи является введение в концептуальное обоснование учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в контексте современной образовательной парадигмы и проблем эпохи информационного развития.

Основная часть. Система физического воспитания учащихся, особенно ее стержневой элемент учебный предмет «Физическая культура и здоровье», является неотъемлемым компонентом системы общего среднего образования. Она находится в партитивных отношениях с системой образования и в родовидовых отношениях с физической культурой. Поэтому развивается и функционирует в соответствии с идеями современной гуманистической образовательной парадигмы и особенностями педагогического дискурса, учитывающего этнические, социокультурные, материально-технические и другие условия функционирования национальной системы общего среднего образования. Одновременно она сохраняет свои родовидовые свойства, как сторона физической культуры.

В связи с различными толкованиями термина «парадигма», возникла необходимость обратиться к первоисточнику. Вслед за Т. Куном, который ввел этот термин в научный обиход, под парадигмой мы подразумеваем «...признанные всеми научные достижения, которые в течение определённого времени дают научному сообществу модель постановки проблем и их решений» [6, с. 17]. Соответственно под новой образовательной парадигмой системы образования мы понимаем официально признанные научным сообществом и практиками научные достижения в педагогике, частнопредметных и смежных научных дисциплинах, которые в настоящее время дают модель постановки научных и практических проблем общего среднего образования и способов их решения. В соответствии с новой образовательной парадигмой учащимся надо не просто овладеть суммой знаний, умений, навыков, способов деятельности. Им необходимо сформировать способность творчески мыслить, чтобы применять эти знания в любых ситуациях, умение и готовность ставить задачи различной степени сложности, самостоятельно искать способы их решения. В основу содержания и функционирования новой образовательной парадигмы, релевантной современным цивилизационным процессам и требованиям социума, положены принципы гуманиза-

ции, гуманитаризации, фундаментальности, индивидуализации, демократизации, мобильности, опережения, открытости, непрерывности [8].

Главными особенностями образовательной парадигмы являются личностный, деятельностный и компетентностный подходы к образованию. Образование рассматривается в соответствии с ней как онтологический процесс складывания в процессе учебной деятельности образа бытия и формирования внутреннего образа человека. В контексте этих представлений образование является одним из основных системообразующих факторов современной цивилизации. А его компонент общее физкультурное образование – определяющим фактором физического и духовно-нравственного самосовершенствования человека средствами физической культуры и спорта.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» обладает значительными потенциальными возможностями гуманистического воздействия на развитие и становления личности в соответствии с высокими нормами морали [2–4]. Этот гуманистический потенциал физического воспитания должен быть максимально использован в условиях эпохи информационного развития, как альтернатива процессам дегуманизации.

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь «Об образовании» общеобразовательная школа призвана обучать и воспитывать подрастающие поколения в интересах личности, общества и государства, на основе усвоенных знаний, умений, навыков, формирования гармоничной, разносторонне развитой личности обучающегося. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» представляет собой сторону физической культуры, которая востребована системой общего среднего образования и включена в учебные планы. Как компонент системы общего среднего образования учебный предмет «Физическая культура и здоровье» призван выполнять ее образовательную, воспитательную и оздоровительную функции, осваиваться в соответствии с современными общепедагогическими и частнопредметными закономерностями, принципами и требованиями. В системе учебных предметов средней общеобразовательной школы он решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего гармонического физического, интеллектуального и духовного развития, оздоровления и допрофессиональной подготовки учащихся средствами физической культуры.

Как часть системы образования и сторона физической культуры учебный предмет «Физическая культура и здоровье» имеет общеинтеллектуальное, культурологическое, воспитательное и практическое значение. Общеинтеллектуальное значение учебного предмета характеризует развитие интеллекта учащихся в процессе освоения и совершенствования физкультурных знаний, изучения физических упражнений и способов деятельности, оперативной обработки и осмысления информации в процессе выполнения физических упражнений, принятия решений

в условиях взаимодействия и дефицита времени. Культурологическое значение учебного предмета заключается в том, что он содержит, транслирует и создает с учетом возраста ценности физической культуры. К ним относится система физкультурных знаний, физкультурная деятельность, необходимая для разностороннего гармоничного развития, физического и духовного самосовершенствования личности. Культурологическое ядро содержания учебного предмета составляют знания об олимпийских играх, олимпийском движении и ценностях олимпизма, достижениях отечественных спортсменов.

Практическое значение учебного предмета характеризует приобретаемая мотивационная, информационная, кондиционная и двигательнo-координационная подготовленность учащихся к физическому самовоспитанию, самоформированию здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры, использованию изученных физических упражнений, способов деятельности в течение всей жизни, подготовка к труду и защите Отечества. Важным социально и личностно значимым результатом освоения учебного предмета является достигаемый оздоровительный эффект.

Воспитательное значение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» заключается в формирующем влиянии на гуманистическое мировоззрение здорового образа жизни учащихся, интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и коммуникативные качества личности. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» усваиваются и формируются смысложизненные, витальные и другие ценности, имеющие воспитательное значение. Влияя на становление здорового физически активного образа жизни, социально обусловленные поведенческие реакции они способствуют биосоциальной адаптации учащегося к быстро меняющейся в эпоху информационных технологий социокультурной и физической среде обитания.

Одними из основных требований современной системы общего среднего образования, обязательными и для учебного предмета «Физическая культура и здоровье», являются компетентностный и личностно ориентированный подходы. В соответствии с компетентностным подходом в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учащиеся должны овладеть ключевыми, общепредметными и частнопредметными образовательными компетенциями, обеспечивающими формирования физкультурно компетентной личности. Специфическое содержание физкультурной компетентности личности должно обеспечиваться формированием частнопредметных компетенций самосовершенствования, социально-личностных, физкультурно-оздоровительных, методических и коммуникативных компетенций.

Для этого содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должно быть направлено на развитие у учащегося способности ставить перед собой и самостоятельно решать личностно и социаль-

но значимые проблемы физкультурной деятельности. Основой такой способности должен стать усвоенный в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» социальный опыт физкультурной деятельности, обязательным элементом которого должен быть собственный опыт учащегося. Содержание учебного предмета в этом случае должно представлять собой дидактически адаптированный социальный опыт решения мировоззренческих, нравственных, специальных педагогических проблем обучения, физического и связанного с ними гармоничного развития личности. Главный смысл образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура и здоровье» заключается в создании условий для формирования у учащихся опыта самостоятельного решения познавательных, методических, коммуникативных, организационных, нравственных и иных проблем общего физкультурного образования.

В соответствии с личностно ориентированным подходом процесс освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должен стать важнейшим фактором гуманизации личности. Гуманизация содержания и методики освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» человека необходима, как альтернатива процессам дегуманизации. Гуманистический потенциал физического воспитания очень высок и должен быть полностью использован в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Заключение. Каждой стране нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые граждане, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству. Граждане, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности за судьбу страны. Все эти качества личности успешно формируются и развиваются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Обязательными условиями становления в современных условиях социально востребованной личности является переход от субъект-объектных отношений к субъект-субъектным отношениям, формирование содержания и методики его освоения в соответствии с возрастными-половыми и личностными особенностями учащихся.

Библиографический список

1. Капица, С.П. Мировой демографический кризис и Россия / С.П. Капица. – <http://spkurdyumov.narod.ru/Kapitsa333.htm>.
2. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: метод. пособие. В 3 ч. Ч. I: Основные понятия и введение в проблему / В.Н. Кряж. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 54 с.
3. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: метод. пособие. В 3 ч. Ч. III: Гуманистическая концепция и практика физического

воспитания (вводная характеристика) / В.Н. Кряж. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 86 с.

4. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания: моногр. / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.

5. Лукьяненко, В.П. Концептуальное обеспечение формирования культуры здоровья у подрастающего поколения в процессе общего физкультурного образования / В.П. Лукьяненко. – Челябинск: Челяб. гос. науч.-образоват. центр Урал. отд-ния Рос. академии образования, 2009. – 80 с.

6. Кун, Т. Структура научных революций / Т. Кун. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 605 с.

7. Ежова, Т.В. Проектирование педагогического дискурса в высшем профессиональном образовании учителя: автореф. ... д-ра пед. наук / Т.В. Ежова. – Оренбург: ОГПУ, 2009. – 48 с.

УДК 378.172

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

В.Л. Кучуренко, А.А. Никулин, Д.А. Сизов

Южно-Уральский государственный институт искусств
им. П.И. Чайковского, г. Челябинск, Россия

Задача сохранения и укрепления здоровья является одной из важнейших в учебно-воспитательном процессе специалистов в сфере музыкального, изобразительного, хореографического, театрального искусства и социокультурной деятельности общеобразовательной музыкальной школы. При этом учебный предмет «физическая культура» выступает не только в качестве главного, определяющего компонента общего физкультурного образования, но и главной формой всего процесса физического воспитания учащихся-студентов среднего профессионального образования (СПО), важнейшего фактора, обеспечивающего успешность формирования физической культуры в обществе.

Ключевые слова: учащиеся-студенты, физкультурное образование, физическая культура, СПО.

PHYSICAL EDUCATION IN MIDDLE PROFESSIONAL EDUCATION

V.L. Kucherenko, A.A. Nikulin, D.A. Sizov

South Ural State Institute of Arts P.I. Tchaikovsky, Chelyabinsk, Russia

The task of preserving and strengthening of health is one of the most important in the educational process of specialists in the field of music, arts, dance,

theater arts and social cultural activities secondary music school. While teaching the subject “physical culture” acts not only as the main defining component of major physical education, but also the main form of the process of physical education of students of secondary professional education, the most important factor ensuring the success of formation of physical culture in the society.

Keywords: students, physical education, physical education, SPE.

Следует отметить, что только на уроках физической культуры данную проблему не решить. Необходима интеграция всех форм и видов физкультурно-оздоровительной деятельности, среди которых физкультурное образование должно играть ведущую роль и быть направлено на решение задач по формированию у учащихся-студентов интереса и стойкой потребности в двигательной деятельности за счет активизации естественных мотивационных механизмов и развитию физических способностей, морфофункциональных возможностей и двигательных навыков. Несмотря на значимость поставленной проблемы, вопросу полноценного физкультурного образования учащихся-студентов уделяется недостаточное внимание [2].

Надо отметить, что часто происходит смешение понятий «физкультурное образование» и «физическое воспитание», что приводит к упразднению образовательной функции предмета «физическая культура». Физическое воспитание рассматривается как педагогическая деятельность, ориентированная на формирование (коррекцию) мотивационной системы личности: ее влечений, желаний, стремлений, мотивов, интересов, установок, ценностных ориентаций, целей, программ деятельности и т. п. Данная дефиниция синонимична организованному дидактическому процессу, в ходе которого специалистами реализуются педагогические воздействия [1]. Оно призвано содействовать превращению стихийного, неосознанного настроения личности на определенную деятельность во все более осознанные ее установки, программы жизни и деятельности, в ее внутренние мотивы и побуждения и тем самым формированию мотивационной готовности к деятельности. Значит, главная цель физического воспитания – приобщение воспитуемых в специально организуемых условиях педагогической среды к миру ценностей культуры.

Физическую культуру применяют для решения широкого круга социально значимых задач – для сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования нравственной и эстетической культуры, культуры общения, отдыха, развлечения и т. д.

Оздоровительную и развивающую направленности физкультурно-оздоровительной работы в СПО учителя считают основными. На уроках физической культуры более половины опрошенных педагогов применяют рекреационные физические упражнения и акцентируют на них внимание школьников; 21,5 % – иногда используют их на уроках;

оставшиеся считают, что оздоровительные физические упражнения малоэффективны на уроках, не способствуют улучшению физических показателей у детей, а также высказали мнение о включении этих упражнений в общеобразовательные уроки. Такая позиция педагогов связана с проблемами в состоянии здоровья школьников: подавляющее большинство респондентов считают возможным внедрение технологий здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс школы, в том числе для школьников, относящихся к специальной медицинской группе.

При выявлении приоритетов в выборе видов двигательной деятельности на уроках физической культуры установлено, что учителя отдают предпочтение спортивным и подвижным играм (39 %); склонны использовать средства ритмической гимнастики для девочек и атлетической гимнастики для мальчиков (37,7 % педагогов); развивают физические качества, включают в занятия оздоровительные физические упражнения (70 % учителей). При этом учителя остро высказали мнение о важности обучения на уроках физической культуры основам здорового образа жизни, формированию жизненно важных умений и навыков.

Кроме того, опрошенные учителя высказали суждение о важности учета уровня физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности детей при поступлении в школу; при оценке готовности ребенка к школе в обязательном порядке надо учитывать его физическое состояние.

Удовлетворенность учителей постановкой физкультурно-оздоровительной работы в школе определялась в нескольких направлениях: значимость предмета «физическая культура» в СПО, уровень его преподавания, физкультурно-оздоровительная работа, физическая подготовленность учащихся-студентов, состояние их здоровья и качество знаний по физической культуре и здоровому образу жизни. Выявлено, что только четверть опрошенных положительно высказались об удовлетворённости предмета «физическая культура» в СПО. Наиболее эффективной, по мнению учителей, является интеграция в организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и учебной работы. Считают качество знаний учащихся-студентов по физической культуре явно недостаточным и не довольны уровнем физической подготовленности школьников и состоянием их здоровья подавляющее большинство. На вопрос о том, что нужно изменить в физическом воспитании СПО, получены ответы и предложения ввести в программу виды физкультурной деятельности по желанию учащихся и акцентировать содержание уроков с учетом пола и внедрять раздельное обучение на уроке, начиная с первого курса. Выявлены ответы о необходимости увеличения нагрузки на уроках (повышения их плотности) и требований к занимающимся. Надо отметить, что позиции педагогов достаточно разноплановы: некоторые

вообще рекомендуют не выставлять оценки на уроках физической культуры, снизить физическую нагрузку на уроке и отменить контрольные нормативы. Кроме того, как правило, в своей работе учителя используют только традиционные методы, не реализуя новые технологические подходы.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить основные противоречия физкультурного образования в общеобразовательной школе, связанные, прежде всего, с недооценкой его роли в формировании физической культуры личности. Физкультурное образование должно быть направлено на формирование знаний в области физической культуры, мировоззрения и системы ценностей, на развитие физических способностей, методических умений и их реализацию в жизнедеятельности каждого индивида.

Вышесказанное позволяет более обосновано рассматривать физическую культуру личности в качестве главной цели физкультурного образования учащихся-студентов. Эта цель отвечает требованиям современного этапа развития системы образования и формирования личности.

Процессу развития личности средствами физической культуры можно придать управляемый характер при реализации следующей совокупности психолого-педагогических условий:

- изучение и интеграция основных характеристик развития личности средствами физического воспитания дают возможность установить реальную структуру и содержание средств, которые будут являться ориентиром;

- определение уровня формирования личности на разных этапах процесса обучения позволит выяснить состояние процесса формирования личности средствами физической культуры и даст возможность разработки технологии формирования личности средствами физической культуры;

- полученные на этой основе данные будут способствовать, при соответствующем внедрении, повышению эффективности воздействия средств физической культуры на развитие личности.

Результаты проведенного исследования показали, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности. Для изменения сложившейся ситуации, по мнению авторов, необходим пересмотр содержания и направленности учебного процесса. Они делают вывод, что необходимо учеб-

ный процесс ориентировать на формирование у учащихся устойчивых внутренних побуждений к активным занятиям физической культурой.

В основе такой педагогической системы лежит идея совмещения содержательного, процессуально-действенного и организационно-управленческого компонентов при подаче и восприятии учебного материала в сфере физического воспитания. В силу довольно широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности. Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания во всём комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2007. – 223 с.
2. Короткова, Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников: моногр. / Е.А. Короткова. – Тюмень: ТюмГУ, 2000. – 183 с.

УДК 378.172

КОНЦЕПЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ИСТиС ЮУрГУ)

С.Н. Павленко, Д.Ю. Севостьянов

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Фактор здоровья играет прогрессивную роль в успешном выполнении учащейся молодёжью требований обучения и профессиональной деятельности. Различные отклонения в здоровье являются препятствием достижения успехов в образовании, объём учебных нагрузок легче переносят учащиеся с более крепким здоровьем, у них же происходит эффективнее восстановление работоспособности к очередному учебному дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает экономично справиться с психоэмоциональными и энергетическими затратами в экзаменационный и зачётный периоды.

Ключевые слова: студенты, физкультурное образование, физическая культура, спорт.

THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION (FOR EXAMPLE ISTS SUSU)

S.N. Pavlenko, D.Y. Sevostianov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The health factor plays a progressive role in the success of students learning requirements and professional activities. Various health problems are an obstacle to achieving success in education, volume of training loads easier to tolerate students with better health, they also occur more efficiently restoring health to the next school day, and the high level of physical fitness helps economically to cope with the emotional and energy costs in credits and examination periods.

Keywords: students, physical education, physical culture and sport.

На практике профессиональная деятельность требует высокого уровня здоровья, как необходимого условия выполнения личностью многообразных функций и противодействия несчастным случаям, чрезвычайным ситуациям и другим негативным явлениям, имеющим организационно-психологический характер.

Вот почему через различные формы просвещения, образования, воспитания и создания предпосылок в усвоении и практическом использовании знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья придается большое значение образованию в области физической культуры в силу условности связи с ценностно-смысловыми приоритетами их образа жизни [1].

Вместе с тем следует отметить, что усилия, прилагаемые образовательными учреждениями в направлении организации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности физической культуры учащихся недостаточно эффективны, о чём свидетельствуют: во-первых, всплеск негативных факторов, приводящих к разрушению саморегуляции физиологических систем человека, либо к его гибели, во-вторых, снижение уровня двигательной активности учащихся, в-третьих, отсутствие стремления к здоровому образу жизни, наличие недостаточной инновационной деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных занятий, в-четвёртых, необходимое формирование ценностных ориентаций у учащихся в области физкультурно-оздоровительной практики [2].

Можно выделить один из приоритетных путей достижения обучения и воспитания студенческой молодёжи в усвоении и практическом использовании знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, отмечаемый как педагогическими тенденциями отечественного образования, так и образования за рубежом. В качестве стратегической основы выдвигается физкультурное образование: подготовка специалистов,

умеющих применять полученные знания и умения в области физической культуры на практике для здоровьесбережения организма, создания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищённости жизни человека.

Учитывая то, что образование в области физической культуры – процесс сложный, динамичный и многоаспектный и исходя из природы изучаемого явления, его структуры, особенностей, избранных методологических и теоретических подходов в Южно-Уральском государственном университете был создан в 2013 г. Институт спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), где в силу широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности. Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания во всём комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Создание ИСТиС предполагали результаты многочисленных исследований, показывающих, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для изменения сложившейся ситуации был необходим пересмотр содержания и направленности учебного процесса. В итоге весной 2013 г. на Учёном совете ЮУрГУ принимается решение, что необходимо учебный процесс ориентировать на формирование у учащихся устойчивых внутренних побуждений к активным занятиям физической культурой. Таким образом, чтобы физическая культура стала основополагающим процессом гуманизации образования, необходима трансформация учебного процесса в рамках создания Института, в котором доминирующим началом стал бы приоритет выбора средств физического самовоспитания и физического самосовершенствования учащихся в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности, самообразование в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

В основе такой новейшей концепции лежит идея совмещения содержательного, процессуально-действенного и организационно-управлен-

ческого компонентов при подаче и восприятии учебного материала в сфере физического воспитания. Идея предоставления альтернативы выбора позволяет обозначить следующие сценарии развития ситуации с учетом обстоятельств малого социума и с указанием тех образовательных и социальных рисков, которые могут возникнуть в каждом из прогнозируемых сценариев.

Платные дополнительные услуги, дублирующие обязательный курс обучения, нацелены на «доводку» уровня обученности по отдельным видам физкультурно-оздоровительной деятельности и «добивание огрехов» формального сектора физической культуры в интересах тех, кому нужен определенный балл успеваемости для перехода на очередную ступень образования.

Создание подобных институтов может, с одной стороны, породить эффект самообслуживания педагогической теории: ситуации, связанной с научным обеспечением практики физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако, с другой стороны, педагоги-практики, создавая и участвуя в дополнительных видах физического воспитания, обращаются к доступным им источникам опосредованной информации в виде научно-педагогической литературы, учебно-методических пособий, периодической печати и интернет-сайтов по проблемам педагогики физического воспитания. Этот вариант ориентирован на обращение к научной теории в случае возникновения неразрешимых проблем у учащихся; взаимодействие науки и практики содержит в себе момент разрастания практической физкультурной деятельности на уровне научных разработок, вызванных растущей потребностью в количестве познаваемых видов и способов физкультурной деятельности.

В целом, преодолев риски, такая концепция образования в области физической культуры в рамках образовательного учреждения позволяет решать следующие задачи, проводимые в логике концепций гуманистической педагогики:

- изучение локального опыта реализации различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном пространстве региона;
- создание и обоснование авторских программ и воспитательных систем физкультурно-оздоровительной ориентации;
- адаптация и совершенствование ранее апробированных подходов физической культуры к реальным условиям образовательного учреждения;
- теоретическое обоснование новых подходов в области физической культуры исходя из потребности расширения автономии образовательных институтов;
- интеграция гуманитарного знания, полученного в различных областях оздоровительной деятельности;

– разработка и апробирование диагностического инструментария, позволяющего не только выявлять и оценивать качество реализации предлагаемых услуг в области физической культуры и их результатов, но и обосновывать необходимость в их дальнейшем развитии;

– выявление и изучение факторов, предопределяющих логику и качество гуманизации образовательного пространства в области физической культуры.

Таким образом, в основе данной концепции заложена идея непрерывного физкультурно-оздоровительного образования человека, суть которой состоит в том, чтобы научить его заботиться о своём здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни. Одни ценности подкрепляются, другие отбрасываются или видоизменяются, и, в конечном итоге, формируется индивидуальная, специфическая, присущая только этой личности, иерархия ценностей.

Библиографический список

1. Наталов, Г.Г. Интеграция науки о физической культуре / Г.Г. Наталов // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 8. – С. 5–8.
2. Столяров, В.И. Концепция спартианского движения / В.И. Столяров // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 4–11.

УДК 377.016:796.011.3

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЗАПУЩЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

В.Н. Пристинский, А.А. Качан

Донбасский государственный педагогический университет,
г. Славянск, Украина

В статье представлены социально-педагогические условия, реализация которых поможет преподавателю физической культуры решать воспитательные задачи по предупреждению педагогической запущенности учащихся в процессе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, педагогическая запущенность, социально-педагогические условия, физкультурно-спортивная деятельность.

SOCIAL PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE PREVENTION OF PEDAGOGICAL NEGLECT OF PUPILS IN THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WORK

V.N. Pristinский, A.A. Kachan

Donbass State Pedagogical University, Slavyansk, Ukraine

The article presents the socio-pedagogical conditions, the implementation of which will help physical education teachers to solve educational problems for the prevention of pedagogical neglect of pupils in the process of mass sports and sports and recreation activities.

Keywords: student youth, educational neglect, social and pedagogical conditions of sports activity.

Актуальность исследования. Формирование здоровых потребностей является определяющим фактором успешной социализации и здорового стиля жизни, приобщение детей и подростков к которому должно рассматриваться одной из приоритетных стратегических задач общества и системы образования. Становление здорового стиля жизни может быть реализовано только посредством создания целостной системы воспитания основ физического, психического и духовного здоровья. Однако в современных условиях, проблеме социализации учащейся молодежи отводится достаточно скромное место, а вопросам формирования ее ценностных ориентаций средствами физкультурно-спортивной работы уделяется недостаточное внимание в научном и образовательном пространстве Украины.

Проблема социализации учащейся молодежи была и остается чрезвычайно актуальной в теории и практике обучения и воспитания детей и учащейся молодежи (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.П. Кащенко, Н.В. Мясищев, А.В. Мудрик, Г.А. Фортунатов и другие [1–3] и наиболее полно находит свое отражение в педагогическом наследии А.С. Макаренко, А.В. Луначарского, В.А. Сухомлинского [6].

На необходимости активной социализации учащейся молодежи обоснованно указывают в своих работах М.А. Алемаскин, Э.Г. Костяшкин, А.И. Кочетов, И.А. Невский, В.А. Поварницына, а С.А. Омельченко, В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская, А.И. Федоров и др. [4, 5, 7] безусловно, важным фактором социализации детей, подростков и учащейся молодежи считают средства физкультурно-спортивной деятельности, которые решают такой значимый ее аспект как формирование ценностей здоровья, здоровый стиль жизни.

В связи с этим, целью данной работы является изучение и осмысление имеющегося опыта социализации подростков, выделение приорите-

тов физкультурно-спортивной работы в предупреждении педагогической запущенности учащейся молодежи.

Методика и организация исследования. Исследование проводится в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи (заведующий лабораторией – к.п.н., доцент В.Н. Пристинский); планом НИР кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации (заведующий кафедрой – д.п.н., профессор С.А. Омельченко) ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет» (Славянск, Украина).

В ходе исследования использовался ретроспективный анализ философской, социологической, юридической, экономической, историко-педагогической литературы, характеризующий проблему социализации учащихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности; выявление воспитательных возможностей семьи и школьного коллектива, причин педагогической запущенности и условий, которые ее определяют, эффективных средств формирования ценностных ориентаций личности на здоровье и здоровый стиль жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Решение данной проблемы основывается на реализации двух приоритетных социальных и педагогических задачах. Во-первых, это формирование личности на основе принципов и норм нравственности, морали; а во-вторых, в устранении негативных качеств характера на основе глубокого осмысления и анализа причин, порождающих проблемы в воспитании учащейся молодежи, в выявлении приоритетных ценностей, которые должны развиваться, начиная с раннего детского возраста. Выявленные приоритеты целесообразно использовать как основу воспитательного процесса с соответствующим комплексом эффективных мер, формирующих устои морали, нравственности, ценностные ориентации личности, в том числе, и в отношении физической культуры, здоровья, здорового стиля жизни.

Анализ данных литературных источников и их осмысление позволили нам выделить такую важную составляющую изучаемой проблемы как предупреждение педагогической запущенности учащихся средствами физкультурно-спортивной работы. Так, в качестве социально-педагогических условий предупреждения педагогической запущенности учащихся представляется возможным выделить следующее:

– четкая организация учебно-воспитательной работы, которая включает совокупность целенаправленных мер, предпринимаемых педагогами и родителями по своевременному обнаружению причин педагогической запущенности и их устранение средствами физкультурно-спортивной деятельности;

– заинтересованное взаимодействие спортивного педагога и родителей создает предпосылки для реализации педагогического руководства

по управлению воспитательными возможностями семьи и сопровождению организации активного досуга (взаимное доверие между детьми и родителями, усиление ответственности родителей за воспитание детей).

Одной из важных функций спортивного педагога в данном контексте является развитие характерологических, самооценочных и критериальных качеств личности подростка. Система интегральных качеств личности выступает как алгоритм воспитания, обеспечивающий предупреждение педагогической запущенности, учитывающий социально-психологические особенности подросткового возраста. Считаем, что основное внимание при этом следует уделять выработке у подростка умения соотносить личностное восприятие здоровья и его поведенческие факторы в обеспечении собственной ответственности за здоровье окружающих.

В связи с этим, основная идея нашего исследования заключается в имплементации воспитательного потенциала физкультурно-спортивной деятельности в формирование ценностных ориентаций личности. В данном контексте мы солидарны с научной позицией А.И. Федорова, который проводя анализ поведенческих факторов здоровья детей и подростков, выделяет комплекс показателей, характеризующих их отношение к собственному здоровью (самооценка здоровья, медицинская информированность, место здоровья в системе жизненных ценностей, физическая активность и др.) [8, с. 18]. В связи с этим, своеобразный педагогический мониторинг здоровья позволит также выявлять воспитательные возможности семьи и школьного (ученического) коллектива; социально-педагогические условия, которые провоцируют педагогическую запущенность, и, на этой основе искать пути реализации данной проблемы с использованием потенциала физкультурно-спортивной работы (создание ценностной ситуации успеха в достижении потребности и необходимости быть здоровым «здесь и сейчас»).

В ходе анализа разрабатываемой проблемы нами было установлено, что социализация учащихся разнообразными средствами физкультурно-спортивной деятельности осуществляется в процессе взаимодействия с многообразными и довольно многочисленными факторами, группами, организациями посредством ряда социально-педагогических механизмов. Их функции, место и роль в процессе социализации на различных возрастных этапах не только дополняют, но и в определенной мере противоречат друг другу. Все это обуславливает определенную степень автономии человека, которая необходима для формирования личности, способной самостоятельно принимать решение быть здоровым, противостоять внешним, зачастую негативным факторам окружающей среды. В тоже время в автономии заложена и возможность проявления социальных аномалий, отклоняющегося поведения, которые успешно решаются средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Заклучение. В связи с этим реализация данной проблемы видится в выявлении наиболее приоритетных тенденций в поиске путей реализации педагогического сопровождения процесса социализации подростков, в экспериментальной проверке психолого-педагогических механизмов усиления позитивных, и нивелирования и компенсации негативных проявлений в поведении подростков относительно двигательной активности, здоровья, здорового стиля жизни. В связи с этим, достаточно важным фактором, на наш взгляд, является физкультурно-спортивная деятельность детей, подростков и учащейся молодежи, которая способна эффективно адаптировать личность к вызовам современного мира.

Библиографический список

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М., 1995. – Т. 5. – 396 с.
2. Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция / В.П. Кащенко. – М., 1994. – 224 с.
3. Мудрик, А.В. Социализация человека: учеб. пособие / А.В. Мудрик. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
4. Пристинський, В.М. Соціальна відповідальність за здоров'я як проблема гармонізації духовно-практичної діяльності майбутнього педагога / В.М. Пристинський, А.В. Осіпцов, А.І. Цилковська // Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей II науково-практичної онлайн-конф. з міжнародною участю (Слов'янськ, Україна, 25 берез. 2015 р.); за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ: Донбаський державний педагогічний університет, 2015. – С. 58–64.
5. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський. – Слов'янськ: вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. – 208 с.
6. Сухомлинский, В.А. Избранные педагогические сочинения / В.А. Сухомлинский. – М.: Педагогика, 1979. – Т. 1. – С. 11–13.
7. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Изд. центр ГУМП, 2013. – 72 с.
8. Челябинский государственный научно-образовательный центр Уральского отделения Российской академии образования: интеграция науки и образования / сост. А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК: ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – С. 18.

УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ-СИРОТАМИ

А.Н. Савчук, С.С. Ситничук

Красноярский государственный педагогический университет,
г. Красноярск, Россия

В статье выделены уровни готовности будущих специалистов в сфере физической культуры. Определены показатели сформированности каждого уровня сформированности готовности к работе с детьми-сиротами. Проведено диагностирование исходного уровня готовности к работе с детьми-сиротами.

Ключевые слова: формирование, готовность, будущий специалист в сфере физической культуры, дети-сироты, уровень, исходный уровень.

LEVELS OF ASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATION EXPERTS' READINESS FOR WORK WITH ORPHAN CHILDREN

A.N. Savchuk, S.S. Sitnichuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University, Krasnoyarsk, Russia

The paper outlines the readiness levels of future experts in physical education and defines the parameters of each level of readiness for work with orphan children. It also presents the analysis of initial levels of readiness for work with orphan children.

Keywords: formation, readiness, future expert in the sphere of physical culture, orphan children, the level, initial level.

В настоящее время требуются пересмотр подходов в решении актуальных задач подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами, уточнение структуры и содержания их готовности к рассматриваемой деятельности, а также способов формирования различных компонентов этой готовности. В современной педагогической литературе нами выявлены различные подходы к толкованию понятия «готовность», которые нашли отражение в научных трудах, Д.В. Лубовский считает, что готовность как условие успешного выполнения деятельности характеризуется избирательной активностью, настраивающей организм, личность на будущую деятельность [4]. В.И. Слободчиков готовность трактует как целостное образование личности, интегрирующее мотивационный, содержательный и операционный компоненты [5]. К.М. Дурай-Новакова связывает готовность с раз-

витиём профессионально значимых качеств личности будущего учителя, образующих систему взаимосвязанных компонентов [1].

Наличие большого количества определений такого явления как «готовность», связано с тем, что современные исследователи и педагоги, занимающиеся вопросами подготовки будущих специалистов к работе с детьми-сиротами, отмечают сложность и проблемность современного состояния их готовности к такому виду деятельности, которые заключаются в том, что уровень подготовленности не соответствует процессам, происходящим в нашей стране. Уточним, что под уровнем в общеметодологическом смысле понимается «степень величины развития, значимости чего-нибудь», отношение каких-то «высших» и «низших» ступеней развития чего-либо.

При разработке уровней сформированности готовности будущих специалистов в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами мы опирались на методики К.М. Дурай-Новаковой, В.В. Лобачева, что позволила нам выявить уровни сформированности готовности к работе с детьми-сиротами, которые представлены ниже [2, 3].

Низкий (репродуктивный уровень) – мотивы, побуждающие к формированию профессиональной готовности к работе с детьми-сиротами, присутствуют частично. Студент ведет пассивный образ жизни. Успеваемость варьируется между низкой и средней. Посещаемость занятий в вузе нестабильная. Средний (адаптивный уровень) – мотивы, побуждающие к формированию готовности к работе с детьми-сиротами, присутствуют, но еще не сложились в твердую установку. Студент старается вести активный образ жизни. Успеваемость в пределах средней и высокой, посещаемость стабильная. Самостоятельность проявляется достаточно регулярно.

Высокий (локально моделирующий уровень) – студент имеет отличную успеваемость, проявляет склонность к тренировочному и педагогическому процессу. У студента сформирован глубокий интерес и потребность стать компетентным тренером, умеющим работать с детьми-сиротами.

Выделив уровни готовности будущих специалистов в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами, мы провели тестирование для определения исходного уровня данной готовности. В начале эксперимента было проведено анкетирование с целью выяснения тех свойств личности и профессиональных качеств, которые нужны будущему специалисту в сфере физической культуры для работы с детьми-сиротами. В анкетировании приняли участие 50 студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и 15 специалистов в сфере физической культуры и директоров детских домов Красноярского края. Анкетирование показало следующие результаты

профессиональных качеств, которые нужны специалисту для работы с детьми-сиротами: 51 % опрошенных считают, что это умение выстраивать педагогический процесс, 28 % – умение излагать учебный материал, 21 % считают, что это умение прогнозировать свою деятельность. К необходимым свойствам личности респонденты отнесли следующий: 59 % – оптимизм, 21 % – активность и коммуникабельность, 20 % – открытость. Данные профессиональные качества и свойства личности дополнили карту оценивания уровней готовности к работе с детьми-сиротами. В данной карте присутствовали также следующие пункты: желание стать компетентным педагогом, тренером, отношение к учебной, внеучебной и спортивной деятельности, интерес к учебно-тренировочной деятельности с детьми-сиротами, база психолого-педагогических знаний, сформированность профессиональных, общекультурных и специальных компетенции, а также социальная активность, познавательная активность, спортивная активность, настойчивость, выдержка, энергичность, решительность. Каждый пункт компонентов готовности студента оценивался следующим образом: 1 балл (критическое значение); 2 балла (среднее значение); 3 балла (достаточное значение). Рассчитав минимально возможный и максимально возможный показатель (в баллах от 0 до 90), мы условно разделили полученную шкалу на 3 приблизительно равные промежутка, соответствующие уровням сформированности готовности будущего специалиста в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами, которые приобрели следующий вид:

I. Низкий (репродуктивный уровень): 0–30.

II. Средний (адаптивный уровень): 30–60.

III. Высокий (локально моделирующий уровень): 60–100.

При подсчете общего балла мы использовали формулу: $G = \frac{\sum Pi}{V}$, где G – показатель количественной оценки уровня сформированности готовности; p – соответствующий балл, оценивающий конкретный показатель из карты оценивания студента; i – порядковый номер показателя карты; V – количество студентов.

По выше описанному образцу мы провели исходную диагностику уровня готовности студентов к работе с детьми-сиротами, которая дала результаты $G = 707 / 30 = 23,5$ балла. Данный показатель находится в пределах первого низкого уровня. Диагностика показывает, что на данный момент у будущих специалистов в сфере физической культуры слабо сформирована готовность к работе с детьми-сиротами, а это служит подтверждением того, что в образовательном процессе вуза нужно организовать деятельность, направленную на формирование данной готовности. Данная деятельность может заключаться в следующем.

1. Формирование мотивации будущего специалиста в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами. Определяет отношение сту-

дента к работе с детьми-сиротами. Поскольку исследуемая готовность является составной частью общей готовности к профессиональной деятельности будущего специалиста, формирующейся в процессе учебной деятельности, то знание мотивов, побуждающих студентов к активной учебной деятельности, позволит преподавателю эффективно воздействовать на изучаемый процесс. Студенты должны четко осознавать, почему, для чего и что именно им придется изучить и освоить для того, чтобы быть готовым к работе с детьми-сиротами. Основой этого является соответствующая мотивация.

2. Наполнение образовательного процесса будущего специалиста в сфере физической культуры необходимым педагогическим обеспечением, формирующим представления о детях-сиротах и методах работы с ними. Подразумевает подготовку студентов к следующим видам деятельности: педагогической, тренировочной и овладение ими профессиональными и общекультурными компетенциями.

3. Включение будущего специалиста в сфере физической культуры в педагогическое сотрудничество с детскими домами. Включает в себя владение способами, приемами, методами, процессами, необходимыми для работы с детьми-сиротами и формирования на этой основе уже в условиях вуза опыта данной деятельности.

Подводя итог выше сказанному, можно констатировать следующее, исходная диагностика уровня готовности к работе с детьми-сиротами показала низкий уровень сформированности данной готовности, что позволило теоретически выявить деятельность которую можно реализовать в образовательном процессе вуза для повышения уровня готовности будущих специалистов в сфере физической культуры к работе с детьми-сиротами.

Библиографический список

1. Дурай-Новакова, К.М. Профессиональная готовность студентов как подструктура личности будущего учителя / К.М. Дурай-Новакова // Формирование личности учителя в системе учебно-воспитательного процесса в педагогическом институте / под ред. В.А. Сластенина. – М.: Изд-во Моск. пед. ин-та, 1980.
2. Каган, М.С. Индивидуальность как объективная реальность / М.С. Каган // Вопросы психологии. – 2000. – № 4. – С. 5–15.
3. Лобачев, В.В. Формирование деятельностных компетенций будущих учителей физической культуры в контексте квазипрофессиональной технологии обучения / В.В. Лобачев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 6. – С. 49–52.
4. Лубовский, Д.В. Профессиональное самоопределение / Д.В. Лубовский // Психология: учеб. пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – М.; Воронеж, 2002.
5. Слободчиков, В.И. Профессиональное развитие педагога как научная проблема / В.И. Слободчиков // Инновации в образовании. – 2003. – № 5. – С. 5–11.

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Т.Й. Саулюс, Р.К. Малинаускас, А.Л. Думчене
Литовский университет спорта, г. Каунас, Литва

В статье обсуждается актуальный вопрос воспитания критического мышления в сфере физической культуры. Сопоставляя разные модели критического мышления, в некоторых из них обнаруживается опасная тенденция отождествлять критическое мышление с аргументационными способностями. Делается вывод, что сущность критического мышления заключается в способности в смысловые структуры предоставленной информации.

Ключевые слова: критическое мышление, физическая культура, аргументация, смысл.

CRITICAL THINKING AND PHYSICAL EDUCATION

T.Y. Saulus, R.K. Malinauskas, A.L. Dumchene
Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

The article discusses the urgent issue of the cultivation of critical thinking in the field of physical education. Comparing different models of the critical thinking, some of them expose a dangerous tendency to equate critical thinking with argumentation skills. It is concluded that the essence of critical thinking lies in the ability to penetrate the conceptual structure of the information provided.

Keywords: critical thinking, physical education, argumentation, meaning.

В сегодняшней научной литературе интенсивно обсуждается смена образовательных парадигм – т. е. переход к новому, «постиндустриальному» образованию, где центральную точку занимает не педагог, а обучающийся. В первую очередь, это означает перераспределение функций и обязанностей: в новой парадигме сам обучающийся ставит себе определение задачи и принимает на себя ответственность за их достижение; в свою очередь, педагог играет роль куратора, катализатора дискуссий и инициатора сотрудничества обучающихся. Смена парадигм также заключается в перефокусировке внимания с содержания к процессу образования, к формированию компетенций, имеющую не только педагогическую ценность, но и широкое практическое применение. В первый ряд таких компетенций часто ставится критическое мышление [6]. Цель данной статьи – концептуальный анализ понятия критического мышления в контексте физического воспитания. В статье аргументируется тезис, что само понятие «критическое мышление» – достаточно расплыв-

чатое, следовательно, нуждается в объективном переосмыслении. По-видимому, будет преувеличением констатировать существование некой универсальной «теории критического мышления», «которая разработана и довольно успешно реализуется в США, Японии, странах Европы» [1, с. 174]. Фактически теорий много, и это является актуальной проблемой для методологии физической культуры.

Понятие критического мышления в общих чертах складывается в классической философии. Сократ Афинский, впоследствии ставший общепринятым образцом мыслителя и педагога, не ставил себе задачи передать ученикам какого-либо «позитивного» знания, но развивал в них способности логической дедукции, индуктивного обобщения частных случаев, аргументации и контраргументации. Стоит отметить тот факт, что в принципе сократическая педагогика была направлена на формирование индивидуального морального сознания и не имела прямых последствий для тогдашней программы физического («гимнастического») воспитания. В начале XX века Джон Дьюи, влиятельный философ прагматической школы, выдвинул идею «рефлекторного мышления», т. е. мышления, актуального для решения как конкретных, повседневных проблем, так и абстрактных, теоретических задач. Такое мышление сводится: а) к локализации и наиболее точному определению проблемы (т. е. конфликта между индивидуальным опытом и динамической действительностью); б) определению возможных решений данной проблемы; в) прогнозированию последствий практического воплощения той или иной альтернативы; г) реализации одного или нескольких наиболее приемлемых решений [3]. В понимании Дьюи критическое мышление – это синтез разнородных фрагментов индивидуального опыта при помощи элементарной логики. Современные последователи Дьюи в сфере физического воспитания отмечают такие проблемы, требующие критического подхода: 1) нормативные проблемы («Легально ли ...?»); 2) проблемы тактики («В подходящей ли я позиции чтобы ...?»); 3) проблемы противоречия источников информации («Он требует передачи мяча, но я вижу, что ...»); 4) психологические проблемы («Уверен ли я, что ...?») [8].

Профессор Иллинойского университета Роберт Эннис – один из тех, кто постарался идею критического мышления конкретизировать, приобщить к повседневной педагогической практике. Само понятие он определяет, как «обоснованное рефлекторное мышление [reasonable reflective thinking], направленное на решение, чему верить и что делать» [4, с. 6]. Его модель критического мышления включает: а) контекст, в котором принимаются решения конкретных задач; б) базис предварительной информации, которая читается достоверной; в) процедуры логического вывода (индукция, дедукция, моральное суждение); г) целый спектр диспозиций, таких как готовность принять разные альтернативы, склонность четко оценивать ситуацию, склонность вникать в суть во-

проса, и т. д. [4]. В принципе, под рубрикой диспозиций можно поместить все, что позитивно ассоциируется со словами «критическое мышления» и «рациональность». Здесь актуальна и другая проблема: диспозиции – это врождённые или приобретенные качества личности? К сожалению, Эннис не даёт внятного ответа. По-видимому, он сам не был удовлетворён своей моделью и, в последствии, сузил концепт критического мышления до трех составляющих: 1) осмысление своих убеждений; 2) аргументация своих убеждений; 3) рецепция чужих убеждений и аргументов [5]. В педагогическом плане это упрощение не привносит ясности, не содействует установлению недвусмысленных критериев оценке критического мышления. Словом, вопрос, что же означает стандартные фразы «Подумайте лучше», «Вдумайтесь поглубже» и т. п., остается открытым.

Психолог Дайана Халперн определяет критическое мышление как «использование когнитивных техник или стратегий, которые увеличивают вероятность получения желаемого конечного результата»; в этом случае имеется в виду «мышление как нечто отличающееся контролируемостью, обоснованностью и целенаправленностью» [2, с. 22]. Халперн, как и Дьюи или Эннис, функции критического мышления связывает с «гносеологическим дискомфортом», т. е. с острой необходимостью принятия решения, формулировке логических выводов, прогнозирования будущего развития ситуации и т. п. С другой стороны, критическое мышление – это «мета-мышление», мышление о мышлении. По словам Халперн, «когда мы мыслим критически, мы оцениваем результаты своих мыслительных процессов – насколько правильно принятое нами решение или насколько удачно мы справились с поставленной задачей» [2, с. 22]. Не трудно догадаться, что в этом случае смысл понятия критического мышления сводится к трем «высшим» категориям таксономии Блума (версии 1956 г.) – т. е. к «анализу» (выделению структурных элементов и связей), «синтезу» (креативному обобщению) и «оценке» (определению значения). Модель Халперн проблематична в двух аспектах. Во-первых, она опирается на иерархию когнитивных функций, критикуемую тем самым Эннисом. Во-вторых, в модели Халперн выше упомянутые «когнитивные техники или стратегии» – это (в сущности) основные приемы аргументации и контраргументации (например, идентификация тезиса, скрытых предпосылок, определение логического следствия, противоречия и т. п.), так что разные контексты рационального решения задач здесь редуцируются в полемический контекст (т. е. контекст дискуссии или дебатов). С другой стороны, даже если аргументация и содействует осваиванию предметного знания (знания «что»), то ее роль в осваивании процедурного знания (знания «как») остается спорной, а именно этот тип знания особенно актуален для физического воспитания.

Из сказанного явствует, что критическое мышление (по крайней мере, как оно воспринимается в теориях Энниса и Халперн) может стать препятствием для передачи ценного опыта (индивидуального или коллективного) в процессе педагогической коммуникации. Если критическое мышление выражается требованиями обосновывать (аргументировать) каждое претендующее на статус истины утверждение, то такие требования неизбежно ведет к тому, что педагогу придется признать некомпетентность в поставленном вопросе (ведь в принципе невозможно обосновать все сказанное им или кем-либо еще). В данной перспективе критическое мышление приобретает черты неконструктивной софистики. Например, профессор Мэтью Липман, известный теоретик образования, заявляет, что критическое мышление должным образом определяется не как «решение, чему верить и что делать», но именно как «решение, какими утверждениями не верить»; «критическое мышление нам просто позволяет избегать некритического мышления и неререфлективного поведения» [7, с. 46–47]. Липман подвергает критике теорию Энниса как чересчур толерантную к разного рода «индоктринациям» со стороны педагогов.

К счастью, Липман не останавливается на этом негативном аспекте. Он представляет свою модель «конструктивного» критического мышления, в которой наряду с умениями, сопряжёнными с процессами исследования и рассуждения, выделены умения, отвечающие за организацию информации, а также ее «перекодирование» с одного языка (в широком понимании этого слова) на другой [7]. Следуя этой концепции, в образовании мышление не должно ограничиваться формальными логическими операциями; первостепенная его задача – улавливание смысла представляемой информации, проникновение в глубинные смысловые пласты разных дискурсов, которое невозможно без чуткости к контексту, специфике выражения и т. п. Словом, критика без должного понимания – во всех отношениях ущербна. По Липману, главное условие эффективной педагогики – это объединение учащихся в «исследовательское сообщество» (the community of inquiry), преследующее цель достигнуть истины совместными интеллектуальными усилиями. Он нацеливает внимание на психологический феномен «снежного кома», когда формы мышления одного ученика подхватываются другими, таким образом вырабатывается общий язык для понимания и решения поставленной проблемы [7].

Модель Липмана отражает главный принцип «имеющего смысл образования» (meaningful education): обучающийся, сотрудничая с одноклассниками (однокурсниками) и с педагогом, должен сам извлечь смысл из представленной ему информации. В этом суть автономности или свободы мышления (критическое мышление в общем воспринимается как самостоятельное мышление). Соответственно, педагог может

(и должен) передавать актуальную информацию, создавать контексты для ее восприятия, выделять проблематические аспекты, но, несмотря на все это, он в принципе не может передавать смысл как некую данность. Смысл – не товар в рынке образования, а сугубо личное достижение (как, например, медаль). Джозеф Новак, наиболее влиятельный проponent, высшее упомянутой концепции образования, ее основные тезисы формулирует следующим образом [9]:

1. Сознание обучающихся не есть «пустой лист» (*tabula rasa*), в котором педагог может беспрепятственно «записать» все, что ему заблагорассудится. Ученик или студент уже обладает индивидуальным опытом, а также специфической концептуальной системой, которая делает возможным осознание личного опыта (как говорится, опыт без понятий – «слеп»).

2. Для достижения поставленных задач в любой сфере деятельности первостепенным условием является понимание концептуального аппарата этой сферы, его использование в интерпретации новых феноменов и связей.

3. Так что педагогический процесс должен опираться на то, что обучающимся уже известно, что ими в той или иной мере уже осознано. Другими словами, педагогический процесс эффективен, когда концептуальная система обучающегося расширяется, обогащается новыми и функциональными элементами.

Новак разработал универсальный метод осваивания информации в педагогическом процессе, а также в других сферах деятельности, – так называемые концептуальные карты (*concept maps*). Замечено, что это эффективный инструмент и в сфере физической культуры [8]. Суть данного метода довольно прост: а) из дискурса выделяются ключевые понятия (от 10 до 20 и больше); б) понятия распределяются в разные по общности группы – начиная с одного наиболее абстрактного и оканчивая более специфическими; в) понятия распределяются на листе бумаги по принципу – от более абстрактных вверху листа до более конкретных внизу (понятия одной группы должны находиться на одном уровне); г) понятия соединяются стрелочками, а также соединительными словами и фразами (два соединенные понятия должны составить имеющее смысл предложение). Новак настаивает, что каждая концептуальная карта должна составляться целенаправленно – т. е. как ответ на центральный вопрос занятия (напр., «Что такое защита в баскетболе?») [10]. Составляя карту, обучающийся включит в нее не только ему уже знакомые понятия, но и совсем новые. Цель использования метода заключается в том, чтобы все эти понятия были бы объединены в когерентную смысловую структуру. Заканчивая следует заметить, что работа с концептуальными картами не исключает элемент дискуссии (аргументации):

сотрудничая из индивидуальных карт можно составлять общие карты, таким образом углубляя понимание темы.

Переходим к главным выводам:

1. Модели (Дьюи, Энниса, Халперн Липмана), которые мы кратко обсудили, ощутимо отличаются между собой, что свидетельствует о не существовании универсальной «теории критического мышления». Фактически дискуссии о развитии критического мышления направлены на чисто номинальное определение понятия.

2. В некоторых моделях (Энниса, Халперн) критическое мышление в сущности уподобляется аргументационным способностям, что в педагогическом плане неконструктивно.

3. Суть критического мышления – самостоятельное проникновение в смысловые (концептуальные) структуры предоставленной информации. Этот процесс может происходить (но не обязательно) и в полемических контекстах.

Библиографический список

1. Пристинский, В.Н. Инновационные подходы в разработке креативных образовательных моделей и педагогических технологий формирования ценности здорового образа жизни студентов / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: моногр. / под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2011. – С. 174–179.

2. Психология критического мышления: 4-е междунар. изд. / Д. Халперн, Н.О. Мальгина, С.Е. Рысев, Л.Л. Царук. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

3. Dewey, J. *How We Think: A Restatement of the Relation of the Reflective Process* / J. Dewey. – New York: Heath, 1933. – 224 p.

4. Ennis, R.H. *Critical Thinking: A Streamlined Conception* / R.H. Ennis // *Teaching Philosophy*. – 1991. – Vol. 14. – № 1. – P. 5–23.

5. Ennis, R.H. *Critical Thinking* / R.H. Ennis. – New Jersey: Prentice Hall, 1996. – 407 p.

6. Humpries, Ch. *Critical Thinking in Physical Education* / Ch. Humpries // *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*. – 2014. – Vol. 27. – № 5. – P. 18–21.

7. Lipman, M. *Thinking in Education: Second Edition* / M. Lipman. – Cambridge: Cambridge University Press, 2006. – 318 p.

8. Lodewyk, K.R. *Fostering Critical Thinking in Physical Education Students* / K.R. Lodewyk // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. – 2009. – Vol. 80. – № 8. – P. 12–18.

9. Novak, J.D. *Learning How to Learn: 21st Edition* / J.D. Novak, D.B. Gowin. – Cambridge: Cambridge University Press, 2006. – 199 p.

10. Novak, J.D. *Theoretical Origins of Concept Maps, How to Construct Them, and Uses in Education* / J.D. Novak, A.J. Canas // *Reflecting Education*. – 2007. – Vol. 3. – № 1. – <http://reflectingeducation.net>.

УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

В.А. Тищенко

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Проанализированы особенности организации учебного процесса студентов 2–5 курсов и магистров по специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» на факультете физического воспитания Запорожского национального университета. Определены виды деятельности, предъявляемые к специалистам спортивного туризма в виде профессиограммы. Представлены результаты оценки уровня успеваемости студентов по школьному предмету «География», а также академической успеваемости студентов по предметам «Спортивное ориентирование», «Туризм с методиками преподавания», «Основы экологического и спортивного туризма» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Выявлен уровень интеллектуальной подготовленности студентов по данной специализации. Определено, что интеллектуальное развитие студентов различных специализаций, в частности «Спортивно-оздоровительный туризм», примерно одинаково и находится на достаточно высоком уровне.

Ключевые слова: студенты, спортивно-оздоровительный туризм, умения, навыки, интеллектуальные способности.

LEVEL OF SPECIAL THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING OF STUDENTS OF SPECIALIZATION “SPORTS TOURISM”

V.A. Tishenko

Zaporizhzhya National University, Zaporozhye, Ukraine

The features of the educational process of students 2–5 courses and masters in specialty “sports tourism” at the Faculty of Physical Education Zaporizhzhya National University. Identify activities, requirements to specialists of sport tourism as profессиogram. The results of evaluation of the level of student performance on school predmeu “Geography”, as well as academic performance of students in the subjects “Orienteering”, “Walking with the methods of teaching”, “Fundamentals of Ecological and sports tourism” and “Sport and pedagogic improvement”. Revealed the level of intellectual preparedness of students on this specialization. It was determined that the intellectual development of students of various specializations, including “sports tourism” and was about the same at a high level.

Keywords: students, sports tourism, knowledge, skills, intellectual abilities.

Актуальность исследования. Социально-экономические изменения, происходящие в мировом сообществе, стремительное развитие науки и информационных технологий непосредственно влияют на систему высшего образования и требуют новых способов ее модернизации [1–4]. При этом динамическое формирование индустрии спорта и туризма по сравнению с другими отраслями экономики, обуславливает необходимость в высококвалифицированных кадрах [3, 5].

Спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и культурного наследия, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями. Чтобы эффективно проводить массовые мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, способствующие привлечению молодежи к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физическими упражнениями и укреплению здоровья, необходимы высококвалифицированные специалисты в этой сфере [1].

Методика и организация исследования. Цель исследования – оценить уровень специальной теоретической и практической подготовленности студентов специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» Запорожского национального университета (ЗНУ). Результаты анкетирования студентов свидетельствуют, что они преимущественно довольны учебным процессом, организацию учебно-тренировочного процесса на факультете они оценили в 6,7 балла (по десятибалльной шкале). Кроме этого, нами были определены составляющие профиограммы данных.

Для достижения этой цели был проведен опрос, который позволил получить результаты, представленные в процентном соотношении тех знаний, умений и навыков, которые необходимы для будущего специалиста.

Результаты исследования и их обсуждение. В комплексное обследование интеллектуальных способностей входили наиболее информативные показатели, оценивающие уровень наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения, переключения объема и устойчивости внимания, пространственного восприятия на направлении, оперативной памяти, моторной координации (см. таблицу). Анализ полученных данных позволил сделать вывод, что интеллектуальное развитие студентов примерно одинаковое и находится на достаточно высоком уровне. Такое сходство результатов можно объяснить тем, что предполагаемые сферы деятельности студентов этих профессий в чем-то идентичны.

При этом студенты специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» занимали лидирующую позицию по семи позициям из девяти. По показателям наглядно-образного мышления и распределением внимания студенты других специализаций оказались лучше. По показателям

наглядно-образного мышления студенты, специализирующиеся в спортивно-оздоровительном туризме, превосходили студентов других специализаций на 2,8 балла, переключение внимания – на 11,2 балла, пространственного восприятия направлений – на 8 баллов, оперативной памяти – на 1,9 баллов, объема внимания – на 6,5 баллов, устойчивости внимания – на 35,9 секунд и моторной координации – на 47,3 балла.

Показатель школьной успеваемости студентов специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» по школьному предмету «География» находится на достаточно высоком уровне. Установлено, что у большинства студентов (63,91 %) средний балл по предмету «География» колебался от 6,73 до 9,44 баллов. В низкий интервал оценок успеваемости (от 6,0 до 7,24) вошло всего 2,06 % студентов, а в наиболее высокий интервал баллов (от 10,69 до 11,95) – 9,27 %. Сильная статистическая взаимосвязь установлена между показателями академической успеваемости студентов как наглядно-образной памяти ($r = 0,702$), переключение внимания ($r = 0,628$), так и моторной координации ($r = 0,425$). По результатам компьютерного тестирования знаний студентов по спортивному туризму 60 % студентов набрали 80 баллов из 100 возможных, 33 % студентов в среднем получали от 70 до 85 баллов, соответственно только 5 (7 %) студентов получали ниже 60 баллов.

Результаты исследования уровня развития
интеллектуальных способностей студентов 4–5 курсов ЗНУ

Показатель	Студенты специализации «Спортивно оздоровительный туризм» (12 человек)	Студенты других специализаций (13 человек)
Наглядно-образная память, балл	10,5 ± 1,8	7,7 ± 2,0
Наглядно-образное мышление, балл	7,2 ± 1,2	7,7 ± 2,7
Распределение внимания, с	107,1 ± 13,8	105,2 ± 31,0
Переключение внимания, балл	53,9 ± 14,0	42,7 ± 9,0
Пространственное восприятие направления, балл	21,3 ± 6,8	13,3 ± 12,9
Оперативная память, балл	6,1 ± 0,8	4,2 ± 1,5
Объем внимания, балл	26,8 ± 4,2	20,3 ± 4,0
Устойчивость внимания, с	132,3 ± 12,0	168,2 ± 26,9
Моторная координация, балл	245,3 ± 35,5	198,0 ± 54,3

В ходе исследования выявлено, что студенты специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» довольно успешно принимают участие в чемпионате Украины по спортивным туристским походам среди ученической молодежи. Так, согласно сводным протоколам команда студентов Запорожской области в 2013–2014 г. заняла 1-е место с общим количеством баллов 579. По сравнению с 2012–2013 гг. студенты занимали 2-е место с общим количеством баллов 442 в 2011–2012 гг. – 3-е место с общей количеством баллов 342, в 2010–2011 гг. – 6 место с общим количеством 147 баллов.

Таким образом, зафиксирована отрицательная динамика в количестве спортивных походов студентов, является досадным фактом. Однако положительная динамика зафиксирована в участии студентов в чемпионате Украины, что, на наш взгляд является показателем качества подготовленности студентов в вузе.

Выводы. При изучении содержания учебных планов подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта по специализации «Спортивно-оздоровительный туризм» установлено, что студенты в течение обучения изучают на 1–4 курсах дисциплину «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивный туризм)», на 2 курсе – «Спортивное ориентирование», на 3 – «Туризм с методиками преподавания», на 4 – «Основы экологического и спортивного туризма» и выполняют курсовую работу по экологическому и спортивному туризму. Интеллектуальное развитие обследуемых студентов примерно одинаково и находится на достаточно высоком уровне.

Библиографический список

1. Конох, А.П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра наук / А.П. Конох. – Киев, 2007. – 42 с.
2. Сорокіна, Г.О. Формування професійної готовності фахівців туризму до екологічного виховання школярів: моногр. / Г.О. Сорокіна. – Луганськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. – 328 с.
3. Бабич, В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.І. Бабич. – Луганськ, 2006. – 20 с.
4. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность / В.А. Квартальнов, В.К. Федорченко. – Киев: Вища школа, 2009. – 452 с.
5. Федорченко, В.К. Історія туризму в Україні / В.К. Федорченко, Т.А. Дьорова. – Киев: Вища школа, 2002. – 195 с.
6. Бобрицька, В.І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.І. Бобрицька. – Киев, 2006. – 40 с.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

А.И. Федоров

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Одним из важнейших направлений развития и модернизации системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта является информатизация. В ходе исследования изучены проблемы и выявлены основные тенденции развития системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта; дана характеристика информатизации образования как сложного процесса.

Ключевые слова: информатизация системы высшего профессионального образования, модернизация системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту, информационная готовность к профессиональной деятельности.

DEVELOPMENT OF SYSTEM OF SPECIALISTS PREPARATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN CONDITION OF INFORMATION OF EDUCATION

A.I. Fyodorov

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia;

One of the major directions of development and modernization of system of the preparation of specialists in the sphere of physical education and sport is informatization. The survey studied the problem and identified the main trends of development of the system of preparation of specialists in the sphere of physical education and sport; the characteristics of informatization of education as a complex process.

Keywords: informatization of higher professional education, modernization of the system of preparation of specialists in physical education and sport.

Актуальность исследования. Как отмечают А.П. Егоршин с соавт. (2001), для системы современного высшего образования в России характерен комплекс проблем [2].

Применение системного подхода к анализу современных проблем высшего образования в Российской Федерации позволяет определить их существенные характеристики.

Во-первых, причины возникновения этих проблем и их последствия выходят далеко за рамки отечественной системы образования, являются комплексными и, более того, по своим масштабам – международными. Во-вторых, проблемы в системе образования невозможно разрешить на локальном, местном уровне, поэтому они требуют объединения совместных усилий разных государственных и негосударственных структур. В-третьих, проблемы в системе образования носят долговременный характер (поскольку накапливались в течение большого периода времени), имеют тенденцию к длительному существованию (поэтому не могут быть разрешены за короткий промежуток времени). В-четвертых, проблемы образования имеют многоуровневый характер (уровни: глобальный – международный, региональный – в рамках отдельной страны, локальный – в рамках отдельной территории) и взаимосвязаны между собой. В-пятых, проблемам в сфере образования свойственны непредсказуемость и отдаленность последствий, внутренняя взаимообусловленность и противоречивость. В-шестых, в суть и содержание образовательных проблем непосредственно вовлечен конкретный человек [2].

В целом, это свидетельствует о том, что проблемы в области образования имеют высокую социальную значимость, а возможность их решения появляется лишь в том случае, когда определены роль и место человека в окружающем мире.

В последние годы в качестве конструктивной альтернативы существующей парадигмы в сфере образования многими исследователями предлагается гуманистическая парадигма, объявляющая человека высшей ценностью и выдвигающая новый подход к решению многих назревших проблем современности. Современные противоречия глобального характера неразрешимы без методологической переориентации научного познания. Возникает необходимость рассмотрения интегрального единства и целостности окружающего мира в его специфической человеческой форме [3].

Система образования имеет двойственный характер своего развития. С одной стороны, система образования всегда в той или иной степени соответствует времени, отражает уровень и структуру общественного сознания и в определенной степени воспроизводит ее. Но, с другой стороны, образование ориентировано на будущее и призвано создавать интеллектуальные предпосылки для социального развития.

Выбор соответствующей концепции образования в целом зависит от доминирующих ценностных и мировоззренческих установок, многообразия духовных потребностей общества. Сложность заключается в том, что не всегда однозначна структура этих детерминирующих факторов. Поэтому неизбежно возникает проблема выбора, определения приоритетов как в выявлении общей стратегии и методологии образования,

так и многочисленных частных, методических вопросов обучения и воспитания.

Цель исследования – изучение проблем и тенденций развития системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в условиях информатизации образования.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: логико-содержательный анализ специальной литературы и информационных образовательных ресурсов по проблеме исследования; опросные методы (анкетирование и интервьюирование); педагогические наблюдения; изучение, обобщение и систематизация педагогического опыта, связанного с разработкой и реализацией инновационных образовательных технологий; анализ содержания методической системы подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Это позволило выполнить анализ современных проблем высшего профессионального образования; выявить тенденции развития системы высшего профессионального образования; выполнить концептуальный синтез научных разработок, связанных с совершенствованием системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта в условиях информатизации образования; осуществить анализ образовательных программ профессиональной подготовки, ориентированных на использование информационных технологий; систематизировать образовательные возможности информационных технологий; обосновать теоретические и методические подходы к обновлению содержания профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Глобальный характер современных проблем образования связан, прежде всего, с ускорением социокультурных перемен. Это проявляется в растущем несоответствии между развитием образования и уровнем культурного и технического его окружения. Нарушилась веками сложившаяся система передачи опыта и традиций от старшего поколения младшему.

В настоящее время каждое новое поколение имеет все меньше возможностей перенять от предшествующего поколения накопленный опыт, знания и навыки. Господствовавшие в мировой системе образования технократические и «знаниево ориентированные» тенденции привели к возникновению узкодисциплинарного подхода, обособлению естественных и гуманитарных наук. Это нашло свое выражение в дифференциации науки, узкой специализации профессий и специализации профессиональной деятельности. Образование было ориентировано на подготовку «узкого» профессионала [3, 5].

Социально-педагогический идеал культуры и цель образования – подготовка «узкого» профессионала – определили характер образования,

его программные и методические основы (предметный принцип обучения, обязательная этапность обучения и жесткая последовательность при обучении, выраженная дифференциация учебных и научных дисциплин, а также учебных заведений), особенности организации учебного процесса (классно-урочная форма организации занятий, преобладание репродуктивных методов обучения). Этот вид образования сохраняется и в настоящее время.

Затяжной кризис современного образования в том и заключается, что наиболее актуальная и современная культура – информационная культура – уже сформировала новый социально-педагогический идеал и заказ, но система образования продолжает функционировать по-старому, ориентируясь на заказ индустриального общества. Существующая система образования не соответствует социальной потребности, которая выражается в том, что субъектами информационной культуры могут стать только люди с типом сознания, основанного на индивидуальной ответственности за свои поступки, способные к личностному саморазвитию и личностной самоактуализации.

В ходе исследования выделены следующие тенденции развития высшего профессионального образования:

- интегративность современного профессионального образования;
- сложность и нелинейность образовательных процессов;
- повышение роли коммуникационных процессов;
- диалогичность современной культуры и образования;
- актуализация уникальности личности человека.

Интегративный характер современности и культурная конвергенция проявляется во всех областях: от науки и производства до искусства и образа жизни. Такое понимание характера социальных процессов требует отказа от предметного принципа образования и поиска форм организации занятий, способных дать интегративное знание, комплексное представление о мире.

Сложность и нелинейность современной культуры, образования и науки предполагает гибкость и конвергентность мышления человека. Это связано с умением понять все новое, использовать новое в своей деятельности, отказавшись от сложившихся стереотипов, что, в свою очередь, требует критического пересмотра и обновления содержания образования.

Важнейшей особенностью информационной культуры является активная коммуникация на всех уровнях: личностном, корпоративном, государственном. В контексте активной коммуникации явно становится неэффективным репродуктивное обучение, когда учащийся выполняет роль пассивного слушателя, и, наоборот, особую актуальность приобретают такие формы организации познавательной деятельности, когда

учащийся занимает активную позицию, вовлечен в дискуссию, в совместную проектную и исследовательскую деятельность.

Для современной культуры характерными признаками стала диалогичность, что предполагает взаимодействие различных культур с целью их взаимообогащения. Это определяет высокую значимость решения такой задачи высшего образования, как формирование у человека поликультурной компетентности и толерантности.

Современная культура актуализирует уникальность человека; она объективно ориентирована не на пользу человека и его деятельности для общества, а на самооценку человеческой жизни.

В качестве основной задачи современного образования должна рассматриваться возможность создания условий для свободного развития независимой творческой личности. В постиндустриальном обществе «производство человека» становится основной сферой его жизни и деятельности, которая базируется не на «машинной», а на информационной технологии. В настоящее время проявляется конфликт между тем, что требует информационная культура от человека, живущего в условиях перехода к информационному обществу, и тем, к чему готовит его существующая модель репродуктивного образования индустриального общества.

Обеспечение соответствия высшего образования требованиям современности относится к числу неотложных задач, поскольку современная рыночная экономика нуждается в специалистах, способных постоянно обновлять свои знания и овладевать новыми навыками. В системе образования необходимо вводить образовательные программы, которые ориентированы на развитие интеллектуальных способностей студентов, повышение уровня междисциплинарного содержания учебных занятий, достижение высокой эффективности обучения на основе более широкого использования инновационных методов обучения и информационных и коммуникационных технологий.

Высшая школа должна претерпеть серьезную модернизацию, приобрести органическую гибкость, сочетающуюся с фундаментальностью образования, найти новые организационные структуры, формы занятий, привести в соответствие с современными требованиями содержание учебных дисциплин, внедряя информационные технологии и дистанционное обучение, нетрадиционные способы контроля и оценки качества знаний.

Система высшего образования должна предвосхитить запросы человека и общества и быть готовой к удовлетворению потребностей, связанных с обновлением знаний и навыков, с повышением квалификации и переподготовкой специалистов.

Одной из ведущих тенденций развития системы профессионального образования является его информатизация. Яркой особенностью совре-

менного общества является интенсификация информационных процессов, специфика которых проявляется в следующем: неуклонное возрастание скорости передачи данных и информации; ускорение процессов обработки информации; все более полное использование обратных связей; увеличение объема производства новой информации и ускорения процессов ее внедрения; повышение степени визуализации информации для более удобного и полного ее восприятия человеком; непрерывное совершенствование технической оснащенности. Информатизация рассматривается как глобальный социальный процесс, особенность которого состоит в том, что доминирующим видом деятельности в общественном производстве становится информационная деятельность, осуществляемая на основе применения современных информационных и коммуникационных технологий.

Информатизация систему высшего профессионального образования является одним из важнейших направлений информатизации общества. К сожалению, в настоящее время истинное состояние информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту может быть охарактеризовано как неудовлетворительное, что, по мнению многих исследователей, объясняется неподготовленностью сферы физической культуры и спорта к применению информационных и коммуникационных технологий [1, 4].

Целями информатизации системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта являются:

- подготовка будущих специалистов к жизни и деятельности в условиях информационного общества, в условиях информационно-образовательной среды;
- повышение качества подготовки специалистов на основе комплексного использования информационных и коммуникационных технологий, электронных образовательных ресурсов;
- научное и методическое обеспечение модернизации системы подготовки специалистов на основе системной интеграции информационных технологий в образовательный процесс;
- обоснование теоретических и методических подходов к разработке информационных образовательных технологий.

Процесс информатизации системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта следует рассматривать как сложный, интегративный процесс, который характеризуется тем, что, с одной стороны, использование информационных технологий в образовательном процессе способствует изменению содержания образования, появлению новых форм организации учебного процесса, а также новых средств и методов обучения, но, с другой стороны, система профессионального образования предъявляет определенные требования к отбору наиболее эффективных информационных технологий.

Процесс интеграции информационных и коммуникационных технологий в систему высшего профессионального образования должен осуществляться по оптимальному пути. Различные условия функционирования образовательных учреждений физической культуры, недостаток материальных, технических, кадровых и иных ресурсов способствуют возникновению организационных и управленческих ошибок.

В заключение следует отметить, что ускорение темпов информатизации общества и образования обуславливает необходимость изменения содержания профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

В условиях информационного общества и информационной образовательной среды современного вуза системообразующим фактором подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорте выступает информационная готовность к профессиональной деятельности, которая формируется в процессе специально организованной информационно-технологической подготовки.

Библиографический список

1. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии (Сообщение первое) / Л.А. Хасин, С.Б. Бурьян, С.В. Минков, А.Б. Рафалович // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 4. – С. 7–11.
2. Менеджмент, маркетинг и экономика образования: учеб. пособие / под ред. А.П. Егоршина. – Н. Новгород: НИМБ, 2001. – 624 с.
3. Талалова, Л.Н. Интеграционные процессы в образовании: контекст противоречий: моногр. / Л.Н. Талалова. – М.: Изд-во РУДН, 2003. – 368 с.
4. Федоров, А.И. Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту / А.И. Федоров. – М.: Изд-во «Теория и практика физ. культуры», 2003. – 448 с.
5. MacIntyre, A. Virtue Ethics: A Study of Moral Theory // Philosophy. Contemporary Perspectives on Perennial Issues / E.D. Klemke, A.D. Kline, R. Hollinger (Ed.). – The 4th Ed. – New York: St. Martin's Press, 1999. – P. 472–479.

УДК 378.1

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ИНСТИТУТА СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА ЮУрГУ К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ

О.В. Фролова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Институт спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ представляет концепцию подготовки кадров в области физической культуры, спорта и туризма,

основанную на современных тенденциях, существующих в системе высшего образования.

Ключевые слова: образование, научно-исследовательская работа, физическая культура, туризм.

THE CONCEPTUAL APPROACH OF THE INSTITUTE OF SPORT, TOURISM AND SERVICE SUSU TO TRAINING

O.V. Frolova

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The Institute of sport, tourism and service SUSU represents the concept of training in the field of physical training, sports and tourism, based on modern trends in higher education.

Keywords: research work, physical training, tourism.

Модернизация системы подготовки кадров в течение последних десятилетий является одной из наиболее актуальных проблем. Именно на это направлено присоединение России к Болонскому процессу, регулярное внедрение новых поколений образовательных стандартов, изменение закона «Об образовании в Российской Федерации».

На сегодняшний день основные тренды связаны с повышением мобильности преподавателей и студентов, вовлечением работодателей в образовательный процесс, интеграцией образовательной и научно-исследовательской деятельности. Именно такой политики при подготовке кадров придерживается Институт спорта, туризма и сервиса – структурное подразделение Южно–Уральского государственного университета (национального исследовательского университета).

Институт создан в феврале 2013 г. на базе подразделений с богатой историей и традициями: факультета физической культуры и спорта, факультета сервиса и туризма, учебно-спортивного комплекса. За короткий период работы институт оформился в многоуровневую систему образовательной, научно-исследовательской, спортивной и культурной направленности. На базе института осуществляется обучение бакалавров и магистрантов в области физической культуры, педагогического образования, туризма, гостиничного дела и др. направлений. Ведется подготовка аспирантов по направлениям биологические науки и экономика. Реализуются программы повышения квалификации. В составе института работают 6 кафедр, Учебно-спортивный комплекс, Дворец спорта, Научно-исследовательский центр Спортивной науки, Центр дополнительного образования, Редакция издания «Вестник ЮУрГУ». Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура», Малое инновационное предприятие «ИСТиС-Тур».

Коллектив института находится в постоянном контакте с ведущими научными школами, профессиональными сообществами, как в России, так и за рубежом. Преподаватели принимают участие в работе ученых советов других вузов, являются членами международных ассоциаций, спортивных объединений и творческих союзов. В сентябре 2014 г. делегация ИСТиС успешно выступила с научным докладом «Взаимосвязи психологических характеристик и состояния позвоночника у лыжников – гонщиков» в Лондонском университете (London South Park University). В августе 2015 г. на базе института проведено углубленное медико-биологическое обследование спортсменов Центра подготовки олимпийского резерва и Школы высшего спортивного мастерства Республики Казахстан. В октябре 2015 г. приняли участие в международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех», который проводился под патронатом Международного олимпийского комитета в Ереване. Налажено деловое сотрудничество с профессором Гарвардской Медицинской Школы Мохаммедом Миладом – членом редакционных коллегий и рецензентом авторитетных журналов *Archives of General Psychiatry American*, *Journal of Psychiatry*, членом международных научных обществ *Society for Neuroscience*, *The New York Academy of Sciences*. Лаборатория, возглавляемая Мохаммедом Миладом, считается мировым лидером в исследовании посттравматических стрессорных расстройств.

Важным шагом для актуализации научных исследований и их интеграции с образовательной деятельностью стало открытие в 2014 г. Центра спортивной науки под руководством доктора биологических наук, профессора А.П. Исаева. В центре работает 5 лабораторий, представлены современные диагностирующие технологии. Центром реализуется ряд перспективных направлений, работа над которым будет осуществляться до 2020 г.: разработка прибора для синхронной диагностики ЭКГ и эхокардиографии; создание медико-биологических компактных диагностических устройств и приложений к смартфонам для контроля состояния здоровья; разработка технологии изготовления индивидуальных корректирующих стелек для спортсменов и др.

Важным направлением деятельности института является сотрудничество с работодателями. Программы сотрудничества включают проведение ознакомительных экскурсий студентов на предприятия; организацию практик; привлечение топ-менеджеров компаний к участию в учебном процессе; разработку курсовых, дипломных проектов и проведение научных исследований по заказу предприятий.

В круг партнеров института включено более 200 государственных и коммерческих организаций: Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области, Министерство культуры Челябинской области, сборные России по лыжным гонкам, спортивному ориентированию, кикбоксингу, плаванию, тяжелой атлетике, Челябинское

бюро международного туризма «Спутник», Национальный парк «Таганай» и другие.

По итогам 2014 г. положительная оценка работодателями качества подготовки студентов, выражающаяся Индексом лояльности работодателей к выпускникам института составила 100 %, что отражено в отчете о самообследовании ФГБОУ ВПО «ЮУрГУ» (НИУ) по состоянию на 01.04.2015.

К перспективным проектам института относится открытие малого инновационного предприятия – туристической компании ИСТиС-Тур, обеспечивающей базу практики, трудоустройства и научных исследований студентов и преподавателей кафедры туризма и социально-культурного сервиса. Для реализации данного проекта коллективом кафедры был проведен большой перечень мероприятий. В 2014 г. зарегистрирована программа для ЭВМ «Проектный менеджмент в туризме», ставшая основой малого инновационного предприятия. В феврале 2015 г. был открыт офис внутреннего туризма. В марте получено разрешение на туроператорскую деятельность и ИСТиС-Тур включен Федеральным агентством по туризму «Ростуризм» в реестр туроператоров по внутреннему туризму. В апреле ИСТиС-Тур был представлен на региональной выставке «Родные просторы» и специализированной выставке «Отдых. Туризм. Спорт-2015», где презентовал более 40 авторских маршрутов по Уралу.

В мае 2015 г. заработал офис международного туризма. Заключены прямые договоры с российскими и зарубежными туроператорами. С октября 2015 г. открыт многофункциональный портал istis-tour.ru.

На сегодняшний день ИСТиС-Тур может сформировать поездку любой сложности, содержания и предложить широкий перечень услуг по сопровождению клиента: отдых по России и за рубежом; организация командировок; посещение деловых мероприятий; бронирование бизнес-залов; оформление виз, медицинских страховок; прием иностранных гостей с целью делового сотрудничества и обмена опытом. Работает с авиакомпаниями Аэрофлот, Сибирь, AirFrance, Alitalia, Emirates, Etihad и др. и имеет прямой доступ к системам бронирования билетов. На рынке туристических услуг ИСТиС-Тур является уникальным проектом, так как имеет прочную государственную поддержку и работает как малое инновационное предприятие национального исследовательского университета.

Принципиально важной частью деятельности института является работа по продвижению результатов научных исследований, разъяснению образовательной политики и организационных подходов. Это реализуется при помощи различных ресурсов и прежде всего, через публикации в научных изданиях. Так за период с 2013 по 2015 г. профессорско-преподавательским составом института опубликовано в изданиях, про-

индексированных в базах РИНЦ 516 работ, в базах WoS –2 работы, в базах SCOPUS –18 работ. Издано 13 монографий. Монография «Спорт и среднеегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов» за авторством А.П. Исаева и В.В. Эрлиха признана лучшим изданием по физической культуре и спорту на втором Уральском межрегиональном конкурсе «Университетская книга». Авторитетный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» в 2015 г. посвятил научным трудам сотрудников и преподавателей института свой августовский номер.

Для информирования общественности в последние месяцы научным разработкам института было посвящено большое количество материалов в местных средствах массовой информации: Областное телевидение, 31 канал, телеканал «Восточный экспресс», ГТРК «Южный Урал-Челябинск». Серьезная работа ведется университетской телекомпанией «ЮУрГУ-ТВ», газетой «Технополис», официальным сайтом ЮУрГУ – susu.ac.ru. Одним из основных информационных каналов выступает официальный сайт ИСТиС – istis.ru.

Библиографический список

1. Исаев, А.П. Спорт и среднеегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов: моногр. / А.П. Исаев, В.В. Эрлих. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2013. – 425 с.
2. Отчет о самообследовании ФГБОУ ВПО «ЮУрГУ» (НИУ) по состоянию на 01.04.2015 // Южно-Уральский государственный университет. – <http://www.susu.ac.ru>.
3. Послание Президента Федеральному собранию 4.12.2014 // Президент России. – <http://kremlin.ru/>.
4. Теория и практика физической культуры. – <http://www.teoriya.ru/>.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». – <http://www.consultant.ru>.

УДК 378.172

ИСТиС ЮУрГУ КАК МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

В.Ю. Целищев, Е.И. Целищева

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Представление о здоровье как многомерном феномене соответствует модели личности как сложноорганизованной системы, образующее много-

уровневое единство. Важнейшее свойство модели – возможность проведения с ним экспериментов и, прежде всего, мыслительных. Для этого необходимо выделение взаимосвязанных элементов и сочетание образовательного, развивающего и воспитательного аспектов обучения.

Ключевые слова: модель, физкультурное образование, здоровье, студенты, методология, физическая культура, этапы.

ISTS SUSU AS A MODEL OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

V.Y. Tselishev, E.I. Tselischeva

South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

The idea of health as a multidimensional phenomenon corresponds to the model of personality as a complex system, forming a multi-level unity. The most important property of the model is the possibility of conducting experiments with him and, above all, thinking. This requires the selection of interrelated elements and a combination of educational, developmental and educational aspects of learning.

Keywords: model, physical education, health, students, methodology, physical culture, stages.

Сложность модели физкультурного образования в значительной мере обусловлена системными проблемами образования и проблемами физической культуры как составной части культуры и их взаимодействием. В этом случае, на наш взгляд, она должна включать в себя:

1. Организацию учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, использующего современные оздоровительные технологии на основе совокупности фундаментальных и специальных знаний, умений и навыков.

2. Взаимосвязанную организацию теоретического и практического видов деятельности, определяющих направленность физического воспитания как педагогического процесса в целом.

3. Разработки авторских и вариативных программ физической культуры.

4. Раскрытие основных методов и форм работы, посредством формирования интереса и потребности в здоровье.

5. Результат эффективности педагогической системы физкультурного образования, характеризующий достигнутые сдвиги в соответствии с поставленной целью.

Данные взгляды позволили обосновать структурно-функциональную модель, основное назначение которой заключается в раскрытии связи структуры изучаемого объекта (физкультурного образования) с выполняемыми функциями, в которую включены три блока: целевой, содержа-

тельно-организационный и оценочно-результативный. Подобные модели, как правило, используются при исследовании различных педагогических процессов, когда необходимо раскрыть взаимодействие субъектов, в результате которого происходит формирование комплексных личностных качеств [2, с. 128].

Учитывая вышесказанное в Южно-Уральском государственном университете был создан в 2013 г. Институт спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), где в силу широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности.

Создание ИСТиС предполагали результаты многочисленных исследований, показывающих, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности.

В результате этого характерной чертой образования в ЮУрГУ стал компетентностный подход, что предполагает формирование следующих компетенций [1, с. 91]:

1. Ценностно-смысловых: наличие ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, проявление гражданской позиции; владение способами самоопределения в ситуациях выбора; умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять свои действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок; умение оценивать свое поведение, черты своего характера, свое физическое и эмоциональное состояние.

2. Учебно-познавательных: постановка цели и организация её достижения; организация своей учебной деятельности (планирование, анализ, рефлексия, самооценка); умение решать учебно-познавательные проблемы; умение осуществлять мыслительные операции (сравнение, сопоставление, классификацию, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям), устанавливать причинно-следственные связи; умение самостоятельно выполнять различ-

ные творческие работы, участвовать в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы.

3. Коммуникативных: владение способами взаимодействия с окружающими людьми; выступать с устным сообщением, умение задать вопрос, корректно вести учебный диалог; владение разными видами речевой деятельности (монолог, диалог, чтение, письмо); владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения.

4. Информационных: владение навыками работы с различными источниками информации (книгами, учебниками, справочниками, картами, энциклопедиями, Интернетом); умение самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее; умение ориентироваться в информационных потоках, выделять в них главное и необходимое; осознанное восприятие информации, распространяемой по каналам СМИ.

5. Здоровьесберегающих: опыт ориентации в природной среде; знание и применение правил поведения в экстремальных ситуациях: владение способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; знание и применение правил личной гигиены, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, вести здоровый образ жизни; владение способами оказания первой медицинской помощи, использования средств индивидуальной и коллективной защиты.

Кроме того, физкультурное образование – это длительный процесс, протекающий поэтапно: на каждом из этапов происходят конкретные преобразования в образовательных качествах обучающихся, на каждом этапе физическое воспитание оказывает разностороннее ориентированное воздействие на личность, чем достигаются наиболее полные результаты. Соответственно, создание ИСТиС ЮУрГУ, обуславливающее поэтапное получение высшего профессионального образования, ещё более упорядочивает физкультурное образования, где каждый предшествующий этап служит подготовительным уровнем по отношению к последующему, более высокому.

Каждый этап имеет в основании методологический подход, совокупность которых заключается в том, что они позволяют обнаружить сущностную сторону процесса физкультурного образования, организовать и задействовать процесс целостного овладения будущим профессионалом содержания здоровьесбережения. Следует иметь в виду, что методологический подход, как правило, не дает конкретного аппарата исследования, и сам по себе не обеспечивает решение теоретической задачи. В этом качестве выступает метод, позволяющий последовательно и детально изучить выделенную сторону объекта. Именно метод является конкретной формой реализации подхода.

Реализация модели физкультурного образования студенческой молодежи требует разработки, издания и обеспечения образовательного процесса учебных заведений учебными программами спецкурсов, учебными и учебно-методическими пособиями, содержание которых должно быть нацелено на изменение профессионального мышления учащихся, вооружение их новыми знаниями и умениями, практическими технологиями здоровьесбережения.

На практике это отражается в содержании научно-методического, организационного сопровождения для студентов, занимающихся здоровьесберегающей деятельностью на уровне образовательного учреждения.

Ожидаемые результаты:

- создание в различных типах учебных заведениях условий для освоения студентами современных оздоровительных технологий;
- повышение качества общего и высшего профессионального образования;
- формирование у студентов гуманистической ментальности в области обеспечения здоровья;
- повышение уровня подготовленности специалистов, работающих в профессиональных сферах;
- усиление культурообразующего потенциала массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- повышение интегративной роли физкультурно-оздоровительной деятельности в её целостной методологии.

Библиографический список

1. Викторов, Д.В. Структурно-функциональная модель физкультурного образования / Д.В. Викторов, Л.В. Смирнова, Е.И. Целищева // Актуальные вопросы современной науки: сб. науч. тр.; под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2015. – Вып. 40. – С. 82–91.

2. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И СПОРТА РОССИИ. ПУТИ РЕШЕНИЯ.
ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ
КОМПЛЕКСА ГТО**

*В.В. Эрлих¹, А.П. Исаев¹, В.В. Рыбаков¹,
В.Н. Потанов², И.В. Темникова¹*

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

²Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

В последнее время сфера физической культуры и спорта Российской Федерации оказалась перед рядом глобальных и системных вызовов негативного характера: существенное снижение уровня здоровья, низкая продолжительность жизни по сравнению с другими странами Мира, слабое физическое развитие и двигательная подготовленность молодых людей не позволяет им успешно выполнять нормы ГТО, низкая работоспособность значительной части населения; недостаточная культура здоровья социума, слабая эффективность системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для сборных команд страны; усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Данные проблемы во многом лимитированы и сфокусированы в значительном отставании от ведущих спортивных держав, в разработке, совершенствовании и внедрении инновационных двигательных и коррекционных технологий.

Решение данных проблем возможно через интеграцию науки (получение новых физкультурно-спортивных и оздоровительных знаний), образования (освоение имеющихся знаний, умений и навыков в процессе обучения) и их реализацию в практической деятельности с целью формирования здорового образа жизни, повышения морфофункциональных и двигательных возможностей лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: интеграция, наука, образование, физическая культура и спорт, двигательная активность, социум, ГТО.

**PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
OF RUSSIA. SOLUTIONS. THE PROCESS OF PREPARING
FOR THE DELIVERY OF STANDARDS SET
BY THE “READY FOR LABOUR AND DEFENCE” PROGRAMME**

V.V. Erlikh¹, A.P. Isaev¹, V.V. Ribakov¹, V.N. Potapov², I.V. Temnikova¹

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

²Tumenskiy state University, Tyumen, Russia

In recent years, the field of physical culture and sports of the Russian Federation faced a number of global and systemic challenges of a negative character:

a significant reduction in the level of health, low life expectancy compared to other countries of the World, poor physical development and physical preparedness of young people does not allow them to successfully meet standards for the “Ready for labour and defence” programme low performance significant part of the population; lack of culture of health of society, the poor effectiveness of the system of youth sport, selection and training of sports reserve for national teams; the intensification of global competition in the sport of high achievements. These problems are largely limited and focused in a significant lag behind the leading sporting Nations in the development, improvement and implementation of innovative propulsion and correction techniques.

The solution of these problems is possible through the integration of science (getting new sports and Wellness knowledge), education (development of knowledge, skills and abilities in the learning process) and their implementation in practice with the purpose of formation of a healthy lifestyle, improve morphological and motor abilities, engaged in physical culture and sports.

Keywords: integration, science, education, physical culture and sport, physical activity, society, the «Ready for labour and defence» programme.

В настоящее время Россия находится в стадии модернизации науки, образования и технологических преобразований в экономике, промышленности, агропромышленном и лесном комплексе. Не являются исключением и культурологические ценности в социуме. Успешно модернизируются вооруженные силы и военно-морской флот. Это требует привлечения здоровых, интеллектуально развитых юношей и девушек.

Переход общества к новым моделям развития связан с кардинальными изменениями в жизни всех сфер, прежде всего, в образовании, интеграции с научной и практической деятельностью. В нашей стране отчетливо наблюдается недостаточная продуктивность использования научного и образовательного потенциала в сфере физической культуры и спорта.

В то же время ведущие спортивные державы перешли к формированию новой теоретико-методической концепции: развития физической и спортивной культуры, основанные на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной подготовки, педагогики, психологии, биомеханики, физиологии, биохимии, спортивной медицины, информатики, нанотехнологий и биотехнологий, управления (стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.) [9].

Во многих зарубежных странах уже давно пришли к выводу, что современные физическая культура и спорт является высокотехнологическими процессами и для своего развития нуждаются в основательном научно-образовательном обеспечении и сопровождении. Показательная общая стратегия Китая: «Обновление Китая – через науку и образование». Поэтому страна взяла курс на укрепление науки, образования и

технологий, их взаимосвязь и внедрение в различные сферы физической и спортивной культуры. При этом важнейшее значение приобретают научно-педагогические школы, отражающие вид интеграции образовательной, научной и практической деятельности в научно-исследовательских заведениях физкультурно-спортивного профиля [4].

Большинство научно-педагогических школ и развиваемых ими направлений ориентированы на комплексные, всесторонние, междисциплинарные исследования. Последние отражают как дифференциацию и специализацию научных дисциплин, так и общую интеграцию знаний о физической культуре и спорте с опорой на глубокие методологические основы проводимых исследований (В.В. Кузин, В.В. Кузнецов, Б.А. Никитюк, В.Н. Платонов, В.Н. Селуянов, В.М. Зациорский, В.И. Столяров, Л.П. Матеев. P. Rothing), с использованием концепции развития (Р.Ф. Абдеев, Л.П. Матвеев), системного, эволюционного и синергетического подходов (В.К. Бальсевич, И.Г. Герещенко, Ю.А. Зубарев, В.Н. Платонов, А.И. Шамардин).

Основной базой научно-педагогических школ являются университеты и научно-исследовательские учреждения, где на кафедрах и других подразделениях формируются, разбираются и реализуются ведущие научные направления под руководством высококвалифицированных специалистов [3].

Содержательной основой аналитической системы образования является целеполагание, интеграция и апробация гипотезы исследования. Востребованность социума образовательной информации, ее качества, получаемого в итоге аналитической обработки и принимаются решения. Для этого необходимо создание регулируемо нейрогенной соединительной ткани логических превращений в деятельности человеческого фактора развития. Природа в течение многих веков, тысячелетий развивается колебательно, но устойчиво, а социум создает противоречия и неустойчивое состояние. Системный анализ позволяет выявить порядок из хаоса (И. Пригожин, И. Стенгерс, 2003). Определить ведущие силы развития, вектор подъема, точки бифуркации, кризисы современного общества, изменение во времени и пространстве, подвижные и стабильные периоды развития существенно влияют на спорт высоких и высших достижений. Высшая школа являет собой тестирующий, селекционный и рейтинговый механизм отбора по совокупным профессиональным критериям, предприимчивости, предпочтению, компетентности, способностей. Цель образовательного общества не только получать информацию, но и вести поиски путей адаптации информации в профессиональную практику. Адаптации анализируемых идей прогресса, исторической целесообразности и необходимости. Информация и психологическое оснащение аналитических процессов служат пусковыми факторами социального прогресса.

Социальная и культурная мобильность спортивного общества, стратификация по экономичности и спортивной результативности, построение процесса подготовки (дискуссии по периодизации, дозированию нагрузок, флюктуации, интерпретации, аргументации аналитических данных). Социальная мобильность предполагает индивидуализацию подготовки спортсменов на основе ключевых факторов состояния, горизонтальную и вертикальную составляющую состояния (балансировки тела и обеспечивающих систем). Скорость социальной мобильности (реальное время спортивно-квалифицированного роста). Сбивающие факторы спортивной мобильности, интенсивность ДД, колебание функционального состояния. Индивидуальная адаптация с ее особенностями и групповые характеристики. Спорт порождает успешных и неудачников, движение по вертикальной лестнице, в независимости от социального происхождения. Высшая школа служит каналом вертикальной циркуляции в социуме. Образовательная составляющая характерна для Японии, Китая, республики Корея. В ряде стран «лифт» был закрыт в зависимости от социального происхождения (Россия, Индия, Африканские страны).

В современных условиях спорт высших достижений открывает доступ к образованию (США, ФРГ, Великобритания). Всеобщность ЕГЭ тормозит отбор в творческие, спортивные, артистические профессии. Социальное тестирование составляет огромный комплекс оценки индивидуальных особенностей индивида, его биологических особенностей, резервных возможностей. Кризис современного образовательного общества России состоит в отсутствии национальной идеи, умирающей культуры индивидуально видимого завтра, переоценки ценностей, дифференциации общества, приватизации природных богатств 5 % социума, появление класса чиновников-нуворишей и т. д.

Национальная система профессионального образования РФ находится в процессе структурной трансформации. Одним из приоритетных направлений является ее интеграция в мировую образовательную систему, что закономерно вызывает интерес к анализу иностранного опыта.

В большинстве зарубежных стран подготовка специалистов в области физической культуры и спорта, здоровьеобеспечения проводится в специальных учебных заведениях или университетах, а в некоторых странах – в учебных заведениях, общественных объединениях (Швеция, Япония). Модель профессиональной подготовки определяется, во-первых, статусом учебного заведения, во-вторых, национальными законодательными особенностями конкретной страны, что отражается в сроках подготовки, ее уровня и квалификации. Подготовки кадров с высшим физкультурным образованием осуществляют университеты, академии, институты физической культуры (физкультурного образования), а также

специализированные факультеты педагогических университетов, институтов и академий [8].

Интеграция России в мировое академическое сообщество заметно обострила эту ситуацию, так как конверсия дипломов высшей школы предполагает адекватность содержания образования. Но профилирующие дисциплины «физкультурных» специальностей в различных странах мира отличаются и по названию, и по содержанию, и по исходным методологическим позициям формирования системы знаний. В России это теория физической культуры, во Франции – теория физического воспитания, в Германии – спортивная педагогика, в Японии – теория здоровья и физического образования, в Хорватии – системная кинезиология, в США – теория моторики на паритетных началах с теорией физической активности, физического воспитания и спорта.

Следует констатировать, что «подгонка» образования РФ под европейские и мировые стандарты привели к ориентации профессорско-преподавательского состава не на разработку и внедрение новых образовательных технологий, а на громоздком компьютерном и бумажном воспроизводстве не всегда эффективных существующих учебных программ.

Одна из глобальных задач системы образования России – в ее поддержании и совершенствовании в соответствии с современными условиями при сохранении всех лучших черт отечественного физкультурного образования. А последнее несет богатый опыт и бесценные национальные традиции в подготовке высококвалифицированных научно-педагогических кадров.

Ключевая проблема – подготовка и переподготовка преподавательских и тренерских кадров. Недостаточная квалификация последних, глобальных создателей «производителей» конечного продукта – здоровья, морфофункциональных и двигательных возможностей населения, высокий результат спортсменов – основная причина. Привлечение иностранных специалистов за огромные деньги не всегда себя оправдывает.

В высших учебных заведениях физической культуры и спорта просматривается разрыв между теорией (расширение, не всегда обоснованное, преподаваемых предметов и привлечение к обучению студентов, преподавателей и других специалистов, с весьма поверхностным представлением о физической и спортивной культуре) и практикой (снижение теоретико-методической, технологической составляющей в программе обучения, слабое использование высококвалифицированных методистов и тренеров-практиков).

Следующая проблема, тесно связана с предыдущей – значительное отставание от ведущих держав в разработке и внедрении инновационных физкультурно-спортивных технологий, реализации научных исследований, направленных на расширение, углубление, а в отдельных слу-

чаях и на принципиальное изменение общепринятых теоретико-методологических положений в сфере физической культуры и спортивной подготовки.

Снижение спортивных результатов в традиционно российских видах спорта (лыжные гонки – женщины, биатлон, спринт, длинные и марафонские дистанции в легкой атлетике, плавание и др.) свидетельствуют о том, что модели подготовки устарели. В СССР программы подготовки строились на околопредельных и запредельных объемах нагрузок. Например, в лыжных гонках, женщин, к колоссальному успеху привела система подготовки В. Иванова – А. Грушина. Сегодня данная система не приносит высокой спортивной результативности. Значительно выросли скорости передвижения у биатлонисток, а спортсменки адаптированы к более низким скоростям. Изменилась техника лыжных ходов, нагрузки, особенно в объеме и интенсивности, технологии подготовки. Это позволило спортсменкам Норвегии, Швеции, Канады, Финляндии бежать быстрее. Изменение результатов спортсменов позволяло быстрее восстанавливаться после больших тренировочных нагрузок. Не совершенна система стрельбы, подходов, поведения во время подготовки к стрельбе и выхода со стрельбища.

Опыт ведущих спортсменов Мира изучается поверхностно, без глобального анализа биомеханики двигательных действий. Семинары среди тренеров на местах почти не проводятся, а разовые прочитанные выступления не являются эффективными.

Несколько слов о получении грантов НОК Российской Федерации. Например, НОК приводил так называемые заслушивающие соискателей Грантов «Поисковый спортивный клуб» «Вектор» (19.05.2015 г.). Заседание планировалось на 13:00 часов, а началось в 17:30 часов, четыре часа соискатели толпились в коридоре. Стульев не оказалось, конкурсанты не вызвали уважения у членов учреждения. Эксперты задавали вопросы туманного аспекта. Привлечение известных ученых и практиков спорта не наблюдалось. Возникает вопрос о том, «А судьи кто?» Пора бы президенту НОК навести порядок в этом вопросе. В противном случае эффективность этих мероприятий нулевая. Для реализации этих вопросов в регионах РФ проведение грантов актуально. Апробированная форма в регионах могла бы внести определенный вклад в развитие большого спорта, в перспективе может принести значительный вклад в спорт высших достижений. Без детского и подросткового спорта наши достижения будут ухудшаться от одного к другому циклу. Отдельные виды спорта, ранее звучавшие как народные (массовые), сегодня стали не передовыми, а элитными (хоккей с шайбой, большой теннис, футбол).

На рубеже XX столетия сложилось противостояние двух методологических позиций по вопросу о специфике и сущности физического воспитания – телеологической («воспитание физического в человеке») и

актологической («воспитание через физическое»). Первая исходила из потребностей развития и целей воспитания (В.В. Гориневский, Д. Сарджент и др.), вторая – из возможностей используемых средств – физических упражнений (П.Ф. Лесгафт, Г. Холл, Т. Вуд, К. Хетерингтон и др.). В России ведущей стала первая позиция, в США – вторая. Со временем эти позиции в связи с расширением предметной области науки и развитием научного потенциала трансформировались в аксиологическую и кинезиологическую. В первом случае науку строят «сверху», исходя из ценностей физической культуры и спорта, во втором – «снизу», ориентируясь на их предметно-содержательную основу – двигательную деятельность [7].

В России обобщающая наука официально (программы, учебники) формировалась по названию предметной области: «физическое образование» (П.Ф. Лесгафт, 1901; В.В. Гориневский, 1913), «Физическое воспитание» (В.Е. Игнатъев, 1911; И.М. Коряковский, 1940), «Теория (основы, материалы) физической культуры» (Г.А. Дюперрон, 1925; В.Е. Игнатъев, 1925; В.В. Белинович, 1939), «Теория физического воспитания» (А.Д. Новиков, 1949; Л.П. Матвеев, 1976, и др.), «Теория спорта» (А.А. Тер-Ованесян, 1967; Н.Г. Озолин, 1970; Л.П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1980), «Теория и методика физической культуры и спорта» (Л.П. Матвеев, 1980).

Рассматривая современную науку, в том числе и физкультурно-спортивную, как специфическую деятельность, направленную на получение новых знаний, необходимо отметить элементы: 1) неопределенности и противоречивости научных представлений; 2) логической неупорядоченности системы знаний; 3) проявления познавательно-психологического барьера в виде теорий и положений, исчерпывающих свой потенциал и тормозящих дальнейшее развитие науки. Данную ситуацию определяют: чрезвычайная сложность организма человека и его поведения; многофункциональность двигательной активности и спорта; несоответствие между постоянно возрастающими требованиями к подготовленности и огромными адаптационными резервами организма спортсменов; индивидуализацию, интеллектуализацию спортивной подготовки и в целом двигательной активности.

На наш взгляд, ведущим направлением научных исследований, является оптимизация двигательной активности в различных формах проявления (массовый и детско-юношеский спорт, спорт высших достижений, основные модели физического воспитания – оздоровительно-адаптивная, социально и личностно ориентированные, спортивно-рекреативная. Для организма доступен определенный диапазон двигательной активности, середина которого является оптимальной для повышения резервов здоровья и двигательных возможностей, тогда как крайние пределы оказываются неблагоприятными. В этой связи возникает необходимость

в определении оптимальной величины двигательной активности, который мог бы стать надежной гарантией от негативных явлений гипокинезии и гиподинамии. Следы последних обнаруживаются в настоящее время во всех слоях населения, а именно: патологические изменения углеводного, жирового, белкового и минерального обмена веществ, ослабление функций различных органов, снижение активности ферментов, ухудшение процессов анаболизма, деструктивные сдвиги в клетках и, прежде всего, в скелетной мускулатуре, падение производительности сердечной мышцы и др. вообще трудно назвать такой орган или систему, которые были бы застрахованы от повреждающего воздействия гипокинезии и гиподинамии. Физиология «пассивности» требует новых исследований и интерпретаций.

Важнейшим аспектом выступает возрождение, усовершенствование и массовое внедрение комплекса ГТО. Определяющим моментом в оптимизации двигательной активности (соответствие задаваемых нагрузок морфофункциональным возможностям и предрасположенности организма занимающихся) является научно-техническое обеспечение (условия, программы, кадры, финансы и т. д.) и сопровождение (контроль и коррекция педагогических воздействий). В этом плане необходимо отметить следующее.

В Южно-Уральском государственном университете (НИУ) реализуется национальный проект «Энергоресурсы и энергосбережение» (2012–2018 гг.), гранты РФФИ № 12-07-00443-а и ГК № 2014/252 «Устойчивое развитие Урала» (топ 5-100). Сформированы КНГ (комплексные научные группы) по легкой атлетике, спортивному ориентированию, кикбоксингу, дзюдо, самбо, конькобежному спорту, лыжным гонкам. В университете открыты институт спорта, туризма и сервиса, центр спортивной науки, оснащенные современной диагностирующей и управляющей аппаратурой ФРГ, Швейцарии, России, США, Украины. Перспективные научные исследования разрабатывают О.Б. Цейликман, Ю.Н. Романов, А.П. Исаев, А.В. Ненашева, В.В. Эрлих, Е.А. Черепов, А.В. Еганов, Н.Л. Басалаева, А.С. Аминов, Е.Ф. Сурина-Марышева. Фундаментальные направления исследований в ЧГПУ развивает профессор В.И. Павлова, сопровождая процесс подготовки спортсменов тхэквондо молекулярно-клеточными и кислородообеспечивающими трансформациями, проводя исследования на базе центра спортивной науки ЮУрГУ (НИУ). Ведется подготовка и прием нормативов комплекса ГТО с вовлечением в подготовку профессорско-преподавательского состава, бакалавров, магистров, аспирантов. Внедряются новые технологии подготовки.

Научно-исследовательский центр спортивной науки (ЦСН) имеет широкие возможности для сбора и анализа информации об исследуемых объектах (спортсменах), переработки информации и принятия решений. Для этого в ЦСН имеются квалифицированные ученые и практики-

исследователи, аналитики, специалист математического анализа. Превосходство информационной составляющей побудило создать электронные дневники контроля спортсменов (бегунов и лыжников-гонщиков), транслировать данные в единую сеть переработки информации, осмысления, моделирования и прогнозирования. Главная особенность электронной среды поддержка и принятие решений – это переменный процесс анализа с участием критериев оценки. Исследования на стыке наук: физиология, биомеханика, биохимия позволяют давать совокупную оценку соревновательной деятельности, выявления адаптационных ресурсов, создавать имитационные модели и системы. Это позволяет получать промежуточные и окончательные результаты деятельности (тренировочной, соревновательной), принимать адекватные решения. Научно-исследовательская информация обсуждается специалистами НИР с экспертами, определяются рейтинги и при выработке консенсуса принимаются решения. Используется математический метод анализа иерархий, оценки технологических процессов обработки информации (Э.П. Григорьев, 1996). На сегодня широко используется в спорте информация о митозе, генетических компонентах двигательных способностей. Создана программа и проведен анализ интеллектуальной оценки физиологических данных (В.В. Епишев и соавт., 2013).

В центре спортивной науки ежегодно обследуются около 1000 атлетов, в том числе более 100 членов сборных команд РФ и Челябинской области по олимпийским и параолимпийским видам спорта. Более 500 студентов ежегодно обследуются в центре. Центр востребован пациентами, желающими оценить свое состояние. Институт спорта, туризма и сервиса, совместно с центром спортивной науки ЮУрГУ ежегодно проводит международные конференции и семинары тренеров с приглашением ведущих специалистов городов РФ и дружественных стран (Казахстан, Украина, Белоруссия, Ирак, Ливан, Словакия, Москва, Красноярск, Тюмень, Оренбург, и т. д.). Издан ряд монографий по акклиматизации спортсменов в условиях среднегорья, развития локально-региональной мышечной выносливости, регламентации питания спортсменов и моделирования адаптивных состояний у представителей видов спорта, развивающих выносливость, ежегодно выходят из научно-исследовательского центра спортивной науки. Изданы монографии «Полифункциональная мобильность и вариабельность организма спортсменов олимпийского резерва в системе олимпийской подготовки». (А.П. Исаев, В.В. Эрлих, 2010 г. – 501 с.); «Системно-синергетические интеграции в саморегуляции гомеостаза и физической работоспособности человека в спорте» (В.В. Эрлих, А.П. Исаев, В.В. Корольков, 2012 г. – 228 с.); «Спорт и среднегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов» (А.П. Исаев, В.В. Эрлих, 2013 г. – 428 с.); «Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков

в условиях равнины и среднегорья» (А.П. Исаев, В.В. Эрлих, В.Б. Ежов, 2014 г. – 286 с.). Готовится в печать монография «Индивидуализация спортивной подготовки» (2015). Защищены в ИСТИС с 2005 по 2015 г. 4 докторских и 15 кандидатских диссертации. Выполняют работу по докторским диссертациям 5 человек и кандидатским 10 человек. Идет сбор материала по проблеме выявления резервных возможностей и восстановления спортсменов. Разрабатывается технология подготовки к сдаче норм ГТО.

В целом, рациональное, продуктивное объединение и совмещение науки, образования и практики возможно и целесообразно на принципах «организованной сложности», как одной из форм эффективной интеграции, позволяющей преодолеть неопределенность, неупорядоченность и противоречивость различной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Вайцеккер, Э. Затрат – половина, отдача – двойная: новый доклад Римскому клубу / Э. Вайцеккер, Э. Ловинс, Л. Лобик. – М.: Acadtvia, 2000. – С. 400.
2. Грезнева, О.Ю. Научные школы (педагогический аспект) / О.Ю. Грезнева. – М.: Изд-во РАО: Ин-т теории образования и педагогики, 2003. – С. 69.
3. Евсеев, С.П. Научно-педагогические университеты как фактор модернизации высшего физкультурного образования / С.П. Евсеев, В.А. Таймазов, С.С. Филиппов // Высшее образование в России. – 2013. – № 7. – С. 15–21.
4. Евсеев, С.П. Научно-педагогическая школа как вид интеграции образовательной и научной деятельности в высшем физкультурном образовании / С.П. Евсеев, В.А. Таймазова, Н.Г. Закревская, С.С. Филиппов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – №3 – С. 11–16.
5. Закревская, Н.Г. К вопросу о развитии научных школ / Н.Г. Закревская // Материалы Университетской научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения проф. П.Ф. Лесгафта: от научной школы П.Ф. Лесгафта к современным школам университета. – СПб., 2013. – С. 16–20.
6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей // Теория физ. культуры: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №4. – С. 2–6.
7. Наталов, Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры / Г.Г. Наталов // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 29. – С. 40–42.
8. Николаева, Н.И. Российская и мировые модели высшего образования в сфере физической культуры и спорта / Н.И. Николаева, В.И. Беляев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 69–72.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. – М., 2004. – С. 54.

Научное издание

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В КОНТЕКСТЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

Материалы
международной научно-практической конференции
(26–27 ноября 2015 года)

Под общей редакцией
В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова

Техн. редактор *А.В. Миних*

Издательский центр Южно-Уральского государственного университета

Подписано в печать 20.11.2015. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 33,71. Тираж 300 экз. Заказ 589/683.

Отпечатано в типографии Издательского центра ЮУрГУ.
454080, г. Челябинск, пр. им. В.И. Ленина, 76.