

ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

**Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 21 апреля 2016 г.**

Под редакцией канд. биол. наук Кабачковой А.В.



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск 2016

УДК 796; 797; 798; 799
А 43

А 43 **Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск : STT, 2016. – 540 с.**

ISBN 978-5-93629-557-7

В сборнике материалов IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности студентов и аспирантов высших учебных заведений России, Беларуси, Украины, Казахстана и Узбекистана, посвященной проблемам физической культуры, спорта, туризма и рекреации.

Сборник адресован студентам, аспирантам, преподавателям, тренерам и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 796; 797; 798; 799

Редакционная коллегия:

- Шилько В.Г. – декан факультета физической культуры ТГУ, докт. пед. наук, профессор;
Капилевич Л.В. – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ТГУ, докт. мед. наук, профессор;
Загревский О.И. – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ТГУ, докт. пед. наук, профессор;
Гусева Н.Л. – начальник центра организационного обеспечения и сопровождения мероприятий ТГУ, канд. пед. наук;
Дьякова Е.Ю. – докт. мед. наук, профессор ФФК ТГУ;
Кабачкова А.В. – канд. биол. наук, доцент ФФК ТГУ;
Карвунис Ю.А. – председатель методической комиссии ФФК ТГУ.

Материалы публикуются в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I	
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ	15
Перспективы развития спортивно-оздоровительного комплекса региона (на примере Ленинградской области) <i>Александрова А.В.</i>	16
История тувинской национальной борьбы «Хуреш» <i>Дондай А.А.</i>	18
Здоровый образ жизни в Казахстане и краткая история о спорте Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилёва <i>Ильясова Ф.С., Процюк Е.А.</i>	20
Инновационные формы работы и рекреационный потенциал музеев Удмуртской Республики <i>Калашиникова Е.В.</i>	23
Эффективность использования бега с парашютом на организм легкоатлетов-спринтеров <i>Ковалева М.В.</i>	27
Экскурсия «В гости к Рейнеке» как средство популяризации историко-культурного наследия немцев Поволжья <i>Коновалова Е.А.</i>	29
Развитие ушу в России и мире <i>Новикова Г.А.</i>	33
Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов спортивного факультета <i>Ночёвная Е.В.</i>	36
Современные философские, исторические, социологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и рекреации <i>Павлов Г.С.</i>	40
Актуальность событийного туризма в Донецком регионе <i>Пилипчук А.С., Федористов В.В.</i>	43
Развитие спорта в Казахстане <i>Разакберли А.Б., Шарифуллин А.Ф.</i>	46
Некоторые аспекты культуры здоровья <i>Редлих А.А.</i>	48
Физическая культура как фактор межкультурной коммуникации <i>Рубенкова М.В., Муштукова О.В.</i>	52
Уровень физической активности городского населения <i>Соловьёва Т.С.</i>	54
Особенности и перспективы развития молодежного туризма <i>Шамрелюк О.С.</i>	56
История развития белорусского баскетбола <i>Щурский Д.С.</i>	59

РАЗДЕЛ II	
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	63
Отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни <i>Абашкина Р.А.</i>	64
Мотивационные компоненты физической культуры личности студентов политехнических вузов <i>Баус С.С.</i>	66
Важность спортивной тренировки детей <i>Баус М.С.</i>	69
Плавание как средство физического развития детей 4–6 лет <i>Борисова Я.В.</i>	71
Роль физической культуры в жизни студента <i>Гамова Д.Ю.</i>	73
Применение комплекса упражнений «психоэмоциональные всплески» в соревновательном периоде лыжников-гонщиков 12–13 лет <i>Головко Д.Е.</i>	74
Основные аспекты организации урока физкультуры в начальной школе <i>Горячкина Г.И.</i>	77
Интеграция общего и дополнительного образования как ресурс эффективной реализации требований ФГОС в области физической культуры и спорта <i>Гусельникова Т.С., Чехунова Т.И., Чехунова Н.С.</i>	79
Применение игровой и соревновательной деятельности в физическом воспитании дошкольников <i>Дондокова С.Д.</i>	82
Тренировочное воздействие прыжковой работы в подготовке спринтеров-разрядников <i>Ильина Л.Н., Семенова М.В., Федорова И.П.</i>	85
Методическое руководство для студентов по разделу волейбол <i>Исаева Н.Н.</i>	87
Инновационный подход в подготовке волейболистов <i>Исаева Н.Н., Тарасова Е.Е., Фёдорова И.П.</i>	91
Особенности двигательного режима в развитии скоростно-силовых качеств младших школьников <i>Исмоилов Г.Т.</i>	92
Развитие физических качеств у детей старшего школьного возраста на занятиях морским многоборьем <i>Кирюшина В.А.</i>	94
Влияние физической культуры на здоровье студенческой молодежи в современных условиях <i>Колесник Н.А.</i>	98
Общефизическая подготовка студенческой молодежи <i>Комаричева А.Ю.</i>	100

Особенности психологической подготовки метателей копья в соревновательном периоде <i>Лунева Д.С.</i>	103
Актуальные вопросы физического воспитания и улучшения общих физических способностей у студенческой молодежи <i>Малыгин Е.А., Могильников Ю.В.</i>	104
Опыт организации трехдневного туристского похода в Шегарском районе <i>Мейран Е.В.</i>	107
Рекреация и реабилитация российских космонавтов <i>Минькова А.А.</i>	109
Методика повышения точности бросков мяча в баскетболе у юных баскетболистов <i>Нигматулина Р.А.</i>	112
Значение базовой подготовки спортсменок на начальном этапе обучения в групповых упражнениях в художественной гимнастике <i>Овсянникова В.А.</i>	116
Игры как оптимальное средство развития профессионально важных качеств у студентов в процессе физического воспитания <i>Панов Е.Е.</i>	118
Закон оптимума мотивации при подготовке юных спортсменов-биатлонистов <i>Патрахин А.И.</i>	121
Показатели антропометрии и физической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки и их динамика <i>Петровский Д.Н., Саскевич А.П., Саскевич М.П.</i>	124
Развитие быстроты у школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике <i>Пихтин А.Н.</i>	126
Методические особенности технической подготовки толкателей ядра <i>Попов И.А.</i>	129
Правильный режим дня студентов спортсменов <i>Поспелова Е.А.</i>	131
Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи <i>Постоялко Д.В.</i>	133
Формирование эстетических качеств у бакалавров гуманитарного направления посредством физической культуры <i>Пугачев В.А.</i>	134
Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров <i>Пушьшева Ж.С., Семейкина Т.С.</i>	137
Анализ функционального состояния студенток сборной команды по волейболу <i>Сарманаева А.Ф.</i>	140
Функциональное состояние дыхательной системы юных хоккеистов 7–14 лет <i>Саскевич А.П.</i>	143
Изучение роли фитнеса в тренировочном процессе юных футболистов <i>Сеитов Б.Б.</i>	147
Самоконтроль лыжника-гонщика в тренировочном процессе <i>Семенова М.В.</i>	150

Моделирование учебно-тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза <i>Слонич Е.А.</i>	152
Эффективная тренировка рук для кролистов <i>Степура Е.Н.</i>	155
Физическая культура как уникальный источник жизни <i>Султанова А.С., Павел Х.С.</i>	158
Законы и указы в Узбекистане как элемент педагогического и физического воспитания подрастающего поколения <i>Талачёва С.Ж.</i>	161
Оптимизация двигательной активности студентов, занимающихся волейболом <i>Тарасова Е.Е., Исаева Н.Н.</i>	164
Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой <i>Тулякова И.Н.</i>	165
Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки детей, подростков и студенческой молодежи <i>Турков И.В.</i>	167
Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи <i>Тухбатшина А.Р., Ганеева Р.Р., Шатунов Д.А.</i>	169
Актуальные вопросы физического воспитания <i>Фатхуллина И.А.</i>	171
Методические аспекты обучения студентов 1–4 курсов элементам баскетбола специального учебного отделения <i>Федорова И.П., Ильина Л.Н.</i>	173
Баскетбол в физическом воспитании студентов <i>Федорова И.П., Ильина Л.Н.</i>	175
Пропаганда здорового образа жизни одно из направлений работы учителя физической культуры с родителями <i>Фомина Е.А.</i>	177
Физическая культура как составляющая здорового образа жизни <i>Хозяхматова З.Р., Носырева Е.В.</i>	181
Характеристика учебно-тренировочного процесса занятий морским многоборьем детьми старшего школьного возраста <i>Ширшова Д.О.</i>	182
Значение разминки в занятиях физическими упражнениями <i>Ярмак С.А.</i>	186
РАЗДЕЛ III	
РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ	189
Comparative analysis of recreational potential and information management efficiency of sanatoriums Tomsk region and Kemerovo region (on the example «Borisov» and «Chazhemto») <i>Koreysh A.S.</i>	190
The recreational development project in the Tomsk region <i>Shavrina A.V.</i>	191
Здоровый образ жизни <i>Агафонова А.А.</i>	193

Рекреация и здоровый стиль жизни <i>Айрапетян М.А.</i>	195
Значение здорового образа жизни для человека <i>Анцупова А.С.</i>	198
Правильное представление о здоровом стиле жизни <i>Баус М.С.</i>	200
Современное состояние корпоративного спорта (на примере VI «Зимней Сбербанкиады – 2016» Сбербанка России) <i>Бычков А.А.</i>	201
Значение оздоровительного бега в повышении работоспособности студентов оздоровительного отделения железнодорожного вуза <i>Ванцева И.О.</i>	206
Рекреация и здоровый стиль жизни <i>Гладких В.О.</i>	208
Здоровый образ жизни <i>Грицук А.Ю.</i>	211
«Молодежь – науке»: рекреация и здоровый стиль жизни, с использованием подвижных и спортивных игр <i>Даричев Д.Н.</i>	213
Развитие велоспорта в студенческой среде Республики Татарстан <i>Дёмкина Е.П.</i>	217
Изучение роли физической культуры как социального феномена <i>Десятова Е.А.</i>	220
Проблема нарушения зрения студентов университета <i>Есентай А.А.</i>	223
Применение оздоровительных технологий в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп на основе фитнес-йоги <i>Иванов А.С.</i>	226
Рекреация и здоровый стиль жизни <i>Илюхин К.С.</i>	230
Плавание как средство повышения уровня физической и функциональной подготовки студентов в вузе <i>Котловцева Е.Ю.</i>	232
Исследование культуры питания студенческой молодежи <i>Мишинева А.А.</i>	235
Изучение психоэмоционального состояния студентов в период учебной деятельности <i>Нейковская М.В.</i>	237
Возможный риск возникновения вегетативной дисфункции у студентов высших учебных заведений <i>Никифорова А.М.</i>	240
Мотивация здорового образа жизни студентов <i>Оболикита Е.С.</i>	242
К вопросу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни современных студентов вузов при освоении образовательной программы «Безопасность жизнедеятельности» <i>Окулова Л.П.</i>	245

Исследование влияния биоритмов на работоспособность студентов <i>Пулякова А.Д.</i>	247
Здоровый образ жизни студентов <i>Рахимбердина Р.Р.</i>	250
Ухудшение качества профессионально-прикладной физической подготовки студентов, употребляющих табакокурение <i>Русаков Д.А.</i>	252
Эффективность дифференцированных катаболических и анаболических шейпинг-тренировок для женщин зрелого возраста <i>Скидан А.А.</i>	256
Исследование интернет-зависимости у студентов высших учебных заведений <i>Тимофеев О.И.</i>	259
Гидрологические рекреационные ресурсы в Кировской области <i>Трушков А.В.</i>	263
Профилактика вредных пристрастий средствами физической культуры <i>Тулякова И.Н.</i>	265
Рекреационные предпочтения молодежи <i>Харина В.С., Лысенко Д.Д.</i>	267
Проблема здорового образа жизни студентов <i>Черепанова Е.В.</i>	270
Питание студентов <i>Черкасова М.В., Могильников Ю.В.</i>	272
Готов к труду и обороне: прошлое и настоящее <i>Яковлева И.А.</i>	275
 РАЗДЕЛ IV	
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ	279
Подготовки спортсменов бегунов на средние и длинные дистанции в условиях среднегорья <i>Бычкова Н.В., Третьякова И.И.</i>	280
Влияние метода сопряженного воздействия на быстроту выполнения старта в плавании в ластах <i>Веселова Ю.Ю.</i>	283
Основы спортивной подготовки <i>Давыдова М.А.</i>	284
Подготовка спортсменов российского и мирового уровня в Оренбургской области <i>Демина А.В.</i>	286
Формирование нравственных качеств в процессе физического воспитания футболистов <i>Кареев О.В.</i>	288
Особенности планирования тренировочного процесса легкоатлета-спринтера на этапе спортивного совершенствования <i>Косовских С.А.</i>	291
К вопросу об уровне личностной тревожности у высококвалифицированных дзюдоисток <i>Куценко Г.А., Таштимирова А.Г.</i>	293

Подготовка спортсменов российского и мирового уровня <i>Токмакова А.Г.</i>	295
РАЗДЕЛ V	
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	297
Methods of control of peripheral blood flow and central hemodynamics during training <i>Kologrivova V.V.</i>	298
About the methods of motivation study in sport <i>Mirzoeva A.T.</i>	299
Спортивное питание: мифы и реальность <i>Артеменко А.В.</i>	301
Основы здорового образа жизни студентов <i>Байдашев А.Е., Мегель Р.Ф.</i>	304
Антропометрические и морфологических значения, показатели менструального цикла у студенток с низкими значениями индекса массы тела <i>Бугаевская Н.А.</i>	306
Профилактика заболеваний и укрепление здоровья на территории Оренбургской области. Выбор места отдыха в зависимости от заболеваний <i>Габдульманов Э.Р.</i>	308
Роль общеобразовательной школы в системе организации физкультурно-оздоровительной работы с населением <i>Дмитриева А.М.</i>	311
Адаптационные возможности организма студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени <i>Дмитриенко А.И.</i>	313
Состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах <i>Дренина Ю.А.</i>	316
Ритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменок при перелётах с востока на запад <i>Дренина Ю.А.</i>	320
Влияние миорелаксации на уровень физической работоспособности борцов с различным вегетативным статусом при вестибулярной нагрузке <i>Иванов В.А.</i>	324
Влияние метода сопряженного упражнения на функциональные показатели кисти у начинающих баскетболистов и боксеров <i>Иноземцева Т.А., Неупокоев С.Н., Бредихина Ю.П.</i>	327
Влияние фаз ОМЦ на психофизиологическое состояние девушек-спринтеров <i>Кожедуб М.С.</i>	330
Эффективность выполнения броска мяча в кольцо в условиях частичной вестибулярной депривации <i>Медведева Е.В.</i>	333

Характеристика церебральной гемодинамики у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта, на фоне физической нагрузки <i>Межсбор И.Г., Орлова А.А.</i>	335
Биоэлектрическая активность мозга при восприятии движений в условиях зрительной депривации <i>Хафизова Д.А.</i>	339
Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы волейболистов сборной команды уральского государственного университета путей сообщения <i>Чурина Е.Д., Могильников Ю.В.</i>	341
Сезонные изменения структуры биологических ритмов у школьников активно занимающихся спортом <i>Щеглова Е.Д.</i>	345
 РАЗДЕЛ VI	
ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	349
Ankylosing spondylitis (Bechterew's disease): medical and physical culture, indications and contraindications to it <i>Dugaeva T.P.</i>	350
Лечебная и адаптивная физическая культура <i>Андрусишина А.В.</i>	352
Лечебная физкультура при бронхиальной астме <i>Анцупова А.С.</i>	356
Лечебная физическая культура <i>Баева И.С.</i>	358
Изучение условий развития пауэрлифтинга как вида адаптивного спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата в Вологодской области <i>Балашов Н.Б.</i>	359
Влияние занятий скандинавской ходьбой на здоровье человека <i>Белопотанова Е.В.</i>	363
Северная ходьба как средство адаптивной физкультуры <i>Березуцкий В.И.</i>	366
Физическая культура при нарушениях осанки <i>Габидуллина Д.Р.</i>	368
Вегетососудистая дистония и лечебная физическая культура <i>Грицук А.Ю.</i>	371
Лечебная и адаптивная физическая культура <i>Гусакова В.А.</i>	373
Лечебная гимнастика <i>Давыдова М.А.</i>	375
Роль физической культуры при заболеваниях органов дыхания <i>Жидкова Ю.О.</i>	376
Лечебная физическая культура при сколиозе <i>Илющенко К.Н.</i>	379
Лечебная физкультура: польза и особенности занятий <i>Лукьянова Т.А.</i>	381

Применение современных тренажеров с целью коррекции двигательной координации у детей с заболеванием ДЦП <i>Мазурин М.В.</i>	384
Программа кондиционного плавания для женщин, страдающих постмастэктомическим синдромом <i>Одинец Т.Е.</i>	387
Коррекция психомоторных и речевых функций средствами адаптивного физического воспитания у детей с детским церебральным параличом <i>Попов И.А.</i>	389
Технологии физического воспитания дошкольников с ослабленным здоровьем <i>Прокофьев С.Д.</i>	393
Лечебная и адаптивная физическая культура <i>Прохорова И.А., Ухова А.В.</i>	396
Реабилитационная помощь детям с ограниченными возможностями <i>Рустамов С.М.</i>	397
Влияние лечебной физической культуры на психическое состояние студентов <i>Самошкина А.Д.</i>	401
Роль боли в оценке уровня физической работоспособности у людей с гонартрозом <i>Солодилов Р.О.</i>	403
Здоровый образ жизни. Средства и методы двигательной активности. Проблемы физической культуры в наше время <i>Старкова А.Н., Курбатова Д.А.</i>	407
Социальная значимость паралимпийского движения в России <i>Таскин Р.И.</i>	409
Лечебная и адаптивная физическая культура <i>Турков И.В.</i>	411
Методы занятий адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии <i>Шарабарина Х.А., Козлова О.В.</i>	414
Физическое воспитание школьников с нарушением слуха <i>Шатунов Д.А., Ганеева Р.Р.</i>	416
Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности и специальной выносливости у спортсменов-тхэквондистов <i>Эльшурбаги В.К.</i>	418
РАЗДЕЛ VII	
ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	
Особенности работы спортивного психолога <i>Арпентьева М.Р., Брайцева С.В.</i>	424
Особенности трудовых функций «методист» и «инструктор-методист» <i>Зиновьева Т.А., Кожеевникова С.Н., Павлова Н.И.</i>	427
Подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта в Оренбургской области <i>Крыжный Е.А.</i>	431
Информационные технологии в системе «физическая культура и спорт» <i>Шляпникова А.В.</i>	433

РАЗДЕЛ VIII	
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	437
Methods of control of peripheral blood flow and central hemodynamics during training <i>Petrov I.V.</i>	438
Особенности организационно-правовых форм туристско-информационных центров и их характеристика <i>Аксенова А.А.</i>	439
Влияние чемпионата мира по футболу 2018 на туристическую привлекательность г. Ростова-на-Дону <i>Анипченко А.А.</i>	443
Историческо-культурный аспект привлекательности въездного туризма на территории Ростовской области <i>Балашева Ю.Б.</i>	445
Результаты социологического опроса населения о востребованности развития экотуризма в Чайковском районе Пермского края <i>Бердышева Е.А.</i>	448
Особенности страхования в музейной деятельности <i>Гончарук Д.Е.</i>	451
Социально-экономические аспекты туристско-рекреационной деятельности в Касимовском районе <i>Дремучкина Ю.В.</i>	452
Анализ туристского потока Хабаровского края <i>Комкова В.С., Вихрова М.В.</i>	456
Лечебно-оздоровительный туризм в Томской области <i>Корейши А.С., Ложкина М.Б.</i>	459
Социально-экономические аспекты туристско-рекреационной деятельности <i>Манько О.А.</i>	461
К вопросу формирования туристического бренда территории (на примере Удмуртской Республики) <i>Мокрушина Е.А.</i>	464
Особенности обслуживания иностранных туристов: возможности туристской инфраструктуры Хабаровского края <i>Орлова К.Б., Котельникова Е.С.</i>	466
Чемпионат мира по футболу 2018 как стимул к развитию гостиничной инфраструктуры в г. Ростове-на-Дону <i>Семенова Н.С.</i>	470
Исторические и современные аспекты развития туризма в России <i>Уварин А.В., Могильников Ю.В.</i>	474
Развитие водного туризма в России как компонента активного туризма <i>Черных О.Н.</i>	476
Народные традиции как направление развития событийного туризма <i>Шванева В.В.</i>	478

РАЗДЕЛ IX	
ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ	481
Development of the route of the weekend hike «Multinskiye lakes» <i>Buel Y.A.</i>	482
Analysis of the components of physical culture and recreational in youth tourism <i>Karvounis Yu.A., Bogomolov D.V.</i>	484
Проблемы развития спортивного туризма в Орловском регионе <i>Артамонова Е.А.</i>	485
Формирование туристического потенциала Свердловской области <i>Баус С.С.</i>	487
Формирование организованного рекреационного пространства <i>Богатырева Е.В.</i>	491
Развитие туризма для людей с ограниченными возможностями <i>Богущ Г.В.</i>	493
Перспективы развития экологического туризма в туристских дестинациях Омской области <i>Боровиков А.В.</i>	497
Некоторые замечания к вопросу о роли методики и методологии в современном экскурсоведении <i>Василевич К.А., Гребенник Е.А.</i>	501
Проблемы развития орнитологического туризма в Беларуси <i>Геранская И.И.</i>	504
Couchsurfing и Vlablacar – развивающиеся он-лайн сервисы для самостоятельных туристов <i>Гребенюк М.С., Агаркова-Лях И.В.</i>	506
Современное состояние и перспективы развития этнического туризма в Пермском крае <i>Ильиных Е.А.</i>	511
Рекреационные технологии туризма <i>Илющенко К.Н.</i>	513
Разработка проекта познавательного маршрута «история развития ислама в Оренбуржье» <i>Крыжный Е.А.</i>	515
Разработка эколого-познавательного тура по национальным паркам Сибири <i>Полещук Л.О.</i>	517
Международное сотрудничество в области образовательного туризма студентов Беларуси <i>Праведный В.В.</i>	521
Сайт как инструмент продвижения туристских услуг в регионе (на примере Омской области) <i>Сахарова А.И.</i>	523
Специфика безопасности военного туризма в Донецком регионе <i>Скрипник А.В.</i>	525
Современные подходы к безопасности в спелеотуризме <i>Тачкова Е.В.</i>	528

Современный взгляд на экологическое образование и воспитание путем экскурсионной деятельности <i>Филатова А.А.</i>	531
Эколого-познавательный туризм как звено устойчивого развития <i>Шихова А.М.</i>	533
Современное определение рекреационно-оздоровительных технологий <i>Шулаков Д.В.</i>	535
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ	537

РАЗДЕЛ I
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ,
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
КОМПЛЕКСА РЕГИОНА
(на примере Ленинградской области)**

Александрова А.В.

Государственный институт экономики, финансов, права
и технологий, г. Гатчина, Ленинградская обл., Россия

Научный руководитель

проф., д-р экон. наук Заборовская О.В.

alexandrovaanya@mail.ru

© Александрова А.В., 2016

**DEVELOPMENT PROSPECTS
OF THE REGIONAL SPORTS COMPLEX
(Leningrad region case study)**

Aleksandrova A.

State Institute of Economics, Finance, Law and Technologies,
Gatchina, Leningrad region, Russia

We consider sports complex in the Leningrad region. We carefully analysed development trends of physical culture and sports in the region. And the results have shown that there are some problems and risks in this area. Further we offer the most important tasks and directions to decide present problems and to continue sports complex development in this region. Solving problems will have a positive impact on the regional social policy.

Развитие спортивно-оздоровительного комплекса региона органически связано с фундаментальными основами общественного устройства и развития общества. Решение важнейших общенациональных задач – улучшение состояния здоровья российской нации, осознание молодым поколением необходимости в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом, увеличение продолжительности жизни людей и преодоление демографического спада, зависит от развития физической культуры и спорта, от эффективного использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии региона и страны в целом.

Концепция социально-экономического развития Ленинградской области на период до 2025 года определяет перспективы развития спортивно-оздоровительного комплекса региона. Для определения основных перспектив развития в концепции предлагается использовать ключевые показатели развития спорта и спортивной инфраструктуры, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Ключевые показатели развития спорта и спортивной инфраструктуры [2]

Показатель	Год			
	2013	2015	2020	2030
Число населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, %	19	22,7	40	45
Уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, %	17,5	18,4	19	19,4
Уровень заработной платы в сфере физической культуры и спорта, руб.	20 805	23 000	28 000	37 000

Проанализировав данные таблицы можно сделать вывод о том, что в настоящее время показатели развития спортивной инфраструктуры очень низкие, хотя наблюдается небольшой рост, по сравнению с 2013 годом. При дальнейшем росте показателей, несомненно, уровень развития спорта в регионе повысится. Для этого необходимо решать имеющиеся проблемы и избегать риски. В настоящее время наблюдаются следующие тенденции развития физкультурно-спортивной отрасли:

- повышение спроса граждан на услуги учреждений спортивной инфраструктуры, в том числе рост спроса на новое направление поддержания здорового образа жизни – фитнес;
- внедрение новых технологических решений, направленных на развитие физической культуры и спорта, усилению роли инноваций в отраслях.

В спортивно-оздоровительном комплексе Ленинградской области имеются следующие ключевые проблемы:

- недостаточный уровень развития спортивной инфраструктуры;
- низкая привлекательность занятий физической культурой среди населения;
- отсутствие возможности для систематического занятия физической культуры;

- трансформация образа жизни населения, как следствие – снижение доли населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом;
- низкий уровень заработной платы в отрасли.

Также в концепции развития Ленинградской области рассматриваются следующие риски в сфере физической культуры и спорта:

- ухудшение физического развития, подготовки и здоровья населения;
- снижение охвата населения, регулярно занимающегося спортом и физической культурой;
- риск недозагруженности профессиональной нагрузкой спортивных учреждений;
- нехватка образовательных учреждений для подготовки кадров в отрасли.

Для решения имеющихся проблем Правительством Ленинградской области разработаны соответствующие мероприятия, включающие приоритетные задачи и направления действий, представленные в таблице 2 [1].

Таблица 2 – Приоритетные задачи и направления действий Правительства Ленинградской обл. [1]

№ п/п	Приоритетные задачи	Направления действий
1	Сохранение и совершенствование материально-технической базы и инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта	Реконструкция и строительство объектов спортивной инфраструктуры. Развитие сети профильных спортивных учебных заведений среднего и высшего профессионального образования. Укрепление и модернизация материально-технической базы учреждений физкультуры и спорта, детско-юношеских спортивных школ, обеспечение безопасного и эффективного функционирования спортивных объектов. Поддержание, пополнение и укрепление тренерского состава, работающего в системе подготовки спортивного резерва, и создание достойных условий для его работы. Совершенствование строительства спортивных сооружений на основе применения новых технологий.
2	Обеспечение охраны здоровья населения в Ленинградской области	Внедрение системы ГТО. Обеспечение охраны здоровья детей и подростков. Создание условий для оздоровления населения Ленинградской области в учреждениях физической культуры и спорта. Развитие сети профилактических кабинетов, центров здорового образа жизни.
3	Создание благоприятных условий для увеличения доли населения спортом и физической культурой	Проведение массовых спортивных мероприятий и соревнований на территории области. Организация пропаганды здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом. Стимулирование развития коммерческой индустрии массового спорта (фитнес-центров, горнолыжных курортов и т.д.) и их взаимодействия с учреждениями образования

Выполнение намеченных задач позволит решить имеющиеся проблемы в сфере физической культуры и спорта и поспособствует развитию данной отрасли. Улучшение состояния спортивно-оздоровительного комплекса Ленинградской области положительно скажется на развитии социальной сферы региона.

Список литературы

1. Государственная программа [Электронный ресурс]: «Развитие физической культуры и спорта в Ленинградской области» разработанная в соответствии с постановлением Правительства Ленинградской области от 07 марта 2013 № 66 «Об утверждении Порядка разработки, реализации и оценки эффективности государственных программ Ленинградской области // Официальный сайт администрации Ленинградской области, 2015 – URL: <http://sport.lenobl.ru/Document/1448960383.pdf> (дата обращения 3.03.2016).
2. Концепция социально-экономического развития Ленинградской области на период до 2025 года [Электронный ресурс]: Комитет экономического развития и инвестиционной деятельности ленинградской области // Официальный сайт администрации Ленинградской области, 2013 – URL: <http://econ.lenobl.ru/Document/1375361169.pdf> (дата обращения 3.03.2016).

ИСТОРИЯ ТУВИНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Дондай А.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Шилько Т.А.

mr.donday@mail.ru

© Дондай А.А., 2016

HISTORY TUVAN NATIONAL WRESTLING HURESH

Donday A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article describes the history of Tuvan national wrestling «huresh». It is an inseparable part of any family, national, and religious holidays. About favorite fighters people legends, attributing to them superhuman qualities. Traditions of «huresh» transmitted from generation to generation, distinguishing it from other types of wrestling, cultivated in our country.

На протяжении всей истории человечества происходили войны из-за территорий и желания захватить и получить как можно больше власти. Во время войн всегда были человеческие жертвы и ломались судьбы. Но, несмотря на это, всегда ценились военное искусство, мужество и доблесть мужчин, участвующих в этих войнах. Кочевники являлись искусными воинами. Практически вся жизнь кочевника была обустроена так, что все мужчины были всегда готовы воевать, тронуться с обжитого места собрав юрту, скот, семью. Мужчина кочевник мог тронуться через час в любом направлении. Из-за сражений, войн появились разные виды спорта, практически у многих кочевых народов. Издавна тувинцы своих детей обучали с малых лет военному искусству – кататься верхом на лошади, бороться с противником и стрелять из лука. На сегодняшний день невозможно собрать и проанализировать все многообразие информации о тувинской национальной борьбе «хуреш», накопленное за многие тысячелетия. Среди авторов исследовательскую деятельность о тувинской национальной борьбе хуреш проводили С.Б. Ооржак, О.Ч. Ондар, В.Ф. Чадамба, В.М. Кара-Тоннуг.

Целью настоящего исследования является изучение истории тувинской национальной борьбы хуреш.

Материалы и методы. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ научной и методической литературы по данной тематике.

Результаты и их обсуждение. Скачки, борьба «хуреш», и стрельба из лука являются «тремя игрищами» не только тувинских мужчин, но и монголов, их соседей. Поэтому, с детства маленькие мальчики знают, что настоящий мужчина должен уметь управиться со своим противником, т.е. знать все приемы и применять их на практике.

Национальная борьба «Хуреш» – это тувинский национальный вид спорта, обладающий красивыми выверенными движениями, большой ритуальной составляющей «танец орла» – *девиг*. Также борьба хуреш занимает значительное место в жизни каждого тувинца, не только во время праздников Наадым, Шагаа, но и во время коллективных молебн *Оваа дагыыры* – освящение хозяев местности, *суг дагыыры* – освящение водного источника, доя – пиршеств и т.д. Многие считают, что во время танца «девиг» (танец орла) борцы поклоняются Вечному Синему Небу, т.е. этот танец, символизируя борьбу «Хуреш», сам по себе неразрывно связан с историей и культурой не только тувинцев, но и всех тюрко-монгольских народов. Слово «девиг» (или девиир) означает полет орла, поднимающийся все выше и выше. Историю тувинской национальной борьбы «Хуреш» можно разделить на 3 этапа.

Первый этап – этап возникновения, становления и развития борьбы хуреш (XIX век – 1944 годы). Как пишет Ондар О.Ч., – один из специалистов в области вольной борьбы, – борьба появилась на территории Тувы уже давно, а самые первые источники свидетельствуют о том, что борьба в Туве широко бытовала уже в 6–7 веках н.э. В начале схватки носили рукопашный характер, из-за того, что предкам тувинцев приходилось вести борьбу с иноземными захватчиками [3, с. 9]. Еще Ондар О.Ч. считает, что древнее происхождение борьбы хуреш подтверждается также схожестью названия борьбы хуреш с названиями аналогичного вида спорта у других родственных тюркоязычных народов, живущих в Центральной и Средней Азии. Например, в казахском языке – *курес*, узбекском – *кураш*, алтайском – *куреш*, азербайджанском – *гюлеш*, турецком – *гюреш*, хакасском – *курес*, а в тувинском – *хуреш* [4, с. 21]. Источниками борьбы Хуреш являются сказки, героические сказания, мифы, в которых

рассказываются о могучих борцах, и их доблести и героизме. В сказках и героических сказаниях в основном упоминаются герои, боровшиеся против черных сил, угнетателей, либо против богатых баев (богачей). Так, одним из любимых героев, знакомым тувинским детям с младых лет является Арзылаң Кудерек. Он является героем мифов, обладающий мужеством, могучим телосложением [2, с.38]. Написанный роман «Арзылаң Кудерек» [1]. И.Ю. Бадра не печатался многие годы. И лишь спустя несколько лет он вышел в свет в 1996 году. В народных сказках ярко представлен образ народного богатыря (моге) – Бора-Шээлей, Тевене-Моге, Кудун-Хулук, Тээк-Моге и другие [5, с. 22]. Первое письменное упоминание о хуреше встречается в работах персидского летописца Рашид-ад-Дина – в его сборнике летописей 1207 года. Там говорится, что «Первые воины Чингис-Хана в верховьях Енисея организовали большую борьбу» [7, с. 150]. Также информацию о хуреше можно найти в работах первых путешественников-исследователей, изучавших Туву в XIX веке – Катанов Н.Ф., Кон Ф.Я. и др. В 1921–1944 гг. в результате целенаправленной политики молодого независимого и свободного государства, Танну-Тувинской Народной Республики, народная борьба хуреш получила новый и своеобразный толчок в своем развитии. Такие ее элементы, как жеребьевка, представление борцов, присуждение титулов, требования спортивной одежды, исполнения ритуала девиг – развивались. Но, тем не менее, оставалось много проблем для быстрого развития хуреша, так как не было написанных и утвержденных правил борьбы, спортивной одежды борца, системы отбора хурешистов. Не было квалифицированных судей, комментаторов, системы жеребьевки (составления пар), не было календаря проведения соревнований и т.д. [6, с. 36]. До сих пор в памяти народа остались многие знаменитые борцы, известные своей отвагой, могучим телосложением. Народные борцы периода ТНР (кучутен, арзылаң, чаан) оставили свой след – Монгуш Чанман Балчынмай оглу, Сундуй Ховалыг (Коргу Сундуй), Догак Дарыжык Бады оглу, Сарыг-оол Сталин (Кара-Монгуш Егор), Куулар Чамыян Сегбеевич, Оюн Ойдууаа Чассыгбай оглу, Догак Бегзи-Хуурак Хелин-оол оглу [8, с. 19–23].

Второй этап – этот этап характеризуется тем, что в 1944 году с вхождением Тувы в состав Советского Союза началось новое культурное строительство, когда уделяли большое внимание развитию культуры, физического спорта, образованию и др. (1944–1985 гг.). Появились новые специалисты, мастера спорта, развивались новые виды спорта – дзюдо, самбо, вольная борьба и т.д. В этот период начался новый виток развития борьбы хуреш. Знаменитые борцы: Сарыглар Семис-оол Борбак-Хурен оглу, Донгак Комбу Бавуу оглу, Сарыглар Сергештей Ховалыг оглу, Ондар Кошкар-оол Кастыкович, Кумаяк Алексей Такталович, Ондар Суур-оол Хургулекович, Базыр-Тараа Василий Аркадьевич, Ооржак Дапыл Аныян оглу, Доспан Найдан-оол Донгакович, Араптан Валерий Чоодуевич, Шагдыр Кара-оол Донгакович, Ооржак Чадамба Шогжал-Доржуевич, Ооржак Апыш-оол Боодер оглу, Монгуш Александр Ак-Салович, Хураган Иван Иванович, Монгуш Николай Сынан-оол оглу, Кужугет Сыын-оол Сарыг-оол оглу, Монгуш Владимир Семис-оол оглу, Хомушку Алексей Сумбуевич, Кызыл-оол Орлан Ховалыгович, Шимет Суктер Нучук оглу, Монгуш Маадыр Кавааевич, Наважап Радислав Николаевич [9, с. 23–24].

Третий этап – этап современного состояния и дальнейшего перспективного развития борьбы «Хуреш» в мире глобализаций (конец XX – начало XXI вв.). В этот период борьба хуреш получил новый виток развития. Можно сказать, что на сегодняшний день окончательно утверждены правила борьбы, также законодательно согласованы правила и порядок вручения призов, званий борцам. Известные борцы Республики Тыва: Монгуш Геннадий Сендижап оглу, Монгуш Аяс Семис-оол оглу, Кара-Сал Эрес, Хертек Андрей, Монгуш Геннадий, Наважап Радислав, Кара-сал Седен-Очур, Монгуш маадыр, Куулар Чимит, Монгуш Владимир, Монгуш Вячеслав, Тулуш Сайын-Белек, Монгуш амир, Хураган Иван, Куулар Алдын-оол, Суктер Шимет [7, с. 144]. Также во время борьбы «Хуреш» большим влиянием обладает моге салыкчызы (судья-секундант) – человек, который призывает борца после жеребьевки. Обычно моге салыкчызы люди уважают, борцы к его словам прислушиваются, а они в свою очередь подбадривают своих борцов, все время комментируют борьбу. Такой человек должен понимать все приемы и тонкости борьбы, также обладать громким четким голосом и быть артистичным. В моге салыкчызы издавна шли люди, обладающие большим талантом, а в последнюю четверть XX века, когда уже в Советском Союзе началась Перестройка, также начались изменения в борьбе «Хуреш». Охотно моге салыкчызы становились известные народные артисты Тувы.

Заключение. В ходе написания работы нами были изучены возникновение, распространение, становление тувинской национальной борьбы хуреш в Туве. Тема сама по

себе настолько обширна и неисчерпаема, что практически любой из поставленных вопросов может быть изучен намного шире и глубже, так как на каждом новом этапе развития общества роль, значение и место физической культуры и спорта, как правило, пересматриваются и переоцениваются с новых позиций. В результате исследования было выявлено, что тувинская национальная борьба хуреш делится на три этапа: этап возникновения, становления и развития борьбы хуреш (XIX век – 1944 годы), с 1944 – 1985 гг., конец XX – начало XXI вв. Таким образом, тувинская национальная борьба хуреш – древнейший народный вид спорта. С древних времен борьба служила физическому воспитанию сильных мужчин и бесстрашных воинов. Тувинская национальная борьба является не только известной народной забавой, но и также великим искусством и спортом, рожденным кочевой цивилизацией. Борцовская культура тувинцев есть культурное наследие народов, живущих в войлочных юртах.

Список литературы

1. Бадра И.Ю. Арзылаң Күдүрек. Роман: в 2 кн. Кызыл, 1996.
2. Куулар Д. тург., с. Сарыг-оол. Тыва тоолдар. Ред. Кызыл, 1963.
3. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш. История, современность, будущее. Кызыл, 2014. С. 9.
4. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш. История, современность, будущее. Кызыл, 2014. С. 21.
5. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш. История, современность, будущее. Кызыл, 2014. С. 22.
6. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш. История, современность, будущее. Кызыл, 2014. С. 36.
7. Ондар О.Ч. Борьба Хуреш. История, современность, будущее. Кызыл, 2014. С. 144.
8. Рашид-ад-Дин. Сборник летописей // Рашид-ад-Дин. Том I, кн. I. М., 1948. 150 с.
9. Сергей Ооржак. Хуреш: борьба по-тувински. М., 2008. С. 19-23.
10. Сергей Ооржак. Хуреш: борьба по-тувински. М., 2008. С. 23-34.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В КАЗАХСТАНЕ И КРАТКАЯ ИСТОРИЯ О СПОРТЕ ЕВРАЗИЙСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Л.Н. ГУМИЛЁВА

Ильясова Ф.С., Процюк Е.А.

*Евразийский Национальный университет имени Л.Н. Гумилева,
Астана, Казахстан*

Научный руководитель

асс. проф. (доц.) соц. наук Белькович В.Н

ilyassova.fs@mail.ru

© Ильясова Ф.С., 2016

HEALTHY LIFESTYLE IN KAZAKHSTAN AND BRIEF HISTORY ABOUT SPORTS EURASIAN NATIONAL UNIVERSITY NAMED AFTER L.N. GUMILYOV

Ilyassova F., Procyuk E.

*Eurasian National University named after L.N. Gumilyov, Astana,
Kazakhstan*

This article is about a healthy way of life of Kazakhstan. Summary statistics on coverage of the population of all ages, systematically engaged in physical culture and sports. As the title implies the article describes about VII Asian Winter Games in Kazakhstan and in general as a sphere of sports growing up, there is also a brief history of our university. I think everyone knows how important health and will make an effort to keep the body in good shape and be healthy!

Спорт в Казахстане развивается стремительно вверх. Перед народом открываются все больше возможностей и открытий. С каждым днём возрастает численность спортсменов и людей, придерживающихся здорового образа жизни. В городах есть разные фитнес клубы, спортивные комплексы со своеобразной техникой и стилем. К примеру, спортивные комплексы с одной техникой как «CrossFit». «CrossFit» – это тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Так, разнообразными способами воспитываются не только спортсмены, но и обычные люди перед которыми открыты разные методы по поддержанию здоровой жизни. При этом радуется, что вместе с молодежью возрастает и контингент людей, которым за 50 и выше. Собственно много и спортсменов, которые вкладывают много сил в развития спорта в стране. Каждый учащийся в среднем или высшем образовании так же вовлечены в занятием физической культурой.

Меры развития. Министерством спорта Республики Казахстан в 2009 году по

реализации Стратегического плана на 2009–2015 годы осуществлен ряд организационных мер, направленных на дальнейшее развитие инфраструктуры спорта и улучшение материально-технической базы спорта республики в целях приближения к требованиям международных стандартов и развития массового спорта в стране.

Если сравнить статистику 2009 года охват населения всех возрастов, систематически занимающихся физической культурой и спортом составил 16% или 2 486 823 человек и увеличился по сравнению с показателем 2008 года на 0,4%, из них детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет составил 9,0% (232 885 детей) и увеличился по сравнению с показателем 2008 года на 6 971 детей (0,5%). Число мастеров спорта международного класса увеличилось на 39 человек, что обеспечило рост данного показателя по сравнению с 2008 годом на 10%. Обеспечено выполнение запланированного показателя – увеличение удельного веса инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом на 6,0%, что составляет 12 808 человек. Данный показатель увеличился на 0,5% по сравнению с 2008 годом. Перед государством стоит миссия обеспечение эффективного государственного управления и межотраслевой, межрегиональной координации в целях реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта и формирование конкурентоспособной спортивной нации. Опрошенные «Экспертом Казахстан» представители фитнес – индустрии оценивают свое поле деятельности как «перспективное и динамично развивающееся». Так, по мнению специалистов казахстанской сети клубов Fitnation, ежегодный рост фитнес – индустрии в последние годы составлял 15-20%. В World Class Астана говорят, что количество клиентов клуба выросло за три года в 2 раза [1].

Так же государство позаботилось о том, что январе-феврале 2015 года в стране прошли 7-е зимние Азиатские игры в городах Астана и Алма-Ата (Казахстан). Алма-Ата была выбрана в Кувейте 5 января 2006 года, 29 октября 2007 года часть соревнований перенесена из Алма-Аты в Астану. На Играх приняли участие спортсмены из 26 стран. Символом Зимних Азиатских игр в Алма-Ате и Астане был утверждён малыш барсёнок Ирби. Во время самих игр в продажу поступили и статуэтки барсёнка в качестве сувениров. Символ красуется на многих рекламных стендах и спортивном инвентаре [2].

С каждым годом всё больше насчитываются многочисленные награды крупных соревнований наших отечественных спортсменов. Особенно можно гордиться Олимпийскими призёрами, мастерами спорта, которые достойно могли оправдать надежды всего Казахстана и развивают сферу спорта в стране. Открываются больше спортивных комплексов, фитнес клубов для тренировок.

Также можно отметить Фонд национального благосостояния «Самрук-Казына». Который был одним из инициаторов создания профессионального президентского спортивного клуба «Астана», объединяющего многие значимые проекты казахстанского спорта (помимо футбольного клуба «Астана» сюда входит хоккейный клуб «Барыс», велокоманд Pro Team Astana, боксёрский клуб Astana Arlans и другие). Так 8 ноября «Астана» во второй раз подряд стала чемпионом Казахстана. За три дня до этого в матче 4-го тура группового этапа Лиги чемпионов клуб сыграл вничью с одним из европейских грандов – испанским «Атлетико».

Стоит отметить гордость Казахстана профессионального боксёра Геннадия Головкина. Который пополнил ряды первенства в сфере бокса на международном уровне и тем самым прославил нашу страну. У него насчитывается очень много наград и побед. А если точно коротко описать его биографию: Геннадий Геннадьевич Головкин (род. 8 апреля 1982 года, Караганда, Казахская ССР) – непобеждённый казахский боксёр-профессионал. Чемпион мира среди любителей 2003 года и вице-чемпион Олимпийских игр 2004 года. Чемпион мира по версиям WBA (2010 – н.в.), IBF (2015 – н.в.), IBO (2011 – н.в.), временный WBC (2014 – н.в.). Входит в тройку лучших боксёров независимо от весовой категории P4P согласно журналу The Ring. Выступает в средней весовой категории. Заслуженный мастер спорта Республики Казахстан. 7-кратный чемпион Казахстана, победитель международных турниров: чемпион мира среди молодёжи 2000 года, победитель первой Спартакиады Республики Казахстан 2001 года, победитель Кубка мира среди нефтяных стран 2001 года, чемпион III Восточно-Азиатских игр (2001 г.), чемпион мира 2003 года, финалист XXVIII Летних Олимпийских игр в Афинах (2004 г.). В 2006 году перешёл в профессиональный бокс. На данный момент у Геннадия Головкина насчитывается 34 боев, которые он завершил с победой. Также наш чемпион часто посещает спортивные комплексы, где тренируются будущие чемпионы страны. И каждый раз он поддерживает, мотивирует и делится словами наставлениями. В конце 2013 года Геннадий

Головкин был назван «Боксёром года» по версии авторитетного американского издания USA Today и читателей журнала The Ring.

Так же нельзя не гордиться тем, что один из Олимпийских чемпионов является выпускником Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилёва. И это 42-летний казахстанский профессиональный велогонщик, уроженец СКО Александр Николаевич Винокуров, заслуженный мастер спорта РК на сегодняшний день имеет лавры победителя испанской Вуэльты (2006), Олимпиады (2012), а с 2013 года к тому же занимает пост генерального менеджера профессиональной шоссейной вело команды «Astana Pro Team».

В университете спорт и здоровый образ жизни занимает особое место у каждого обучающегося. Каждый студент поддерживает здоровый образ жизни на уроках физической культуры, а некоторые проявляют себя на более высоком уровне. Каждый год проводятся множество турниров, эстафет, марафонов и т. д. Тем самым выявляя всё больше одаренных студентов. А если о самой Кафедре физического воспитания, то кафедра с самого основания университета занимает особое положение, являясь межфакультетской, а также осуществляет выпуск бакалавров по специальности 5В010800 – «физическая культура и спорт» и магистров физической культуры и спорта. Истоки общеуниверситетской кафедры физического воспитания Педагогического института берут свое начало с 1962 года. Кафедра является одной из старейших и ведущих кафедр физического воспитания в высших учебных заведениях страны. Большинство преподавательского состава имеют разные спортивные звания и зарубежные стажировки. И подготавливают конкурентно способных специалистов в области физической культуры и спорта, обладающими теоретическими и практическими знаниями, научно-исследовательскими навыками. Целью дисциплины «Физическая культура» является овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку высокой профессиональной и творческой активности студентов.

Студенты кафедры физического воспитания ведут активную и интересную жизнь.

Принимают участие в спортивных мероприятиях городского, республиканского и международного масштаба. На кафедре учатся чемпионы Казахстана, призеры Универсиад и Международных соревнований. Студенты кафедры принимали участие в Международном фестивале «Студенческая весна стран ШОС» г. Чита в 2014 году. В 2015 году приняли участие в Республиканском конкурсе по ТМФВ в г. Алматы и заняли призовые места в личном зачете. Студенты кафедры принимают участие не только в спортивных мероприятиях, но и активно участвуют в научных конференциях Республиканского и Международного уровней. Так в 2014-2015 учебном году в научных конференциях приняли участие 39 студентов.

Заключение. Таким образом, так как страна растет, будет еще больше планов по развитию в сфере спорта в стране, и мы будем достигать всех поставленных целей, чтобы занять спортом каждого. Важно понимать, что статистика по охвату населения всех возрастов, систематически занимающихся физической культурой и спортом становится больше. Здоровье у каждого в своих руках, и мы будем не только призывать всех к здоровому образу жизни, но и воспитывать уже подрастающее поколение так, чтобы любили спорт и жили здорово и счастливо!

Список литературы

1. [Электронный ресурс] <http://www.zakon.kz/105929-delo-na-tele.-spros-na-u>.
2. [Электронный ресурс] http://primeminister.kz/page/article_item-102_slugi.htm/

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ МУЗЕЕВ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Калашникова Е.В.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. истор. наук Субботина А.М.

katrushka1@mail.ru

© Калашникова Е.В., 2016

INNOVATIVE FORMS OF WORK AND RECREATION POTENTIAL OF THE MUSEUMS OF THE UDMURT REPUBLIC

Kalashnikova E.

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

This paper presents an overview of the leading museums of the Udmurt Republic, describes the main directions of their activity at the present stage. Highlighted projects interactive museums, features original approaches to the design of displays and the use of innovative methods in development.

Музейное дело в современном постоянно меняющемся мире неуклонно развивается. Очевидно, что в настоящее время музеи сильно отличаются от первых аналогов, но, как и раньше, представляют собой хранилища интересных и уникальных исторических экспонатов. Они активно включаются в туристскую и рекреационную деятельность, работают над привлечением туристов и экскурсантов, ищут пути взаимодействия с аудиторией, реализации маркетинговых функций, в том числе связанных с вопросами популяризации своей деятельности. Важной отличительной особенностью музеев в настоящее время является смена приоритетов со ставкой на развлекательную составляющую. Современная публика ждет, прежде всего, ярких впечатлений, эмоционального подъема, праздничной атмосферы, переноса в иную реальность. Об этом свидетельствует большая посещаемость новых выставок, специфических фольклорных праздников, а также популярность такого неординарного мероприятия как «ночь в музее». Обществу в значительной мере нужны события, соединяющие в себе традиционность и современность. Одной из значимых функций действующих музеев является возможность формирования с их помощью имиджа и туристической привлекательности различных регионов страны. Используя специфические ресурсы и практики, музеи могут воздействовать на развитие позитивного образа отдельных территорий, способствовать формированию местных брендов, привлекающих туристов, инвесторов и исследователей. При этом они должны не просто быть визитной карточкой и одним из основных имиджевых ресурсов, но и активно включаться в разработку программ регионального развития, позиционирования и продвижения территории, конструирования ее образов и специфики.

Удмуртская Республика обладает значительным потенциалом для развития музейного дела, детерминированным разнообразием ресурсов природного и историко-культурного наследия: особо охраняемые природные территории, памятники археологии и архитектуры, культовые сооружения, брендообразующие мемориальные объекты, связанные с деятельностью таких личностей как М.Т. Калашников, П.И. Чайковский, Г.А. Кулакова и др. Дополнительную специфику Удмуртской Республики определяет и её культурная история, охватывающая особенности уклада жизни, поведения и способа мировосприятия отдельных народностей: в Удмуртии можно погрузиться в этническую среду удмуртов, марийцев, бесермян, татар, чепецких татар, живая среда обитания которых, особенно в сельской местности, сохранила много традиционных черт.

Республиканская сеть насчитывает около 200 музеев и филиалов, из которых порядка 60 являются государственными, а остальные находятся в ведении промышленных предприятий, учебных заведений, различных организаций и ведомств [7]. Большая часть (70%) имеет краеведческий и исторический профиль, незначительно представлены литературные, художественные, мемориальные направления, заповедники. Можно выделить Национальный музей Удмуртской Республики имени Кузубая Герда, Удмуртский республиканский музей изобразительных искусств, Государственный мемориально-архитектурный комплекс «Музей-усадьба П.И. Чайковского», Историко-культурный музей-заповедник Удмуртской Республики «Иднакар», Архитектурно-этнографический музей-заповедник «Лудорвай», Музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия имени М.Т. Калашникова.

Эффективность деятельности музея во многом зависит от того, насколько он адаптирован к внешней среде, в какой мере гибка и подвижна его структура. Сегодня в сфере досуга существует жесткая конкуренция со всевозможными кинотеатрами, дискотеками,

клубами и другими развлекательными заведениями. Чтобы не просто выдержать борьбу за зрителя, но и доминировать в ней, привлекая большее число посетителей, необходимо внедрять новые технологии, методы работы и услуги. Необходимость инновационной деятельности, способность к нововведениям выступает как императивное требование современности. Как отмечает ведущий французский специалист по социологии организации М. Крозье «В современной конкурентной борьбе в первую очередь борьба идет не за обладание ресурсами, материальными ценностями, а за способность к нововведениям» [2, с. 396]. Внедрение новых технологий призвано поддержать спрос на музейные услуги.

Современный музей – это, прежде всего, музей интерактивный, технически и технологически оснащенный, деятельность которого направлена не на монолог экскурсовода, а на прямой диалог с публикой, вовлечение посетителей во взаимодействие с экспонатами. Это музей, в котором можно «потрогать руками», рассмотреть поближе, ощутить на вкус и почувствовать запах самой истории, самостоятельно изучить интересующий объект, то есть с чувством, толком, расстановкой, а также с пользой и удовольствием провести отпущенное время. На данный момент в музейной сфере реализовано множество новаторских идей и технологических новшеств: мультимедийное аудио- и видеоборудование, 3D-панорамы, постановочный свет и спецэффекты, создание медиа-площадок в виде сайтов и «виртуальных филиалов», в том числе для лиц с ограниченными возможностями [6]. Также можно отметить существенное расширение современной музейной инфраструктуры, благодаря созданию тематических магазинов, кафе, библиотек и зон отдыха для посетителей, электронных информационных стендов и киосков, электронных гидов, а также обновлению старых и созданию совершенно новых форм работы с посетителями – проведение концертов, балов, свадеб, интерактивных программ музейных марафонов, музейных ночей, мастер-классов, викторин.

К сожалению, в Удмуртской Республике инновационный процесс находится лишь на начальном уровне. Технологически хорошо оснащено незначительное количество музеев [3, с. 118]. Краеугольным камнем является недостаточность собственных денежных средств, особенно в условиях отсутствия федерального или местного финансирования. Нехватка денег не позволяет создавать новые стационарные экспозиции, содержать здания, пополнять фондовые коллекции, развивать информационное обеспечение и научную деятельность, приобретать оборудование и т.д. Вместе с тем в последние годы региональная политика в сфере культуры приобрела положительные тенденции, о чем говорит, в частности, принятие программы «Культура Удмуртии на 2013-2020 годы» (утверждена постановлением Правительства Удмуртской Республики от 28 апреля 2014 г. № 148), которая направлена на повышение привлекательности учреждений культуры и искусства, сохранение самобытной культуры, культурного наследия, возрождение духовных традиций и ценностей, повышение престижности и привлекательности профессий в сфере культуры [1].

Ярким примером современного интерактивного музея, который стоит на пути активной модернизации своей деятельности, можно считать Музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия им. М.Т. Калашникова (г. Ижевск). В его коллекциях хранятся предметы личного фонда М.Т. Калашникова (фотографии и письменные материалы, личные вещи, мебель, книги, подарки, предметы изобразительного искусства), целенаправленно пополняются коллекции боевого и спортивно-охотничьего оружия российского (в основном ижевского) и зарубежного производства. Важной особенностью является то, что музей не только современный, но и новаторский во многих начинаниях. Все реализуемые в нем проекты оригинальны и направлены в первую очередь на интересы широкой публики. Экспозиции запоминаются своей высокой технологичностью благодаря использованию мультимедиа-средств, позволяющих посетителю самому выбрать уровень информации, извлечь материал по интересующим темам из массива компьютерной памяти. Музеем ведется активная выставочная деятельность, его ежегодно посещают более 100 тыс. человек. Тематические выставки регулярно сменяются. Музей многофункционален, спектр его услуг постоянно расширяется. Вошли в традицию музыкальные концерты. Центральный зал музея, благодаря его архитектурным особенностям, обладает уникальной акустикой, что доставляет истинное наслаждение любителям классической музыки. Осуществляются образовательные программы, такие как «Город оружейников» и «Богатыри земли русской»; в честь выдающихся земляков, прославленных конструкторов оружия проводится традиционная акция «Стань победителем!». Разработана игровая программа «Путеводная стрела» для путешествия по экспозиции семей с

детьми дошкольного возраста. Регулярно проводятся дни семейного отдыха. В музее имеется научная библиотека, информационный центр, кино-лекционный зал, кафе, Интернет-центр, сувенирная лавка. В конференц-зале проводятся семинары, лекции по вопросам истории и геополитики, истории оружия; демонстрируются документальные и художественные фильмы, проводятся встречи с интересными людьми, занятия для студентов и школьников, интеллектуально-развлекательные мероприятия для подростков. Посетители могут сфотографироваться на фоне экспозиций, а также попробовать собрать и разобрать автомат прославленного оружейника [4].

Другим крупнейшим учреждением комплексного краеведческого профиля, соединяющим в себе черты исторического, естественнонаучного, этнографического, военно-исторического и литературного музея, является Национальный музей Удмуртской Республики имени Кузубая Герда (г. Ижевск). В своей научно-просветительской деятельности, направленной на сохранение, изучение и комплексное предъявление историко-культурного наследия Удмуртской Республики, музей практикует программный метод работы, реализуемый посредством использования современных методик: театрализованные экскурсии, интерактивные уроки, игры, конкурсы, литературно-музыкальные гостиные и т.д. Экспозиции представляют собой систему выставок, дающих представление о природе и развитии края, являющегося исторической прародиной финно-угорских народов. Этническая история проживающих в республике удмуртов, русских, марийцев и татар представлена в богатых коллекциях национальной одежды, утвари и других предметов, рассказывающих о жизни, обычаях и обрядах, религии местных народностей. Разработаны и реализуются учебно-образовательные и просветительские программы для всех категорий населения с учетом возрастных и национальных характеристик, направленные на воспитание патриотизма, диалога культур и поколений, формирование творческой личности. Большое внимание уделяется работе с социально уязвимыми категориями населения – пенсионерами, инвалидами, многодетными семьями, трудными подростками, заключенными [7].

Музей имеет филиал, который носит название музей-квартиры Г.Д. Красильникова (г. Ижевск) и располагается в здании бывшего Арсенала Ижевского оружейного завода – памятника архитектуры XIX века федерального значения. Среди сельских муниципальных районов Удмуртии лидирующее положение занимает Игринский краеведческий музей. Музей в течение 4 лет является активным участником и победителем Грантового конкурса «Меняющийся музей в меняющемся мире», проводимого Благотворительным Фондом В. Потанина и Ассоциации менеджеров культуры.

Кроме основной экспозиции данный музей имеет три филиала, каждый из которых раскрывает разные этапы истории Удмуртии и отличается особенной историей, набором экспонатов и ориентированностью на поддержание интереса к национальной культуре [5]. В филиале «Этапный пункт» (д. Бачкеево) собрана история Сибирского тракта, являющегося уникальным историко-культурным памятником, отражающим пятисотлетнюю историю Российского государства. Именно в Удмуртии соединяются Петербургская и Московская ветки тракта, по которым проезжали купцы, путешественники, переселенцы, и по ним же гнали в кандалах этапы арестантов на сибирскую каторгу. Экспозиции музея демонстрируют предметы арестантского быта, здесь можно почувствовать себя настоящим узником этапной тюрьмы, примерить кандалы, арестантскую одежду, полежать на нарах, попробовать арестантскую кашу. Другой филиал – Центр удмуртской культуры (д. Сундур), фактически являющийся этнографическим музеем под открытым небом, демонстрирует посетителям традиционные дохристианские верования удмуртов со священными родниками, тотемными животными и жрицами. В нем представлены живая культура и быт северных удмуртов. Здесь можно, например, попробовать удмуртское национальное блюдо – перепечи, познакомиться с бытом сельского подворья. В настоящее время данный музей обрел собственный бренд в лице удмуртского фольклорного героя Лопшо Педуны, который стал своеобразным символом Игры. Еще один филиал Игринского краеведческого музея посвящен Герою Советского Союза Спиридону Михайловичу Стрелкову, а его экспозиция знакомит с историей Великой Отечественной войны.

Отдельного внимания заслуживает Музей истории и культуры г. Воткинска, создание которого тесно связано с развитием города-завода. С первых дней своего существования музей ведет активную научно-исследовательскую, просветительскую и экспедиционную работу, в результате которой сформировалась коллекция предметов горнозаводского быта. Музей стал

своеобразным методическим центром по изучению культуры Камско-Воткинского горного округа, центром которого был Воткинск. Одним из важных направлений просветительской работы является проведение семинаров для педагогов дошкольных и школьных учреждений по теме нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения. Основная экспозиция музея – «Город-завод» – рассказывает об истории г. Воткинска со дня его основания и до начала XX века, о традициях, праздниках, увлечениях, быте воткинских рабочих, купцов, городской интеллигенции. Вторая постоянная экспозиция музея – «Лад» – посвящена уникальной природе и этнографии края. В выставочных залах демонстрируются меняющиеся выставки изобразительного, декоративно-прикладного искусства, событийные и исторические экспозиции. В настоящее время музей становится одним из притягательных творческих центров города, развивающегося динамично и инновационно. Музей развивает собственный сайт, проводит обзорные тематические экскурсии, организывает автобусные тематические экскурсии, привлекая в процессе мероприятия декоративные и театральные элементы [8].

Заключение. По результатам написания статьи автор пришел к следующим выводам. Современный музей оснащен технически и технологически, его деятельность направлена не на монолог экскурсовода, а на прямой диалог с публикой, вовлечение посетителей во взаимодействие с экспонатами. Специфика деятельности и коллекций музеев Удмуртии в первую очередь направлена на своеобразие республики. В каждом из описанных музеев представлены интересные экспозиции, которые позволяют окунуться в древний мир наших предков и узнать больше об их быте и культуре. В каждом музее хранятся уникальные коллекции, являющиеся настоящей сокровищницей истории. Они обладают редкими, раритетными вещами, которых нет в больших музейных собраниях. Музеи стремятся формировать привлекательный для постелей образ и расширять свою аудиторию посредством использования инновационных форм и технологий в своей деятельности: работают над созданием своих сайтов, проводят обзорные тематические и автобусные экскурсии, привлекая в процессе мероприятия декоративные и театральные элементы. Все более актуальными становится внедрение музеями интерактивных программ, ориентирующиеся на диалог с публикой, мастер-классы и другие проявления взаимодействия с посетителями. Особенностью деятельности современного музея сегодня является стремление разрабатывать новые подходы к использованию социокультурных технологий, способствующих организации качественных мероприятий для различных категорий населения города. Многие нововведения музеев направлены на реализацию образовательной функции, которая всегда привлекала и продолжает привлекать тысячи людей разных поколений, профессий, мировоззрений, так как способствует обогащению общей эрудиции посетителей, дает определенные знания в области истории искусства и навыки художественного анализа произведений [3, с. 126]. Важным для музея является донести информацию до своих клиентов, модифицировать их поведение, привлечь внимание к предлагаемым услугам, создать положительный имидж самого музея, показать его общественную значимость. Стоит отметить, что успех работы любого учреждения во многом зависит от личности руководителя и коллектива. В условиях жесткой конкуренции музеям необходимо искать новые, нетрадиционные формы работы с посетителем, стремиться из банального мероприятия сделать настоящее событие.

Список литературы

1. Государственная программа Удмуртской Республики «Культура Удмуртии на 2013-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Удмуртской Республики от 28 апреля 2014 г. № 148. – Режим доступа СПС: www.consultant.ru (дата обращения: 16.02.2016).
2. Основы менеджмента Учебное пособие д/вузов / Научный редактор А.А. Радугин. – М.: Центр, 1998. – 432 с.
3. Региональный туризм: опыт, проблемы, перспективы. Сборник научных статей. Выпуск 2. (Материалы Республиканской научно-практической конференции «Развитие туристской отрасли в Удмуртской Республике: проблемы и перспективы», 17 апреля 2014 г., Ижевск). – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2014. – 248 с.
4. Официальный сайт «Музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия им. М.Т. Калашникова» – Режим доступа: <http://museum-mtk.ru> (дата обращения: 16.02.2016).
5. Официальный сайт «Музейный гид 2014» Игринский краеведческий музей. – Режим доступа: http://issuu.com/potanim/docs/musguide_igrinski_block.indd (дата обращения: 18.02.2016).
6. Официальный интернет журнала «Умная Россия». – Режим доступа: <http://cleverrussia.com/interaktivnye-muzei-v-rossii-i-zarubezhom> (дата обращения: 18.02.2016).
7. Официальный сайт «Министерства культуры и туризма Удмуртской Республики». – Режим доступа: <http://minkultura.udmurt.ru> (дата обращения: 18.02.2016).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГА С ПАРАШЮТОМ НА ОРГАНИЗМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Ковалева М.В.

Запорожский национальный университет, г. Запорожье,
Украина

Научный руководитель

доц., канд. физ. восп. Тищенко В.А.

hostkvo@mail.ru

© Ковалева М.В., 2016

THE INFLUENCE OF PRACTICE RUNNING WITH A PARACHUTE ON THE BODY OF ATHLETES SPRINTERS

Kovaleva M.

Zaporizhzhya National University, Zaporozhye,
Ukraine

The article deals with one of the main trends of increasing intensification and effectiveness of the training process of athletes-sprinters run with the help of a parachute. Estimated adaptive capacity of athletes experimental and control groups. Defined by a positive impact of training runs with a parachute on the cardiovascular system of athletes according to the relative increase.

Спортивный результат в легкой атлетике напрямую зависит от качественного управления подготовкой спортсменов [3, 7]. Одним из важнейших вопросов успешного управления тренировочным процессом, путей повышения эффективности подготовки спортсменов является поиск рациональных средств. Умение эффективно реализовывать стартовые действия обеспечивает результативность выполнения соревновательного упражнения во многих видах легкой атлетике [2, 8]. Перспективный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки легкоатлетов роста их спортивных результатов, как считают отдельные авторы, лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности [5].

Уровень спортивных достижений в легкой атлетике определяется применением инновационных педагогических технологий, повышающих экономичность беговых шагов за счет выявления рациональной структуры общефизической и технико-тактической подготовленности [1]. Выполнение монотонной тренировочной нагрузки вызывает у спортсмена значительное, как физическое, так и психологическое утомление. Кроме этого, постоянное выполнение бега с максимальной и субмаксимальной скоростью вызывает стабилизацию характеристик движения, а это впоследствии тормозит переход на более высокий уровень скорости. Парашют для бега – это возможность получить качественный концентрат спринта, который встряхивает организм и дает толчок к дальнейшему развитию, помогает повысить эффективность тренировки. Все вышесказанное послужило

Цель исследования – исследовать изменения адаптационных процессов у легкоатлетов под влиянием тренировок бега с парашютом.

Задачи исследования. В соответствии с целью нашего исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Оценить адаптационные возможности легкоатлетов экспериментальной и контрольной групп.
2. Выяснить влияние тренировок бега с парашютом на адаптационные возможности организма легкоатлетов по данным относительного прироста.

Организация и методы исследования. В целях исследования нами было проведено обследование 10 юношей-легкоатлетов и 10 девушек-легкоатлеток. Все спортсмены были разделены на две группы: экспериментальная ЭГ (5 юношей и 5 девушек), представители которой в течение 6 месяцев бегали с парашютом, и контрольную КГ (5 юношей и 5 девушек), представители которой тренировались без парашюта.

Учитывая тот факт, что наличие парашюта вносит изменения в технику бега, мы проводили тренировку только в сочетании бега с парашютом и без. Отличительной особенностью занятий по данной методике является акцент на решение следующих задач: улучшение скоростной выносливости и координации движений; повышение скорости, улучшает частоту и силу отталкивания; прогресс силы ног и взрывной силы. *Такие чередования режимов бега чрезвычайно эффективны, т.к. спортсмен, отстегивая парашют, «помнит» ощущения бега с ним (это в первую очередь мощность отталкивания и направленность усилий) и, отстегнув который, реализует их в обычном беге.* Кроме того, у спортсменов появляется

ощущение лёгкости и свободы движений, что помогает увеличить частоту движений, а это очень важный компонент развития скорости. Такой прием дает спортсмену возможность прочувствовать соответствующие ему ощущения и создать его сенсомоторный образ [1].

Для развития стартовой скорости использовался бег с низкого старта с парашютом. В исходном положении спортсмен становился в стартовые колодки, а парашют, пристегнутый к поясу, клал сбоку от себя. Под выстрел спортсмен стартовал максимально быстро. Развитие скоростной выносливости возможно за счет двух вариантов воздействия: во-первых, за счет сокращения интервалов отдыха, во-вторых, за счет увеличения длины дистанции [4]. Изучая вопрос о выборе длины дистанции мы опытным путем пришли к тому, что оптимальная ее длина – 150 м. В этом случае спортсмен был способен выполнить тренировку из 5–6 пробежек со скоростью 90% от максимальной и выше. Отрезок длиной 200–250 м уже после первого пробегания вызывал состояние сильного утомления, и спортсмен не мог продолжать тренировку. Большой диапазон возможностей заключен здесь опять же в комбинациях бега с парашютом и без него (табл. 1).

Таблица 1 – Методика использования парашюта в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов

К-во серий, разы	Общий объем бега, м	Отдых между повторениями, мин
4-6 с двумя парашютами, через 1 мин отдыха + 1 без парашютов	150	8-10
2 x 150 м с двумя парашютами; 2 x 150 м с одним парашютом; 1- 2 x 150 м без парашютов.	150	8-10
1 x 150 м с двумя парашютами; 1-2 x 150 м с одним парашютом; 2 x 150 м с отстегиванием; 1 x 150 м без парашюта	150	3-4

На всех этапах эксперимента спортсменов обеих групп с помощью анализа электрокардиограммы, записанной во II стандартном отведении, в соответствии с методом амплитудной пульсометрии определяли: моду (Moh, мВ), амплитуду моды (AMoh, мВ), вариационный размах (Xh, мВ), показатель эффективности работы сердца (ПЕРС, абсолютные единицы, а.е.) и адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АП, а.е.) [6].

Таблица 2 – Величины относительного прироста изученных показателей амплитудной пульсометрии у спортсменов в течение этапов исследования (в % к значениям данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)

Показатели	юноши		девушки	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Moh	0,86±0,03	0,89±0,03	0,88±0,03	0,90±0,03
AMoh	35,50±1,74	35,14±1,65	30,27±1,45	31,08±1,62
ΔXh	0,44±0,03	0,43±0,03	0,39±0,02	0,45±0,03
ПЕРС	38,11±3,74	40,09±4,09	38,04±3,91	34,02±3,02
АП	0,25±0,03 слабый	0,24±0,03 слабый	0,26±0,05 слабый	0,21±0,02 слабый
После 3 месяцев эксперимента				
Moh	2,82±1,37	3,06±1,25	-1,89±1,21	-1,80±1,25
AMoh	4,58±1,59	3,53±1,35	6,24±1,33	8,15±1,37
ΔXh	-0,13±1,41	-0,78±1,30	-8,97±1,31	1,15±1,32***
ПЕРС	6,87±1,45	5,23±1,35	11,46±1,34	2,99±1,39***
АП	26,48±1,47	30,89±1,49*	-0,90±1,11	32,63±1,43***
После 6 месяцев эксперимента				
Moh	1,82±1,20	3,43±1,12	-2,32±1,14	-2,04±1,15
AMoh	6,61±1,36	11,20±1,30**	13,82±1,27	16,32±1,27
Xh	-0,89±1,41	-6,39±1,25**	-12,24±1,24	-4,71±1,20***
ПЕРС	7,98±1,35	19,51±1,38***	21,46±1,33	13,41±1,28***
АП	42,47±1,45	80,32±1,68***	9,06±1,09	65,88±1,35***

Примечание: * – p < 0,05; ** – p < 0,01; *** – p < 0,001 по сравнению с контрольной группой.

Результаты исследования. Полученные результаты показали близкие друг к другу параметры амплитудной пульсометрии двух групп (табл. 2), что указало на относительную однородность выбранных нами групп обследованных и недостаточном уровне адаптивных возможностей организма. Статистически достоверных различий и в величинах адаптационного потенциала системы кровообращения не зафиксировано. У всех обследованных определён слабый уровень (от $0,21 \pm 0,02$ до $0,26 \pm 0,05$ а.е.). Полученные на данном этапе эксперимента результаты позволили говорить о достаточно выраженном влиянии систематических тренировок бега с парашютом на сердечно-сосудистую систему. У юношей ЭГ отмечались достоверно лучшие значения относительных изменений практически всех параметров амплитудной пульсометрии. В связи с этим, заметно преимущество юношей ЭГ в приросте их общих адаптационных возможностей (соответственно на $80,32 \pm 1,68\%$ против $42,47 \pm 1,45\%$ у представителей КГ). Практически аналогичные данные были получены и в отношении обследованных девушек. Оказалось, что у представительниц ЭГ, значение относительного прироста АП были в несколько раз выше, чем у девушек КГ (соответственно $65,88 \pm 1,35$ и $9,06 \pm 1,09\%$).

Выводы. Таким образом, результаты проведённого исследования позволили констатировать высокую эффективность занятий бега с парашютом в повышении адаптивных возможностей организма, улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

Список литературы

1. Анисимова Е.А. Повышение эффективности технической подготовки квалифицированных бегуний на 400 м на основе рационального взаимодействия с опорой : канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2011– 23 с.
2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Ф. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №4. – С.71–82.
3. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // А.А. Ветренко, А.В. Шабанов / Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 26. – С. 105-108.
4. Карпухина Е. С. Нетрадиционный подход совершенствования стартового разгона шорт-трековика / Е. С. Карпухина, И. К. Скоросова, К. К. Скоросов // Университетское образование : сб. науч. ст. XIX Междунар. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 9–10 апреля 2015 г.). – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – С. 194–196.
5. Костюнина Л. И. Условия формирования навыков выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции // Л. И. Костюнина, М. О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – No. 1(30). – С. 40–46. Режим доступа : <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>.
6. Маликов Н.В., Богдановская Н. В. Учет адаптивных возможностей организма как важный фактор эффективности реабилитационных мероприятий / Н.В. Маликов, Н. В. Богдановская. – Запорожье: ЗНУ, 2007. – 341 с.
7. Маркин М.О. Теоретические основы спортивной тренировки легкоатлета: учебно-методическое пособие / М.О. Маркин. – Ульяновск: УлГПУ. – 2012. – 35 с. (2,18/1,65).
8. Развитие скоростно-силовых способностей (подраздел): Легкая атлетика: учебник для студентов / Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.Н. – М., Издательский центр «Академия», 2013. – С. 198.

ЭКСКУРСИЯ «В ГОСТИ К РЕЙНЕКЕ» КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ НЕМЦЕВ ПОВОЛЖЬЯ

Коновалова Е.А.

*Саратовский государственный университет, г. Саратов,
Россия*

Научный руководитель

доц., канд. ист. наук Королева О.В.

elena.konovalova95@mail.ru

© Коновалова Е.А., 2016

EXCURSION «ON A VISIT TO REINEKE» AS A MEANS OF POPULARIZATION OF HISTORICAL AND CULTURAL HERITAGE OF THE VOLGA GERMANS

Konovalova E.

Saratov State University, Saratov, Russia

This article presents the author's excursion, designed to form in youth knowledge about the historical and cultural heritage of the Volga Germans. The object of the research is family Reineke heritage and its involvement in the tourist area. The proposed form of interactive excursions will help the youth to consolidate patriotic attitude, citizenship, a sense of pride and responsibility for their country and the motherland.

Учитывая тот факт, что сейчас отчетливо проявляется тенденция отсутствия интереса у подрастающего поколения к истории не только своего родного края, города, но и страны, вопрос поиска новых форм образовательно-просветительской деятельности приобретает особую остроту и жизненную необходимость. Достижению этих целей служит проведение

интерактивных экскурсий, предполагающих знакомство с историко-культурными объектами, находящимися на территории конкретного региона. В процессе такой экскурсионной деятельности у молодежи формируются умения коллективно действовать и «вживаться» в окружающую культурную среду. Журнал «Турбизнес» провёл в 2008 г. опрос, касающийся популярных видов отдыха в детско-юношеском туризме. По данным опроса, 54% опрошенных респондентов предпочли посещение исторических достопримечательностей, уступив отдыху на пляже [5]. Таким образом, культурно-просветительский и образовательный аспекты экскурсии по-прежнему играют важную роль в воспитании подрастающего поколения. Образовательная роль экскурсии, как метода дополнительного внеклассного образования школьников, сложившаяся за многолетний период своего развития в педагогической науке и экскурсоводческой практике нашей страны, достаточно велика.

Материалы и методы. В рамках настоящей работы нами была разработана экскурсионная программа, которая имеет целью формирование у молодежи чувства патриотизма и уважения к истории, культуре и традициям своей Малой Родины – Саратовской области.

Потенциал Саратовской области делает возможным разработку различных познавательных экскурсий и маршрутов, рассказывающих о народах, проживающих на ее территории. Так, например, известно, что история Саратова и Саратовской области тесно связана с историей поволжских немцев. 178 лет эта этническая группа проживала компактными массивами на территории Саратовской губернии и в самом Саратове. Немцы играли заметную роль в экономической и культурной жизни края, способствовали его развитию. Это факт подчеркивает целесообразность создания такой экскурсии, которая знакомила бы экскурсантов с обычаями и культурой немцев Поволжья.

В истории Саратовской области оставили свой след несколько наиболее выдающихся представителей поволжских немцев, некогда проживавших на ее просторах. Одними из таких и являлись члены семьи Рейнеке – известные купцы-мукомолы, потомки немецкого колониста Иоганна Рейнеке, прибывшего в Саратовский край в декабре 1767 года. Именно поэтому в данной статье предлагается проект экскурсии «В гости к Рейнеке» как средства популяризации историко-культурного наследия немцев Поволжья. Разработанный экскурсионный маршрут проходит по территории Саратова и поселка Рейник, расположенного в его окрестностях. Это познавательно-этнографическая экскурсия, состоящая из двух частей, целевой аудиторией которой являются, в первую очередь, учащиеся 7–11-х классов и студенты.

Первая часть экскурсии носит обзорно-информационный характер и начинается с показа здания Областного госпиталя для ветеранов войн на улице Соборной. Ранее это уникальное сооружение являлось усадьбой, которая принадлежала Константину Кондратьевичу Рейнеке – одному из основателей мучного дела в Саратове. Очень примечательна необычная архитектура усадьбы. Предполагается, что к ее созданию был причастен выдающийся архитектор Ф.О. Шехтель. Последнее предположение основывается на поразительном сходстве рейнековского здания с особняком Рябушинского в Москве. Ф.О. Шехтель хорошо поработал над усадебным домом Рейнеке. Индивидуальный почерк архитектора легко узнается на всех уровнях – от пространственного построения до артистичной проработки фасада здания и рисунка ограды. Отдельно хочется поговорить о фасаде здания. Над парадным входом располагается большое многоцветное панно с изображением кружащихся танцовщиц в голубых платьях. Оно выполнено по мотивам сюжетов австрийского художника Ф. Штука с картины «Танцовщицы» 1898 года. Над окнами уличного и дворового фасадов по фризу перламутровые и фиолетовые майоликовые вставки. Керамическое убранство здания было выполнено в лучшей в то время мастерской П.К. Ваулина. Незатейливый лепной орнамент, изящные кронштейны карниза, оригинальный водосток, глазурированные лицевые кирпичи, поливные изразцы, кованая сталь, формованный бетон, керамическая и металлическая плитки, тонированное стекло и даже черепица – все это придает особняку некий торжественный и благородный вид.

Однако, это далеко не единственное здание, оставленное Рейнеке в Саратове. На сей день сохранилось еще несколько интересных сооружений, например, провиантские склады Рейнеке на улице Максима Горького. Поговорим о них подробнее. Склады были построены после того, как в 1879 году, в короткий срок была возведена огромная мельница на берегу Волги, взамен той, что сгорела во время пожара. На тот момент «Торговый дом братьев Иван и Кондратий Рейнеке» уже стал крупным мукомольным предприятием и занимался

строительством ещё целого ряда добротных каменных зданий. На кирпичах, из которых выложены стены складов, можно встретить не одно старое клеймо. Например, символы «Е.Б.» означают, что кирпичи – с завода Евдея Ивановича Булычева. Завод был основан в Саратове в 1870 году и работал, по крайней мере, до 1910-х гг. Стоит обратить внимание на фальш-окна и полупортики – на первый взгляд можно подумать, что окна заложили кирпичом, но нет – это задумка архитектора. Таким способом комплекс гармонично вписывается в архитектурный ансамбль города. И даже украшает его. Под окнами в кирпичах сделаны вентиляционные ходы. До сих пор эти склады выполняют свои изначальные функции, поражая их современных владельцев хорошим состоянием и прочностью.

Продолжить знакомство с наследием семьи Рейнеке экскурсанты смогут у массивного двухэтажного усадебного дома, который был построен в 1902–1903 гг. на Малой Сергиевской улице Александром Кондратьевичем Рейнеке. Александр Кондратьевич, как и его братья, был очень известным в городе человеком, являлся членом первого городского раскладочного по промысловому налогу присутствия, арбитражной комиссии при саратовской бирже, учётного комитета Волжско-Камского коммерческого банка и Русского торгово-промышленного банка, церковного совета евангелическо-лютеранской церкви Святой Марии и общества милосердия при ней. Свой особняк он возвёл рядом с домом брата Константина, перестроенного годом позже под дом губернатора П. А. Столыпина. В завершение экскурсии по Саратову будет представлено ещё одно архитектурное сооружение, которое ранее являлось конторой торгового дома Рейнеке. Данное здание является памятником архитектуры и градостроительства регионального значения. Оно стоит на самой длинной и оживленной улице Саратова – Чернышевского. Но в первой половине 19 века, когда был построен этот дом, улица называлась Большой Сергиевской. До того, как здесь разместилась контора торгового дома Рейнеке, он принадлежал преуспевающему саратовскому купцу Ф.С. Никитину. Дом привлекает к себе внимание не только интересной кладкой или красивой лепниной, но и крышей с шестигранником-мезонином. Сегодня в этом здании размещается Государственная инспекция по надзору за техническим состоянием самоходных машин и других видов техники. На этом первая часть экскурсии завершается. Далее экскурсантам предстоит переезд из Саратова в поселок Рейник, расположенный с правой стороны от трассы, при выезде из Саратова на Волгоград. Он раскинулся на склонах живописного ущелья. Но почему такое необычное название – «Рейник»? Все дело в том, что имение, давшее название поселению бывшей Александровской волости Саратовского уезда, некогда принадлежало одному из членов уже не безызвестной нам семьи купцов-миллионеров Рейнеке, члену-соучредителю торгового дома «Кондратий Рейнеке и сыновья» – Владимиру Кондратьевичу Рейнеке.

Владимир Кондратьевич был известным любителем лошадей рысистой породы. В начале 1905 года купец первой гильдии В.К. Рейнеке бы руководителем Саратовского общества поощрения рысистого коннозаводства, а в 1914 году стал его вице-президентом. Именно для этого своего дорогостоящего заведения, на приобретённой в Саратовском уезде земле в 1907–1912 гг. Рейнеке и выстроил загородную усадьбу-конезавод. Сейчас на территории поселка действует конный клуб «Золотая подкова», который предлагает верховые прогулки по лесу, прогулки в санях и экипажах, а также занимается проведением различных праздничных мероприятий. При участии данного клуба и будет организована вторая часть экскурсии «В гости к Рейнеке», включающая в себя интерактивную часть, катание на лошадях, осмотр окрестностей поселка Рейник и его главной достопримечательности – усадьбы В.К. Рейнеке. Стоит отметить, что архитектура усадьбы достаточно уникальна. Это строение замкнутого типа, то есть – жилое двухэтажное здание, встроенное в четырёхугольник. Ранее по периметру располагались уступами, повторяя рельеф местности, целый ряд конюшен и служебные помещения. Существовавшие в то время каноны строительства конных заводов и крестьянские волнения 1905 года повлияли на выбор типа постройки – «Мой дом – моя крепость». Это была усадьба с элементами «экономии» – опытными плантациями, фруктовым садом, кузницей, силосной башней, развитыми складами. Внутри усадьбы – просторный двор, попасть в который можно было лишь через мощную арку, закрываемую дубовыми воротами. Архитектура комплекса представляет собой региональный кирпичный стиль, характерный для промышленных построек конца 19 века города Саратова. Бывшие мучные склады товарищества «Кондратий Рейнеке и сыновья», о которых мы говорили ранее, напоминают загородную усадьбу В.К. Рейнеке. Вокруг усадьбы были разбиты фруктовые сады, и радиально расположены аллеи. Одна из них – аллея акаций, вела к школе (также была построена на

средства Рейнеке и действовала до 1955 года), к пруду же вела липовая аллея. Местные жители ловили в том пруду карасей и катались на лодочках. Вокруг поселка много родников, которые питали пруд (просуществовал до 1960 года), снабжали водой местное население и усадьбу. Рейнеке много тратили на себя и удовольствия, но не забывали, однако, давать деньги на благотворительные акции: хорошо известны их пожертвования на больницы, школы, очистку волжского берега, благоустройство церковей и другие добрые дела. С началом германской войны годные к строевой службе мужчины из семейства пошли воевать за Россию – как большинство поволжских немцев. Известен случай: молодой офицер, обитатель прекрасного особняка за Липками, возвратился домой с фронта в связи с трагическими обстоятельствами – умерла после неудачных родов его жена. Очевидно, это был сын Константина Кондратьевича. Видела дожившая до наших времен жительница Саратова Магдалина Ивановна Черкасова, как выкатывали из рейнековских ворот траурные дроги, за которыми, опустив непокрытую голову и положив руку на крышку гроба, шел молодой офицер. Это был 1916 год. В начале 1918 года многие представители клана Рейнеке покинули Саратов. Судьба разметала их по разным уголкам России. После революции лошадей национализировали, а усадьба служила колхозным двором, затем была учхозом института механизации сельского хозяйства, до 90-х годов – зерноскладом совхоза «Овощной», а с 1990 года комплекс используется как жилой дом. В 1992 году была предпринята попытка администрации города, совместно с Обществом немцев Российской Федерации Саратовской области, создания на территории усадьбы интерната для престарелых. Даже были проведены начальные проектно-реставрационные работы, но этим планам так и не суждено было сбыться. В настоящее время здание нуждается в реставрации.

Вернемся к интерактивной составляющей данной экскурсии. Предполагается проведение культурно-развлекательного мероприятия, в ходе которого экскурсанты смогут погрузиться в атмосферу конца 19 начала 20 вв. и лучше познакомиться с бытом и жизнью немцев Поволжья. Участникам будут предложены традиционные костюмы, которым на протяжении всего своего пребывания в России придерживались немецкие колонисты. Мужчины носили рубашку с отложным воротником из белого полотна, черный галстук, короткий жилет и синий суконный полукафтан; сапоги с голенищами поверх штанов; черную шляпу. Женщины традиционно одевались в нижние шерстяные теплые юбки, поверх которых надевались короткие синие легкие юбки; душегрейки без рукавов; белые бумажные рубахи. После раздачи костюмов каждый участник сможет заняться повседневными делами колониста. Женщинам предлагается приготовить несколько традиционных блюд немецкой кухни, таких как суп с лапшой, жареные колбаски, хворост к чаю, а мужчинам – поучаствовать в сельскохозяйственных работах, например, накосить травы, а также сходить рыбалку. По завершению домашних работ всякий стремится не только к отдыху, но и развлечению, поэтому заключительной частью программы будет всеобщее праздничное застолье с исполнением веселых песен колонистов. На этом и завершается познавательная-этнографическая экскурсия «В гости к Рейнеке».

Результаты и их обсуждение. Проанализировав данные, предоставленные Министерством молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области (табл. 1), мы можем сделать вывод о том, что на территории Саратовской области реализуется сравнительно небольшое количество экскурсий, посвященных истории поволжских немцев [3]. Это значит, что экскурсия «В гости к Рейнеке» может являться интересным способом организации познавательной деятельности, позволяющим открыть перед всеми интересующимся особенности повседневной жизни колонистов в целом, а также историю отдельных кланов немцев Поволжья на примере семьи Рейнеке.

Таблица 1 – Туристские маршруты Саратовской области по следам немцев Поволжья

№	Название туристского маршрута	Краткое описание	Организатор
1	Пешеходная экскурсия «Проспект Кирова рассказывает»	Экскурсия по центральной старинной улице Саратова, бывшей Немецкой, на которой расположены архитектурные памятники, ставшие визитной карточкой города.	Центр туризма «Континент-Сервис», г. Саратов
2	«Саратов немецкий»	Экскурсия начинается в г. Саратове, продолжается в г. Энгельсе, г. Марксе, с. Зоркино. О народе, сформировавшемся в России из потомков переселенцев из германских государств, расселенных по манифесту Екатерины II в Поволжье.	ООО «Светлица», г. Саратов
3	«На улице Немецкой»	Экскурсанты пройдут по улице Немецкой, где когда-то жили, творили, работали немецкие мастеровые, фабриканты, врачи. В заключение экскурсии – рассказ о сегодняшних днях немцев Поволжья.	ООО «Бюро путешествий и экскурсий «Саратовское», г. Саратов
4	Экскурсионный тур «Немецкая автономия на Волге»	1 день: Обзорная экскурсия по городу Саратову (ул. Немецкая, особняк Рейнеке, Музейная площадь, Троицкий Собор); 2 день: экскурсия по г. Марксу (городской музей, католическая церковь, парк Екатерины, российско-немецкий дом); 3 день: отъезд в г. Энгельс (центральная улица, краеведческий музей, площадь В.И. Ленина) с посещением музея Льва Кассиля.	ООО «Покровск-Тур», г. Энгельс

Заключение. Таким образом, данный экскурсионный проект может способствовать формированию осознанного и эмоционального отношения к предоставляемым экскурсоводом сведениям, оставлять след в памяти. Это, в свою очередь, способствует накоплению и популяризации культурно-исторической памяти через знание истории родного края, истории места, с которым связан процесс жизнедеятельности представителей молодого поколения.

Список литературы

1. Дитц Я.Е. История поволжских немцев-колонистов / Я.Е. Дитц. – М. : Готика, 2000, – 380 с.
2. Дом усадьбы А.К. Рейнеке [Электронный ресурс] // Сад Сервье: интернет-журнал, [2016]. – URL: <http://sadservic.ru/architecture/mansion/562> (дата обращения: 24.02.2016).
3. Информация о туристских маршрутах, реализуемых на территории Саратовской области [Электронный ресурс] // Министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области: официальный сайт, [2004]. – URL: http://www.minmolodsport.saratov.gov.ru/tourism/?SECTION_ID=236 (дата обращения: 25.02.2016).
4. Не за тридевять земель : сар. обл. краевед. газ. – Саратов. – 2009. – №5.
5. Популярные виды детского отдыха в текущем году // Турбизнес. – 2009. – № 7 (Май). – 24 с.
6. Провиантские склады Рейнеке [Электронный ресурс] // Администрация муниципального образования «Город Саратов»: официальный сайт, [2015]. – URL: http://www.saratovmer.ru/o_saratove/dostoprimechatnosti/dostinfo/34/ (дата обращения: 24.02.2016).
7. Семенов В.Н. Саратов купеческий / В.Н. Семенов, Н.Н. Семенов. – Саратов : Приволжск. изд-во, 2006. – С. 20-24.

РАЗВИТИЕ УШУ В РОССИИ И МИРЕ

Новикова Г.А.

ДИОЦ «Синяя птица», г. Томск, Росси

Научный руководитель

проф., д-р. мед. наук Шилько Т.А.

wshutomsk@mail.ru

© Новикова Г.А., 2016

EVOLUTION OF WUSHU IN RUSSIA AND IN THE WORLD

Novikova G.

СУС «Blue bird», Tomsk, Russia

This article is devoted to wushu. The author describes the history of development of wushu since ancient China, till the present development of wushu in Russia and in the world. As a result of analysis of this theme, the author exposed the problem. The problem is that – although wushu is very popular, dynamic, spectacular and developing sport, and now, it is not included in the program of the Olympic games.

Боевые искусства Китая являются социально-культурным феноменом, созданным китайской цивилизацией и не имеющим аналогов в мировой культуре. До сих пор по всему

миру авторы не пришли к единому мнению о том, что же такое ушу. Если на Западе ушу воспринимается либо как боевое искусство, либо как вид спорта или оздоровительная гимнастика, то для Китая это нечто большее [3]. Не случайно в традиционных школах Китая говорят «упражняться в достижении мастерства», в противоположность обыкновенным спортивным секциям, где применяют термин «тренироваться». Все это подтверждает связь традиции ушу с духовными и религиозными системами Китая. Ушу – многогранное искусство, оно является одновременно и духовной дисциплиной, и искусством самозащиты, и видом спорта, и системой психофизиологического тренинга, и символическим способом самореализации человека в мире [4]. Несмотря ни на что функция ушу в современном мире изменилась и это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из древнего боевого единоборства в красивый, современный и уникальный вид спорта [1].

Первые архаичные формы единоборств, появившихся в древнем Китае, зародились в эпоху Ся, Шан и Чжоу. Об этом свидетельствуют первые рисунки, на которых изображены методы боя с оружием, относящиеся к (XIV – XI до н.э.). К этому времени относят и появление основных видов традиционного китайского оружия: алебарды, трезубца, копья, различных видов мечей. В эпоху Чжаньго (770 до н.э. – 221 до н.э.), востребованность в боевых искусствах возросла, из-за непрекращающихся конфликтов между отдельными княжествами, которые считали необходимым держать в своей свите наставников боевых искусств. Первые письменные упоминания о формах двигательной активности, отдаленно напоминающих ушу, встречаются в литературных памятниках древнего Китая. В период Тан и Сун (618–1279) формы ушу стали постепенно систематизироваться. Так, например, генерал эпохи Сун, Юэ Фэй, согласно преданию, обучал своих солдат одному из стилей ушу Юэцзяцюань, созданного им самим на основе более древних форм [1].

Кульминационным этапом для развития ушу считается период правления династий Мин и Цин. Один из авторов минской эпохи Ци Цзигун оставил свое первое сочинение, систематизирующее различные виды и направления ушу – «Цзисяо синьшоу», где перечислялись основные стили этого боевого искусства. К тому времени стали внедряться военные экзамены по ушу. Но ушу развивалось не только в военных кругах и в процессе эволюции дало толчок к развитию огромного количества стилей и направлений. С появлением огнестрельного оружия, ценность ушу как военного искусства заметно снизилась, и ушу постепенно, превратилось в комплексную систему совершенствования личности, с глубоким философским обоснованием. Основной функцией ушу в этот период стало совершенствование индивидуального мастерства занимающегося и приведение его в соответствие с ценностными характеристиками трех основных философских школ Китая – Буддизма, Даосизма и Конфуцианства [4]. После Синьхайской революции количество занимающихся ушу пошло на убыль, однако уже с 1928 года начался новый расцвет этого древнего искусства. В Шанхае создается «Цзинь у хуэй» – Ассоциация «Боевой дух», по всей стране создаются учебные центры ушу и начинают проводиться соревнования. В 1936 году Китай направляет команду мастеров ушу для участия в показательных выступлениях на открытии Олимпиады в Берлине [2, 3].

Неоспоримое влияние на развитие ушу, на наш взгляд, оказало создание в 1949 году Китайской народной республики. Именно с этого времени в развитии ушу наступает настоящий перелом: ушу признается официальным видом спорта и впоследствии включается в программу Всекитайских игр. В 1958 году создается Всекитайская ассоциация ушу, перед которой ставится задача разработки правил и соревновательного стандарта для этого вида спорта, а также программы подготовки для спортивных школ и секций ушу. В институте физической культуры открывается отделение ушу. Ушу включается в качестве обязательного вида программы в спартакиаду народов КНР.

В 1979 году Государственный комитет по физической культуре и спорту КНР поручает группе специалистов провести работу по составлению энциклопедии школ и разновидностей ушу. Эта работа, длившаяся практически 6 лет, позволила произвести видеозапись мастеров, демонстрирующих около 500 разных стилей ушу, составить реестр видов ушу и создать «Большой энциклопедический словарь китайского ушу» [3, 4]. В 1986 году при Всекитайской ассоциации ушу создан «Институт изучения ушу КНР», в задачу которого входит подготовка тренерских кадров, модернизация учебно-методических материалов, совершенствование правил соревнований. Создание в 1991 году Международной федерации ушу открыло новую

страницу в развитии этого боевого искусства. Ушу стало стремительно развиваться как вид спорта. Учитывая, что ушу имеет древнюю историю, мы считаем, что логично было бы видеть его в программе современных Олимпийских игр.

На сегодняшний день, ушу является современным сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося, оно развивает практически все двигательные качества и является доступным для большого количества возрастных групп. С каждым годом этот вид спорта приобретает все большую популярность во всем мире и количество занимающихся ушу непрерывно растет. В 1998 году Международная федерация ушу была признана международным олимпийским комитетом (ИОС). Федерация включает в себя 112 стран-членов. Регулярно проводятся чемпионаты Мира, континентальные первенства, разработаны правила соревнований и классификационная программа.

Официальную летопись ушу в нашей стране следует начинать с 1985 года. Именно тогда Глеб Николаевич Музруков направил генеральному секретарю, ЦК КПСС М.С. Горбачёву письмо, в котором предложил культивировать в Советском Союзе китайскую гимнастику ушу, как компонент улучшения советско-китайских отношений в области культуры. В тот период руководство страны активно искало новые пути сближения с Китаем, и предложение Г. Музрукова, несмотря на действовавший тогда запрет на изучение каратэ и всего связанного с восточными боевыми единоборствами было принято. Письмо, с соответствующей резолюцией было перенаправлено в Госкомспорт СССР, а оттуда, во ВНИИФК (Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры при Госкомспорте СССР). ВНИИФК разрешил провести эксперимент по изучению влияния ушу на здоровье занимающихся, и, по предложению Московского городского дворца пионеров и школьников на Ленинских горах, в 1986 году там было открыто несколько секций ушу со статусом «1 экспериментальной группы ушу» [1]. С тех пор, сборная команда СССР, а затем и Российская сборная по ушу считается одной из сильнейших в Европе и мире. Наши спортсмены 13 раз становились лучшими в командном зачете на чемпионатах Европы, а также, несмотря на высокую конкуренцию с азиатскими спортсменами сборная команда России всегда остается в десятке лучших команд на чемпионатах мира. Лучшими Российскими спортсменами на сегодняшний день являются – трехкратная чемпионка мира Дарья Тарасова (ЗМС), двукратный чемпион мира – Владимир Максимов (ЗМС), двукратная чемпионка мира – Татьяна Ившина (МСМК) а также многие другие [2].

Ушу стремительно развивается как в нашей стране, так и по всему миру. Признание вида спорта ушу международным олимпийским комитетом, а также включение в программу различных спортивных игр, таких как Азиатские игры, Всемирные игры и Игры Спортаккорда, привело к популяризации этого вида спорта, а также оказало огромное влияние на построение тренировочного процесса. Тренировочный цикл ведущих спортсменов значительно видоизменился. Если в период с 1991 по 2004 годы членам сборных команд приходилось готовиться лишь к одному-двум серьезным международным стартам – чемпионату Европы или мира, то начиная с 2004 года в международный календарь добавилось несколько приоритетных турниров: чемпионаты Европы и мира по ушу таолу и традиционному ушу, Игры Спортаккорда, проводящиеся раз в два года, Всемирные Игры (раз в четыре года), а также игры ТАФИСА [1, 2]. Новые требования, связанные с эволюцией ушу как вида спорта, признанного на международной арене, привели к серьезным изменениям в самой структуре тренировок. В связи с необходимостью обеспечить более объективное судейство (один из приоритетов МОК) техническим комитетом международной федерации ушу было принято решение ввести в комплексы обязательные элементы повышенной сложности разных групп сложности. Благодаря этим нововведениям, соревновательные комплексы ушу стали более зрелищными и привлекательными для зрителей.

Заключение. Подводя итог, надо сказать, что ушу постоянно эволюционирует. Это древнее многогранное искусство развивается в современном мире, и одной из множества его граней, безусловно, является спортивное ушу. Международная федерация ушу ведет активную работу в направлении популяризации данного вида спорта. Вид спорта ушу уже вошел в шорт-лист видов спорта, претендующих на включение в программу Олимпийских игр 2020 в рамках 123-й сессии Исполнительного совета Международного олимпийского комитета (МОК) в Дурбане. Пока олимпийская судьба ушу остается неопределенной, но по нашему мнению, включение ушу в Олимпийскую программу лишь дело времени.

Список литературы

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. – М.: Городец, 2006. – 577 с.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том 2. Короткое спортивное оружие: учебник для спортивных школ. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 112 с.
3. Лин Джет Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты / Джет Лин. – Ростов н/Д: Феникс. 2008. – 249 с.
4. Чжан Юкун 100 вопросов по ушу / Чжан Юкун. – Киев: София, 1996. – 320 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Ночёвная Е.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Повзун А.А.

cotenok.96@mail.ru

© Ночёвная Е.В., 2016

COMPARATIVE ANALYSIS AND WAYS OF DEVELOPING STUDENTS CREATIVE POTENTIAL OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

Nochevnaya E.

Surgut State University, Surgut, Russia

*Based on an analysis of self-value orientations
evaluated capacities of university educational
environment in development of creative potential of
sports faculty students.*

Сегодня, творчеству как одному из важнейших компонентов человеческой деятельности, отводится первостепенная роль в различных социально значимых сферах общественной жизни. Однако сфера спорта, включая спортивно-педагогический процесс в качестве его сущностного звена, освещается с позиций творчества лишь в единичных работах, а спортивным педагогам, до сего времени, предлагаются «лишь самые общие ориентиры в их восхождении к творчеству» [2]. Творчество спортсменов, а также творческая специфика видов спорта отражаются в публикациях, главным образом, по так называемым технико-эстетическим видам спорта, в своих высших проявлениях близким к искусству [9]. В результате распространяется представление, различающее «творческие» и «нетворческие» виды спорта, и, вместе с тем, выдвигается нерешенная проблема сущности творчества в спорте и его специфики в различных видах спортивной деятельности.

С другой стороны, современный подход к спорту выражается в признании, прежде всего, его «эвристически-достиженческой ценности» и понимании спорта как особого типа творческой поисковой деятельности [3]. Творчество как духовно-практическая деятельность выливается в конечном итоге в высокие спортивные результаты и достижения, а также стимулирует дальнейшее развитие физических и духовных качеств участников физкультурно-спортивной деятельности [6].

Соглашаясь с таким подходом, мы полагаем, что для постижения источников творчества и его психологических механизмов необходимо рассматривать его, как некий целостный процесс, что невозможно сделать, не опираясь на понимание личности человека как единого и системного образования, так как творчество – это феномен целостной личности. Базовым же напряжением человека, в этом случае, источником его жизни и развития, является стремление к собственной значимости, которое проявляется в особенностях регуляции человеком своей жизнедеятельности и конкретной творческой деятельности [7]. Поэтому, содержание нашего подхода к пониманию творчества будет заключаться в понятии «значимость», и, соответственно, мы, творческий потенциал будем рассматривать, как «стремление к собственной значимости», «культивирование значимости собственной личности», что подчеркивает главную идею, а именно, стремление человека к самоценности [8]. Для спортсмена, стремящегося подняться на высшую ступень пьедестала, такая реализация собственной значимости, а значит и творческого потенциала наиболее близкая и естественная.

Рассматривая возможности образовательной среды университета в развитии именно такого варианта творческого потенциала (ТП) студентов спортивного факультета, мы уже отмечали, что для успеха этой работы следует учитывать его исходное состояние, и обращали внимание на то, что состояние это достаточно специфичное и характеризуется скорее высоким

уровнем притязаний на творческие возможности, нежели их наличием [4]. А временная картина показывает, что суммарный профиль творческого потенциала студентов на протяжении пяти лет обучения принципиально не изменяется, а в развитии творческого потенциала и становлении творческих качеств молодых людей, университет, как учебное заведение и университетское образование как таковое, играют, как минимум, не главную роль. И если университет считает необходимым оказывать влияние на развитие творческого потенциала своих спортсменов, то его первостепенная задача, поиск адекватных путей для оказания такого влияния.

Направление поиска в рамках университета, должно опираться, прежде всего, на интеллектуальную составляющую ТП, поскольку для творческого человека характерно более сильное, чем для большинства людей, стремление к значимости собственной личности, и оно соответствующим образом выражается в повышенной творческой, в том числе, познавательной и интеллектуальной активности. На это обращает внимание Д.Б. Богоявленская [1], которая под интеллектуальной активностью понимает именно интеллектуальную инициативу. Интеллектуальная активность – это интегральное свойство некоторой гипотетической системы, основными компонентами которой являются общие умственные способности и мотивационные факторы интеллектуальной деятельности.

Поскольку для спортсменов, ориентированных, прежде всего на достижение спортивного результата, существуют в том числе и иные места реализации творческих способностей, как «стремления к собственной значимости», мы попытались определить интеллектуальную составляющую, сравнив состояние творческого потенциала студентов спортивного и не спортивного факультетов, где процесс обучения, в принципе основан на достижении интеллектуального результата, а значит должен быть ориентирован именно на интеллектуальную составляющую.

Материалы и методы. В качестве подхода к оценке творческого потенциала, мы воспользовались одним из наиболее доступных и адекватных методов для анализа становления личности – методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала личности Шарова [7]. Исследование проводилось на факультете физической культуры и лечебном факультете Сургутского государственного университета, в течение 2011–2012 учебного года на всех курсах обучения. В исследовании приняли участие 257 человек студентов спортсменов и 559 студентов медиков, 18–23 лет, обоего пола.

Результаты и их обсуждение. Полученный нами результат самооценки творческих возможностей представлен в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. – Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов факультета физической культуры 1–5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
неадекватно низкий	–	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	–
ниже среднего	–	–	–	–	–
средний	15	26	15	6	6
выше среднего	31	37	30	32	44
высокий	33	33	25	56	38
очень высокий	21	4	30	6	12
неадекватно высокий	–	–	–	–	–

Несмотря на то, что таблицы, как правило не очень наглядны, можно заметить исходные различия самооценки студентов приходящих на первый курс и постепенное стирание этих различий, вплоть до выпускных курсов. Мало того, эти различия носят скорее количественный, нежели качественный характер, и сходство между факультетами становится ещё более очевидным при сравнении графических профилей творческого потенциала [5]. Особо отметим, что несущественны, как различия между факультетами, так и различия между курсами, т.е. на протяжении всех лет обучения принципиального изменения картины творческого потенциала студентов и спортивного и не спортивного факультетов, практически не происходит.

Таблица 2. – Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов лечебного факультета 1 – 5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
неадекватно низкий	–	–	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	–	–
ниже среднего	–	5	6	5	2	2
средний	26	28	41	26	24	23
выше среднего	24	27	23	31	23	26
высокий	12	18	12	24	30	28
очень высокий	8	20	18	12	19	21
неадекватно высокий	30	2	–	2	2	–

Такая схожая картина горит, прежде всего, о том, что качественных различий в условиях обеспечивающих развитие ТП, на факультетах нет и его интеллектуальная составляющая на ФФК, как минимум, мало чем отличается от ЛФ, с той лишь разницей что медикам, изначально приходится сталкиваться с большим количеством студентов имеющих запредельно высокий уровень собственной самооценки.

Хорошо это или плохо, мы судить не берёмся, однако хотели бы обратить ещё раз внимание не только на неизменность во времени, но и на одинаковую сглаженную графическую картину профиля, что заставляет предположить, что наблюдаемый высокий уровень самооценки отражает не столько высокий творческий потенциал, сколько какие-то иные процессы, возникающие в тех случаях, когда у человека есть притязания на собственную значимость, но нет ни психологической, ни какой либо иной основы для их реализации [4].

Понятно, что в этом случае, организация работы университета по формированию творческого потенциала должна носить совершенно иной характер. И выбор его должен прежде всего учитывать то, что самооценка может быть *оптимальной и неоптимальной*. К оптимальной относятся самооценки «*высокий уровень*» и «*выше среднего уровня*», а также «*средний уровень*». Полученный нами результат (табл. 1) показывает, что таких людей абсолютное большинство, и нигде их количество не уменьшается ниже семидесяти процентов. И должно радовать, поскольку такое положение дел, позволяет говорить не столько о развитии, сколько об использовании творческого потенциала студентов. Однако любой, кто пытался организовать деятельность студентов, выходящую за рамки стандартных требований или не подкреплённую гарантированным успехом, наткнулся не столько на желание в ней участвовать, сколько на желание её избежать, что вряд ли возможно при высоком творческом потенциале. И отражением именно этого состояния, на наш взгляд, является уже опоминавшаяся нами «сглаженная» структура профиля, что позволяет, говорить не столько о неадекватно высоком, сколько о необоснованно высоком уровне самооценки, то есть в наличии имеется только высокий уровень притязаний.

Лица с такой завышенной самооценкой характеризуются стремлением любой ценой избежать неудачи, поэтому отказываются от целей, которые хотя бы в малой степени грозят обернуться провалом. Их защитные механизмы активизированы, с предпочтением стратегии типа «гарантированного успеха», поэтому учебная и профессиональная деятельность, как правило, ниже возможностей, поскольку отсутствует активность в достижении более трудных целей. Нежелание признать факт, что возможности ниже запросов, заставляет этих людей избегать любых ситуаций, где данное несоответствие может обнаружиться. Таким образом, уверенность в себе формируется не на наличии успеха, а на отсутствии провала, и постепенно такая уверенность становится необоснованно высока. Первые неудачи игнорируются, объясняются случайностью, внешними причинами, повторные неудачи сопровождаются сильными эмоциональными реакциями, иногда аффективного характера, что может привести к снижению силы мотива деятельности и даже отказу от нее. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Аффект неадекватности возникает, как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Переживание обиды и несправедливости позволяет человеку чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим, что само по себе возвышает его в собственных глазах и исключает недовольство собой. Как следствие, потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т. е. вплотную заняться самоуправлением. Неизбежно возникает конфликты с обществом, которое имеет иные

представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности – это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

И здесь перед вузом возникает уже не возможность, а необходимость организации целенаправленной работы, и не столько по развитию, сколько по перестройке творческого потенциала, адаптации его к вызовам современного общества и как следствие, снятия напряжения между ним и личностью. Изменение количества неадекватно самоуверенных студентов, (табл. 1) особенно на медицинском факультете, свидетельствует о том, что изменения в самооценке собственного творческого потенциала всё-таки идут. А вот неизменность структуры профиля говорит, с одной стороны, о том, что изменения эти не являются качественными, и отражают вероятнее всего, попытки сохранить исходно сложившийся status quo, а с другой, – что влияние вуза, если и имеет место, то носит, не только не целенаправленный, но даже и не организованный характер. В такой ситуации, представление студентов о собственных возможностях, в том числе и творческих, формируется не за счет накопления количества успехов, а за счет избегания количества неудач, а значит ситуация не просто не изменяется, она практически и не может измениться. Более того, в образовательной системе исходно ориентированной на интеллектуальную составляющую творческого потенциала, ситуация эта выглядит менее привлекательной, что только подтверждает наши выводы.

Заключение. Для полного понимания состояния проблемы и организации работы по изменению ситуации, необходимо выявить приоритетные качества личности, через которые реализуется её творческий потенциал, ибо только человек имеющий возможность максимально реализовать его в различных пространствах деятельности, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем. Задача университета – обеспечить возможность для этого.

Список литературы

1. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 1983. – 173 с.
2. Деркач, А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.
3. Лубышева, Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе/ Л.И. Лубышева//Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С. 23–25.
4. Повзун, В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета/ В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 94–95.
5. Повзун, В.Д. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов в условиях образовательной среды Университета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 85–88.
6. Строилова С. А. Развитие творческого потенциала субъектов спортивно-педагогического процесса : дис. ... канд. пед. наук / С.А. Строилова. – Малаховка, 2002. – 182 с.
7. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. – Новосибирск, 2000. – 383 с.
8. Шаров А.С. Психология познания человека / А.С. Шаров. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 1994. – 130 с.
9. Шейкина Н. Проблема художественного образа в структуре спортивного мастерства фигуристов / Н. Шейкина // XXIV научн. конф. студентов и молодых ученых МГАФК: тезисы докл. IX выпуск. – Малаховка: МГАФК, 2000. – С. 28–31.

**СОВРЕМЕННЫЕ ФИЛОСОФСКИЕ,
ИСТОРИЧЕСКИЕ,
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ**

Павлов Г.С.

Оренбургский государственный колледж, г. Оренбург, Россия

**MODERN PHILOSOPHICAL,
HISTORICAL, SOCIOLOGICAL ASPECTS
OF PHYSICAL CULTURE, SPORT,
TOURISM AND RECREATION**

Pavlov G.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

Taking place in contemporary society changes in social and political spheres have increasingly high quality to the abilities of humans to adapt to new phenomena of contemporary reality. An important role in shaping the personality data in the historic environment plays in physical education. Physical culture and sport researchers have identified not only as an element of lifestyle and overall culture of the society, but also as a means of physical development, education and health promotion. Sports activity is a factor in the formation of spiritual and moral foundations of human rights. From the point of view of the phenomena of social life Physical culture is a social, ideological Institute that promotes the comprehensive development of personality, the role of the human factor in the prosperity of culture. The proper understanding of the problems of physical education, physical culture, in their unity and contradictions will significantly enrich students' knowledge.

Научный руководитель
Смолянов А.В.

gera.pavlov@list.ru
© Павлов Г.С., 2016

Возникающие в современном обществе изменения в социально и политической сферах имеют все более высокие требования к способностям человека приспосабливаться к новым явлениям современной действительности. Особое значение в развитии личности в данной исторической обстановке играет физического воспитания. Физическую культуру и спорт учёные выявили не только как элемент образа жизни в целом культуры и общества, но и как средство физического развития, воспитания и укрепления здоровья. Спортивная деятельность является фактором формирования духовных и нравственных основ человека. С точки зрения явлений общественной жизни, физическая культура – это социальный, идеологический институт, способствующий всестороннему развитию личности, роли человеческого фактора в процветании и развитии культуры. Правильное понимание проблем физического воспитания и культуры, в их единстве и противоречиях позволит значительно обогатить знания студентов.

Популярность темы исследования спорта: это является важнейшим фактором и областью расширения социокультурного потенциала общества. В нем могут быть реализованы значительные, но очень разные части этого потенциала, физические, творческие и умственные способности человека, личностно-нравственные качества (высокие и низкие), художественные дарования. С другой стороны, спорт парадоксален, развивает человека многосторонне и в то же время частично, осуществляет человеко-творчество и не препятствует регрессии личности, стимулирует и миролюбие, и агрессию. Но именно потому, что спорт является одной из важнейших сфер самоутверждения личности, он обладает столь высокой значимостью и привлекательностью.

Спорт подразделяется профессиональный и массовый. Существуют следующие виды массового спорта: детско-юношеский, профессионально-прикладной, любительский и оздоровительный. Будучи также подсистемой физической культуры, спорт выступает и как способ реализации ее основных функций, в частности обеспечивает собственными средствами социальную потребность человека в развитии его тела. В спорте человек реализует имеющиеся задатки и развивающиеся способности на различных уровнях своей телесной организации анатомическом, физиологическом, психическом, социально-психологическом, нормативно-аксиологическом, когнитивном. Благодаря включению человека в различные сферы физической культуры и спорта у него улучшаются морфологические характеристики тела,

раскрываются функциональные резервы организма, развиваются личностные качества. Вовлечение же в спортивную деятельность помогает актуализировать скрытые подчас для самого индивида возможности. Спорт для него, таким образом, становится разновидностью творческой деятельности, областью самовыражения, способом борьбы с неблагоприятным воздействием стрессов, областью подготовки к другим видам деятельности. Поэтому, в настоящее время все в большей мере осознается высокая ценность спорта, возрастает его роль в жизни человека и общества.

Спорт, особенно сегодняшний, – очень сложное и важное социальное явление, увлекающее благодаря этому в свою сферу огромное количество самых разных людей, объединенных в определенной степени сходной – устремленностью к физическому совершенствованию. И в этом величайшая ценность спорта: он помог человечеству постичь, что тело – это ценность, сделав его прекрасным и сильным. Физическая культура и спорт являются формой социального воздействия на биологическое, по своей природе развитие организма человека. Человек также существует в определенной культуре, придерживается принятых для данной культуры ценностей, которые присутствуют и в спорте. Таким образом, биосоциальность в данном исследовании рассматривается с точки зрения ориентированности на систему ценностей и идеалов той или иной культуры в спорте. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам». Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире.

Ценности общества в спорте. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии – науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности. Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество. В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является: формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни. В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека – главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием

общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния. Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний. Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодежи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний.

Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни. Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей. Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности. Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т. е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением. Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой. Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Вопрос о появлении и развитии физической культуры: на первом этапе человечества – один из основных в истории спорта. Не случайно к нему обращались многие ученые. Существует несколько позиций при обсуждении проблемы возникновения физической культуры.

1. В конце XIX – начале XX вв. немецкий философ Шиллер выдвинул теорию игры. Сторонниками его теории были философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летурно (Франция). Согласно этой теории, человек развивался физически и умственно благодаря труду, а трудовой процесс возник из игры. Таким образом, по мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда», а «труд есть дитя игры».
2. Теория магии впервые изложена английским ученым Рейнаком. Сторонники этой теории – К. Дим и В. Кербе (ФРГ). Б. Жиллет (Франция) выдвигает, более современную теорию происхождения физической культуры – «физические упражнения и игры имеют культовое и животное-образное происхождение».
3. Теория излишней биологической энергии выдвинута ученым Спенсером (США). Основное положение его теории в том, что физическая культура – это инстинкт, но, по мнению других ученых, если это инстинкт, то общество не несет ответственности за те пороки, которые оно порождает.
4. Материалистическая, марксистско-ленинская теория, изложена в работах Г.В. Плеханова, Н.И. Пономарева. Согласно их теории, в основе возникновения физической культуры лежат два фактора – объективный и субъективный. К объективному фактору относится то, что в процессе трудовой деятельности (охота, рыболовство, собирательство) человек постоянно вынужден был развивать свои навыки. Упражняясь, он совершенствовал свои физические качества (ловкость, выносливость, быстроту, силу). К субъективному фактору относится собственно сознание человека, который придумывал упражнения для подготовки к трудовой деятельности, устанавливал связь между предварительной подготовкой и результатами охоты, а также организовывал передачу опыта полученных навыков, т.е. воспитывал.

Список литературы

1. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/fizicheskaja-kultura-i-sport-kak-prostranstvo-formirovanija-optimalnoj.html> (дата обращения: 13.11.2015).
2. Феномен физической культуры как предмет социально-философского исследования [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.disserscat.com/content/fizicheskaya-kultura> (дата обращения 13.11.2015).

АКТУАЛЬНОСТЬ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Пилипчук А.С., Федористов В.В.

ГО ВПО Донецкий национальный университет экономики
и торговли имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк,
Донецкая Народная Республика

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Голубничая С.Н.

pilipchuk202014@mail.ru, fedoristovv@mail.ru

© Пилипчук А.С., Федористов В.В., 2016

RELEVANCE OF EVENT OF TOURISM IN DONETSK REGION

Pilipchuk A., Fedoristov V.

Donetsk National University of Economy and Trade named after
Mikhail Tugan-Baranowski, Donetsk, Donetsk People's Republic

The article discusses the event tourism of Donetsk region. Tourism – a rapidly growing sector of the world economy. The most significant events of event tourism are the major events in the sports world, fashion shows, exhibitions and festivals, musical concerts. We will examine the possibility of developing this type of tourism in our region.

В современном мире туризм играет важнейшую роль, не только в плане рекреации и отдыха, а также и в плане развития экономики. Туризм стремительными темпами развивается и занимает одну из главенствующих позиций, являясь мощной мировой индустрией. За быстрые темпы роста он признан экономическим феноменом столетия. Во многих странах туризм играет значительную роль в формировании ВВП, создании дополнительных рабочих мест, обеспечении занятости. Туризм оказывает огромное влияние на такие ключевые отрасли экономики как транспорт, связь, строительство, сельское хозяйство, то есть выступает своеобразным катализатором социально-экономического развития.

Событийный туризм – направление сравнительно молодое и чрезвычайно интересное. Уникальные туры, сочетающие в себе традиционный отдых и участие в самых зрелищных

мероприятиях планеты, постепенно завоевывают все большую популярность. Событийный туризм – это непреходящая атмосфера праздника, индивидуальные условия отдыха и незабываемые впечатления. Главная особенность событийного туризма – множество ярких, неповторимых моментов.

Донецкий регион имеет большие шансы для развития туризма, так как имеет богатую историю и культуру, множество предприятия обслуживания и сервиса, интересные туристские объекты, разнообразные природные, антропогенные, гидрологические, геологические и биосоциальные ресурсы. В связи со сложившейся экономико-политической ситуацией, развитие туризма и рекреации в Донецком регионе непринужденно приостановлено. Закрылось множество туристических предприятий, туристы в прежнем числе перестали приезжать в данный регион. Однако, не смотря на военные действия, события в Донецке, которые могли бы привлечь туриста продолжают проходить. Многочисленные выставки, ярмарки, театральные шоу, гастрономические фестивали, спортивные события дают большой толчок к развитию нашей молодой республике.

Целью данной статьи – проанализировать актуальность событийного туризма в Донецком регионе, предложить личные рекомендации по развитию данного вида туризма и региона в целом.

Материалы и методы. С точки зрения проведения мероприятий, связанных с событийным туризмом, в Донецком регионе, следует обратить внимание на то, что, несмотря на военные действия, регион не перестает радовать своих жителей событиями и мероприятиями разных тематик. Например, народные гуляния, посвященные Масленичной неделе, пьесы и мюзиклы в Донецких театрах, спортивные события, множество выставок и ярмарок. К сожалению, количество мероприятий не сравнится с довоенным временем, но даже это огромный шаг к развитию туризма в молодой Донецкой Народной Республике.

Анализ исследований по данной проблематике. Специалисты и аналитики из разных стран считают, что целевая аудитория событийного туризма – это обеспеченные туристы с доходом выше среднего, а также компании, состоящие из нескольких пар. Событийный туризм можно классифицировать по масштабу события (национального или международного уровня) и по тематике события. На наш взгляд, в событийном туризме можно выделить несколько тематических видов: национальные фестивали и праздники; театрализованные шоу; фестивали кино и театра; гастрономические фестивали; фестивали и выставки цветов; модные показы; аукционы; фестивали музыки и музыкальные конкурсы; спортивные события; международные технические салоны. Участники событийных туров предъявляют повышенные требования к средствам размещения, особенно к их классическому типу – гостиницам, транспорту (удобство доставки к месту события), предприятиям общественного питания и к услугам гидов переводчиков. Особенность событийного туризма в том, что ежегодно он пополняется новыми событийными турами, которые из случайных переходят в разряд регулярных. Прочное место в событийном туризме заняла Олимпиада – летние и зимние Олимпийские игры. В настоящее время крупным и стабильным сегментом событийного туризма являются «карнавальные» туры [1].

Результаты и их обсуждение. Проведя аналитические исследования по данной проблеме, можно смело заявить, что лидерами событийного туризма выступают следующие страны: Франция, Италия, Испания, Германия, Великобритания, Нидерланды, Швейцария, Россия, Бразилия и США. Туристам также будет интересно посетить страны, наши братья по несчастью, другие непризнанные республики, в которых, несмотря на сложившиеся обстоятельства, туризм набирает популярности.

Первым примером выступит Приднестровская Молдавская Республика (ПМР), развивающаяся республика, которая рада приветствовать гостей и окунуть их в атмосферу своих праздников и гуляний. Каждый год в республике проходят такие мероприятия, которые несомненно будут интересны туристу. Второго сентября каждого года проходит военный парад на площади А.В. Суворова в Тирасполе по случаю Дня Независимости ПМР. После парада организуются ярмарки, подворья и различные представления: танцы и песни в молдавском, русском, украинском и болгарском стиле. С 1 по 10 марта празднования по случаю наступления Весны. Молдавский праздник Мэрцишор. Организуются различные представления: танцы и песни в молдавском стиле [2].

Вторым и последним примером, мы представим вам Южную Осетию, очень красивую республику, с прекрасными пейзажами и отличными природными ресурсами. В этой

республике хотелось бы выделить один праздник, который бы удивил посетителей данного места: Джеоргуыба – день святого Георгия или, как его называют осетины, Уастырджи (Уаскерги). Празднуется ежегодно в ноябре и длится в течение недели, поэтому праздник иногда в шутку называют осетинскими олимпийскими играми. Начинаются празднования с понедельника, а в воскресенье перед началом праздника, по традиции каждая семья приносит в жертву Богу какое-либо животное (быка, овцу). Вся праздничная неделя сопровождается народными гуляниями и обрядами [3].

Говоря о Донецком регионе, можно сказать, что в данный момент туризм хорошо развивается внутри самопровозглашённой республики. Проводятся всяческие мероприятия, форумы, посвящённые праздникам и событиям города. Известный всем православный праздник «Масленица», Донецк тоже праздновал в этом году. «Широкая Масленица» – под таким лозунгом прошло массовое народное гуляние. Традиционно в конце празднования сожгли чучело масленицы. Многочисленные спортивные соревнования проводятся практически каждый день: Харцызский клуб скалолазов впервые в этом году выехал на скалы, также Федерация альпинизма провела соревнования по драйтулингу, в котором подростки старше 12 лет приняли участие, и с радостью преодолевали скальные маршруты. Следует отметить, что в Донецке проводятся мероприятия и для людей с ограниченными возможностями, что немало важно, недавно прошли такие соревнования по настольному теннису, победители награждены призами и грамотами. В дальнейшем Донецкий регион имеет большие перспективы в развитии туризма, не только внутреннего ну и межрегионального, возможно международного и мирового.

Главным моментом для создания сильной туристской базы в республике является прекращение военных действий. Туризм сильно пострадал впоследствии войны, закрылась основная часть туристических агентств, пострадала инфраструктура и экономика региона, стало опасно организовывать туры по Донецку и близлежащим районам, и потенциальные туристы перестали посещать регион, попросту боясь за свою жизнь. В связи с возникшей ситуацией нами разработаны необходимые меры для налаживания событийного туризма и туризма в общем в Донецком регионе: обеспечение полной безопасности туристам и стабильной ситуации в регионе; предоставление качественного сервиса обслуживания, развитые социально-экономические ресурсы; подобрать высококвалифицированных специалистов в данном вопросе; создать информационную базу для туристов. На основе опыта других стран усовершенствовать уровень мероприятий; максимально популяризировать данный вид туризма (реклама в средства массовой информации, каталоги с различными видами событийного туризма и т.д.). Выполняя все вышеперечисленные требования, Донецкий регион выйдет на совершенно новый уровень в сфере туристического бизнеса. В таком случае Донецкая Республика повысит экономику, уровень общественной жизни и выйдет на международный рынок туристических отношений.

Заключение. Событийным туризм является одним из лидеров в туристической индустрии. Донецкий регион имеет все необходимые ресурсы для данного вида туризма. Несмотря на все предпосылки, развитие событийного туризма в данный момент приостановлено, прежде всего, из-за политической ситуации и военных действий в Донецком регионе, из-за нехватки специалистов и неорганизованности. Специалисты в туристической индустрии в первую очередь должны отвечать за безопасность туристов и нести полную ответственность за них. Развитие и расширение видов туризма, повысят экономику и выведут Донецкую Народную Республику на новый уровень в сфере туризма.

Список литературы

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / Глава 9. Событийный туризм [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/babkin09.htm.
2. Календарь обязательного посещения – Туристическое агентство Transnistria Tour [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://transnistria-tour.com/ru/kalendar'-prazdnikov>.
3. 3. Джеоргуыба – день святого Георгия в Южной Осетии-21 ноября. История и особенности праздника в проекте Календарь Праздников 2016 [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.calend.ru/holidays/0/0/2576/>.

РАЗВИТИЕ СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Разакберли А.Б., Шарифуллин А.Ф.
Евразийский Национальный университет имени Л.Н.
Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель

асс. проф. (доц.) соц. наук Процюк О.А.

aika_24@list.ru

© Разакберли А.Б., 2016

SPORTS DEVELOPMENT OF IN KAZAKHSTAN

Razakberli A.B., Sharifullin A.F.
Eurasian National University named after L.N. Gumilyov,
Astana, Kazakhstan

The paper is concerned with the development of sport and healthy lifestyles in Kazakhstan. The text gives valuable information about the dynamics of the development of sport in Kazakhstan and about the achievements of local athletes. The main idea of this article, promotion of physical culture, sport and the formation of a healthy way of life.

Все чаще люди начали задумываться о необходимости спорта и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это навыки человека, которые заключаются в способности выполнять определенные действия, направленные на сохранение и улучшение его здоровья. Именно поэтому сейчас уже не модно ходить с сигаретой или же с бутылкой пива в руках. Это говорит о том, что люди стремятся к более здоровому образу жизни, стараются регулярно поддерживать хорошую физическую форму. Здоровье – важнейшее условие хорошей жизни, состояния общества и каждого человека, производительности труда, материального благополучия, личного и семейного счастья, сопротивляемости и устойчивости организма. Поэтому важнейшим критерием здоровья является укрепление иммунитета и тела. А в этом нам, безусловно, помогает правильное питание и, конечно же, спорт. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, регулярные занятия спортом, правильный рацион и режим дня, посещение курортно-оздоровительных мест, все это дает нам возможность быть здоровыми и красивыми.

Спорт – позволяет нам не только поддерживать форму тела, но еще способствует укреплению иммунитета, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает работу нашего сердца и сосудов. Многие исследования показали, что люди, которые занимающиеся спортом, несмотря на свой возраст, практически не страдают от депрессий. Регулярные тренировки существенно повышают настроение, дают энергию, устраняют усталость. А еще родители, которые занимаются спортом, являются хорошим примером подражания для своих детей. По статистике дети, чьи родители занимаются спортом, со временем также начинают вести активный и здоровый образ жизни. Любая физическая активность способна значительно снизить проценты заболевания любым видом рака. Для школьников и студентов посещение уроков физической культуры должно стать обязательным. Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Занятия спортом помогает избавиться от болей и усталости в мышцах после рабочего дня, получить заряд позитива и повысить тонус мышц в начале дня.

Меры развития. Именно поэтому Казахстан вкладывает большие деньги в развитие физической культуры и спорта в стране. Ведь, здоровое поколение это основное составляющее для развития. Основными моментами в развитии казахстанского спорта стала «Программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан». Программа была разработана с целью реализации Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Казакстан» на 2011–2015 годы.

«Благодаря всесторонней поддержке Президента и предпринятым мерам, за последние 5 лет наблюдается устойчивый рост количества людей, занимающихся спортом, с 2 млн 300 тысяч человек, или 15%, в 2007 году до 3 млн 900 тысяч человек в 2013 году, что составило 23,2%. А также в стране 440 тысяч лиц с ограниченными возможностями, из них 210 тысяч не имеют противопоказаний к занятию спортом. Среди данной категории лиц 18 тысяч 200, или 8,7%, занимаются спортом», – Тастанбек Есентаев [1].

На сегодняшний день страна активно развивает сферу спорта и физической культуры. Количество спортивных сооружений в 2010 году по всей республике превысило 31 тысячу сооружений, из них 20166 построены в сельских местностях и 1717 в частной собственности. По сравнению с 2009 годом число всех объектов увеличилось на 936 в городе, на 721 – в сельской местности и на 690 – в частной собственности. Для проведения седьмых зимних Азиатских игр 2011 года в городах Алматы и Астаны были построены и прошли реконструкцию спортивные объекты, которые соответствуют всем требованиям

международных стандартов: Крытый футбольный стадион, Крытый конькобежный стадион, Республиканский велотрек, Дворец спорта «Казахстан» с раскаточным катком, Международный комплекс лыжных трамплинов К-95 и К-125, Лыжный и биатлонный стадион в Солдатском ущелье Алматинской области, Дворец спорта и культуры имени Балуана Шолака, Высокогорная спортивная база «Шымбулак».

Количество проводимых по всей стране спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий возрастает ежегодно. Только в 2010 году проведено свыше 17 тысяч спортивно-массовых мероприятий, в которых приняли участие свыше 3,5 млн. человек. Впервые по всей территории Казахстана одновременно стартовал традиционный международный «Олимпийский день бега», состоялись первые «Юношеские сельские спортивные игры». В массовом забеге 2010 года участвовали более 459 тыс. человек. А также можно особенно отметить, что активное развитие получили национальные виды спорта, которыми на сегодняшний день занимаются свыше 166 тысячи человек. Доказательством этого является проведение ежегодных чемпионатов, республиканских и международных турниров, в том числе первый Чемпионат мира по «тогыз кумалак», первые Юношеские сельские спортивные игры, чемпионаты мира и Азии по казахской борьбе «казак куреси». Это дает большую возможность нашей стране проявить себя всему миру, и является большим шансом прославить историю нашего народа.

За 2007–2010 годы в республике было создано 16 детско-юношеских спортивных школ, количество занимающихся в них достигло 240 380 детей и подростков. На сегодняшний день, данный показатель составляет 423 ДЮСШ и занимающихся свыше 240 тысяч детей или 10,0% от общего количества учащихся. Введены трехчасовые занятия по физической культуре в 6 769 общеобразовательных школах, что составляет 98% от их общей численности. В 48 высших учебных заведениях республики открыты спортивные клубы. Государство делает все возможное для реализации поставленной задачи. В стране действует около 23 тысяч спортивных секций, в которых занимаются свыше 664 тысячи детей или 26,8% от общего числа учащихся общеобразовательных школ (2,5 млн. школьников). В республике работает 1725 спортивных клубов, в том числе 106 детско-юношеских клубов физической подготовки, 530 детских подростковых клубов, 1020 физкультурно-оздоровительных клубов и 113 профессиональных клубов по видам спорта, где занимается 289 тысяч человек. На сегодняшний день создано 11 региональных школ-интернатов для одаренных в спорте детей, где обучаются 3003 перспективных учащихся и 4 республиканских с общим охватом – 1191 человек. Также республике были отмечены положительные сдвиги по привлечению к занятиям физической культурой и спортом инвалидов. Ежегодно организуются и проводятся более семидесяти спортивно-массовых мероприятий, республиканского и международного уровней среди спортсменов-инвалидов, в которых принимают участие более 1,5 тысяч человек.

Так же были отмечены положительные сдвиги и в вопросах пропаганды физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения. В 2008 году был создан частный спортивный телеканал «Казахстан Спорт-1», где транслируют международные программы и спортивные передачи Республики Казахстан. Также, за последние несколько лет увеличилось количество доступных широкой зрительской аудитории спортивных телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом.

Следствием развития массового физкультурно-спортивного движения в стране являются высокие достижения отечественных спортсменов на чемпионатах мира и Азии, Олимпийских и Азиатских играх. Были отмечены хорошие результаты казахстанских спортсменов на международной арене. На XXIX летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине было завоевано 13 олимпийских наград, из них 2 золотых, 4 серебряных и 7 бронзовых, заняв в неофициальном зачете 29 общекомандное место. По общему количеству завоеванных медалей это лучшее достижение за все время выступлений сборной Казахстана, начиная с 1996 года (Атланта, США, 1996 год – 11 медалей; Сидней, Австралия, 2000 г. – 7 медалей; Афины, Греция, 2004 г. – 8 медалей). Впервые в 2010 году молодежная сборная Казахстана приняла участие в I Летних Юношеских Олимпийских играх в Сингапуре, по итогам которых завоевано 2 золотых, 2 серебряных, 2 бронзовых медали, обеспечив 24-е место из 204 стран участниц с количеством 3 500 спортсменов.

Для обеспечения последовательности подготовки спортсменов во всех областных

центрах и городах Астане и Алматы функционируют 17 центров подготовки олимпийского резерва, в которых повышают спортивное мастерство 1265 спортсменов, функционируют 8 республиканских специализированных центров олимпийской подготовки, в которых повышают спортивное мастерство 984 спортсменов и 95% спортсменов центра входят в основной, молодежный или юношеский составы национальных сборных команд Казахстана.

В целях мотивации населения к занятиям спортом и стимулирования спортсменов и тренеров обеспечиваются единовременными выплатами в размере от 700 до 250 000 долларов спортсмены, показавшие высокий результат на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Азиатских играх, универсиадах и юношеских олимпийских играх, а также увеличены с 8 до 24 МРП размеры пожизненных ежемесячных выплат заслуженным спортсменам и тренерам [2].

Заключение. Как нам кажется, это не такие уж и плохие результаты для такой молодой страны. Но это не означает, что на этом мы остановимся. Страна должна все дальше и больше расширять свои горизонты. А в этом нам, несомненно, поможет подрастающее поколение страны. Тем самым мы должны прилагать больше усилий в развитие в сфере спорта и здорового образа жизни во благо нашей страны.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] <https://strategy2050.kz/ru/news/11689>.
2. [Электронный ресурс] http://tursport.akmol.kz/news/newsread/news_id-517.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Редлих А.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
Шарафеева А.Б.

AleksR.R.R.1997@yandex.ru
© Редлих А.А., 2016

SOME ASPECTS OF THE CULTURE OF HEALTH

Redlikh A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article analyzes the concept of culture of health. identified components of health and cultural factors, as well as key elements of a healthy lifestyle. The culture of a healthy way of life is characterized by the direction of that objective is reflected in the fact that the values they are made, what social needs they are satisfied that it provides for the development of the individual. The culture of a healthy way of life, a person is formed as part of the general cultural development.

Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном, определяются уровнем здоровья. Согласно формулировке всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие для обеспечения полноценного выполнения трудовых, социальных и биологических функций [5].

Стремительное развитие общества в последние годы предъявляет новые, все более высокие требования к человеку и его здоровью. Современному жителю больших городов непросто сохранить здоровье в условиях, где он ежедневно подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и психическое здоровье. Вся наша жизнь проходит в процессе распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим работающего человека определен – началом и концом рабочего дня, а режим дня студента учебным планом занятий. Рациональное сочетание всех элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и обеспечивает тем самым более высокий уровень его здоровья. У человека ведущего здоровый образ жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма. Сохранение здоровья находится в прямой

зависимости от уровня общей культуры и культуры здоровья, а оно сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни человека.

Среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества, культура здоровья приобретает наиболее актуальное значение, ведь эволюция человечества возможна только в здоровом обществе. «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что воистину здоровый нищий счастливее больного короля» – писал Шопенгауэр. По мнению российского ученого, доктора медицинских наук, профессора, создателя валеологии, И.И. Брехмана: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства» [1]. При этом именно здоровый образ жизни, спорт и физическая культура играют ведущую роль в укреплении здоровья населения, повышения его самосознания как нации, развития культурного наследия, борьбы против наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Культура здоровья – это стремление и желание сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в своем самосовершенствовании. Существует несколько определений понятия культуры здоровья. Разными авторами культура здоровья рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя различные компоненты.

В частности, Л.Н. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [3].

По мнению З.И. Тюмасевой с соавторами: «Культура здоровья – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни» [10].

О.Л. Трещева считает, что культура здоровья личности характеризуется: наличием позитивных целей и ценностей; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [9].

Рассматривая культуру здоровья с социальных позиций, З.И. Кольчева полагает, что она является составной частью общей культуры человека, определяющей социализацию и социальную успешность личности в процессе жизнедеятельности. В качестве элементов культуры здоровья автор выделяет: знания валеологического характера, валеологические умения, мировоззрение и мышление, имеющие валеологическую направленность, культуру чувств, благоговение перед жизнью, эмпатию и рефлексивность, умение понимать себя и других, оценивать свое состояние и поведение, здоровый образ жизни, понимание сути и основных составляющих здорового образа жизни, следование ему повседневно, то есть это определенный уровень, качество, режим и стиль жизни [7].

«Феномен культуры здоровья, включающий исторически закрепленную человечеством программу организации безопасной жизнедеятельности и преемственности воспитания здорового поколения, содержит в себе бесконечное множество смыслов и значений здорового образа жизни, в диалоге с которыми человек самоорганизует собственную деятельность, поведение и общение в русле безопасности жизни, охраны и укрепления здоровья» считает С.Н. Горбушина [4].

В.В. Кожанов определяет культуру здоровья как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания. Автор отмечает, что содержание культуры здоровья включает в себя три компонента: интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; эмоционально-ценностный – активное, положительное отношение к своему здоровью, к организации

здорового образа жизни; действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни [6].

Очень интересны, как в исследовательском, так и в практическом плане, отдельные элементы культуры здорового образа жизни, сформировавшиеся у жителей США, Вьетнама и Китая. Большое внимание в этих странах уделяется строительству спортивных сооружений, а элементы культуры здоровья плотно вошли в ежедневный быт, здоровый образ жизни стал повседневной нормой и привычкой. В свое время правительство США посчитало, что здоровье легче сохранить, чем восстановить. Поэтому стала популярной пропаганда здорового образа жизни, послужившая предпосылкой к тому, что все большее количество американцев решили отказаться от вредных привычек и уделять часть свободного времени занятиям физкультурой, спортом. Хотя согласно занятости среднего человека, проживающего в Америке – это не просто. На сегодняшний день заниматься спортом, проводить свой досуг для пользы организма считается престижным и модным трендом, недаром спорт в США называют «второй религией». В Китае и Вьетнаме, например, утро коренных жителей, ведущих здоровый образ жизни, начинается с ежедневной совместной зарядки под открытым небом.

В «Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации» отмечается, что проблема снижения уровня здоровья населения в России стоит сегодня довольно остро. Это связано и с социально-экономическим кризисом, и со снижением уровня жизни, и с недостатками здравоохранения и системы образования. В России в последние 25–30 лет прогрессируют социально зависимые и профессионально обусловленные дефекты здоровья населения, такие как дизадаптивные синдромы, социально-экологическое утомление и стрессогенные заболевания [8]. Процветание России, как и любой страны, зависит от здоровья нации. Право граждан России на здоровье утверждается Конституцией РФ. Совет национальной безопасности Российской Федерации объявил здоровье населения основой национальной безопасности страны. Для решения этой задачи, возводятся новые спортивные объекты, ведется обширная пропаганда здорового образа жизни в СМИ, при этом Россия принимает активное участие в международных здоровьесформирующих проектах, разработаны специальные федеральные программы оздоровления. Все это и многое другое позволяет сказать о возрождении утраченных отечественных традиций здорового образа жизни, культуры здоровья нации, в которой подрастающее поколение играет важную роль.

Понятие «культура здоровья» объемно. Оно состоит из следующих компонентов:

- 1) сформированность представлений о здоровье, здоровом образе жизни;
- 2) наличие знаний о способах укрепления и сохранения здоровья;
- 3) осмысление ресурсов своего организма;
- 4) осознание ответственности за состояние своего здоровья;
- 5) развитие навыков саморегуляции и самоконтроля;
- 6) отсутствие вредных привычек.

Важными факторами формирования культуры здоровья являются самосознание, саморазвитие и самореализация, а также умение справляться со стрессовыми ситуациями, оптимальное питание, сон, рациональная двигательная активность, отсутствие вредных привычек и высокая медицинская активность. К основным составляющим элементам культуры здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха, организацию сна, режим питания, организацию двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания, профилактику вредных привычек, культуру межличностного общения, психофизическую регуляцию организма, культуру сексуального поведения и содержательный досуг. Эти характеристики культуры здорового образа жизни устойчивы по отношению к многочисленным воздействиям окружения человека. Они образуют своего рода барьеры, ограждающие человека от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений и оценок. Внутри этих границ человек сам волен регулировать свои действия и опробовать новые образцы поведения. С одной стороны, постоянные и повторяющиеся компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными предпочтениями, а с другой – они не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в ходе ежедневной практики. Структура образа жизни проявляется в той доли бюджета времени человека, которая на них тратится, в том, на какие виды жизнедеятельности он расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Человек сознательно планирует затраты времени, тем самым образ жизни нельзя навязать извне, обладая определенной автономностью

и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Организуя свою жизнедеятельность, человек вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим дня, когда человек, например, регулярно в одно и то же время питается или занимается физическими упражнениями. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной (рабочей) недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой и спортом. Высокая вариативность выбора человеком формы активного досуга подвержена сильному влиянию флуктуации культурных и социальных факторов, синергично взаимодействующих с биологическими запросами человека [2].

Культура здорового образа жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Важно не только то, как живет человек, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Культура здоровья во многом зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, социального опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются еще в подростковом возрасте как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных, социально-психологических и функциональных процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности [12]. Поэтому необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей культуры здоровья, здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. В результате активного самоизменения и формируется личностью ее образ жизни, самосознание, вбирая в себя опыт достижений человека, формирует полное представление человека о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью и становятся ее собственными идеалами и нормами.

Необходимо учитывать, что возможность вести здоровый образ жизни зависит от пола и возраста человека, состояния его здоровья и условий обитания, экономических и социальных условий, отсутствия вредных привычек и окружения. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе, в ней проявляется способ освоения внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей. Культура здоровья – это опыт, накопленный человечеством в области здоровья тела и духа. Культура здорового образа жизни, у человека формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности сформировать себя в соответствии с собственными представлениями о полноценной в нравственном и физическом отношении жизни. Здоровый образ жизни – это комплексная система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, обеспечивающих человеку физическое, душевное и социальное благополучие и активное долголетие. Культура здорового образа жизни во многом зависит от ценностной ориентации человека, его мировоззрения и социального опыта. Общественные ценности здорового образа жизни принимаются людьми как лично значимые. Культура здорового образа жизни отражает общую типовую структуру форм жизнедеятельности, для которой характерно единство процессов самоорганизации, самодисциплины и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма.

Таким образом, культура здоровья личности представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
2. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Волошина Л.Н. Будущий воспитатель и культура здоровья. / Л. Н. Волошина //Дошкольное воспитание . – 2006. –

- № 3. – С. 117 – 122.
4. Горбушина С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: дис. докт. пед. наук. – Ижевск, 2005. – 357с.
 5. Загrevская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода: монография. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
 6. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания/ В.В. Кожанов //Теория и практика физической культуры . – 2006. – № 2. – С. 12–14.
 7. Колычева З.И. Формирование готовности студентов педвуза к формированию культуры здоровья школьников средствами своего предмета // Ненасилие как образ жизни: Сборник научных статей и материалов XXV Международной научно-практической конференции по проблемам педагогики ненасилия / Под ред. А.Г.Козловой и др. – СПб.: 67 гимназия; Verba Magistri, 2004. – С. 37–39.
 8. Приказ Минздрава РФ от 21.03.2003 N 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в РФ».
 9. Ребко Э.М. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности /Э. М. Ребко, А. П. Федорова //Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 1005–1009.
 10. Трещева, О.Л. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: Монография / под ред. О.Л.Трещевой. – Омск, 2002. – 268 с.
 11. Тюмасева, З. И. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны Учебное пособие / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак . – СПб. : Питер, 2004 . – 464 с.
 12. Шарфеева А. Б., Загrevский О.И. Концептуальные подходы в подготовке специалистов по физической культуре к рекреационной деятельности // Вестник Томского гос. ун-та. 2012.- № 365. – С. 166–168.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Рубенкова М.В., Муштукова О.В.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.М.

olgafit2009@rambler.ru

© Рубенкова М.В., Муштукова О.В., 2016

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR IN INTERNATIONAL COMMUNICATION

Rubenkova M., Mushtukova O.
Pskov State University, Pskov, Russia

The article discusses the importance of the problem of intercultural communication in the process of teaching and bringing up students of higher educational institutions during Physical Education classes. The article also throws light upon such aspects, which help to form some positive strategies of intercultural communication.

В современном мире перед вузами стоит задача подготовки специалистов, способных осуществить профессиональное общение в условиях дальнейшей глобализации и интернационализации экономики и общества. Активируется академическая мобильность студентов и преподавателей, все большее число университетов приобретает интернациональный характер, интегрирующий в международные и межгосударственные контакты. Отсюда и усиливающийся в современной науке интерес к процессу взаимодействия и взаимовлияния [2]. Коммуникативные навыки и межкультурные знания призваны помочь выпускникам высшей школы эффективно социализироваться в обществе и быть конкурентоспособными на современном рынке труда. Крайне важна способность человека к свободной коммуникации и адекватным действиям в той или иной межкультурной ситуации. Межкультурная коммуникация рассматривается как взаимодействие индивидов, групп или организаций, принадлежащих к разным культурам [1].

Программы современных вузов должны предусматривать обучение межкультурному поведению, где главенствующим становится равноправие всех культур. Межкультурные контакты в рамках учебного процесса должны затрагивать все стороны жизни [1]. Физическая культура всегда являлась значимым общественно-политическим и культурным средством коммуникации. Где, как не на физкультурных занятиях учащимися могут в полной мере проявляться толерантность, уважение друг к другу?

Средства физической культуры, основным из которых являются физические упражнения, занимают особое место среди методов овладения межкультурными коммуникациями. Выполняя физические упражнения и различные задания в парах, малых и больших группах, в командах, создается особый психологический микроклимат, способствующий взаимодействию учащихся друг с другом, подталкивающий их к взаимовыручке, взаимовлиянию друг на друга. Сплоченности и организованности в

значительной степени способствуют игровые виды спорта, где при непосредственном контакте учащихся, создается атмосфера общения [3].

Соревновательный момент играет огромную роль в развитии готовности учащихся к межкультурной коммуникации. Участвуя и готовясь к состязаниям различного уровня, будь то соревновательная деятельность между курсами и факультетами, или же соревнования международного класса, нынешняя молодежь учится общению, доверию, терпимости, толерантности и принятию другой культуры. Имеют большое значение и секционная работа кафедры физической культуры. Объединяя студентов по интересам, видам спорта, тренера и педагоги содействуют сотрудничеству между людьми и народами, вне зависимости от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, способствуют формированию общечеловеческих качеств личности будущего специалиста. Похвалы, одобрения, критические замечания и наставления педагога также являются необходимыми звеньями в образовательном процессе, направленном на развитие межкультурной коммуникации.

Но, к сожалению, в настоящее время процесс развития готовности обучающихся к межкультурной коммуникации реализуется не в полном объеме. Наблюдать это мы можем и на конкретных примерах. Так 95% населения Псковской области составляют русские. Из этого следует культурное однообразие моноэтнического общества. Но, за последние годы, в связи с объединением нескольких институтов в единый Псковский государственный университет, значительно возрос поток иностранных студентов в указанное заведение (узбеки, белорусы, украинцы, чеченцы, армяне, азербайджанцы, таджики, народ сету и др.). И проблема межкультурной компетенции стала одной из первостепенных в структуре высшего образования на местном уровне.

Можно констатировать, что на сегодняшний день учащиеся не обладают глубокими знаниями и достаточными навыками межкультурной коммуникации. Они слабо осознают свои и чужие национально-культурные особенности, не всегда готовы строить отношения с представителями другой культуры на основе терпимости и миролюбия. В образовательном процессе вуза не уделяется должного внимания воспитанию у студентов толерантности и уважения к другим культурам [4].

Заключение. Анализируя все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что в современной педагогической теории назрела необходимость разработки системы по развитию готовности студентов к межкультурной коммуникации в образовательном процессе вуза. Трудна, но от этого не менее интересна, задача для педагога по обеспечению межкультурного обучения и воспитания студентов в вузе, в том числе и на занятиях по физической культуре. В то же время актуализация межкультурной тематики возможна лишь при соответствующей подготовке педагога. Лишь высокая степень межкультурной компетентности обучающего позволит корректно и эффективно обсуждать данную проблему.

Список литературы

1. Меньш Елена Александровна. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью средствами межкультурной коммуникации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Меньш Елена Александровна; [Место защиты: Тюмен. гос. ун-т]. – Тюмень, 2010. – 246 с.: ил. РГБ ОД, 61 10-13/1067.
2. Смирнова С.А. Формирование способности к устной коммуникации как первостепенная задача обучения иностранному языку в вузе // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 11(42), ч. 4. – С. 96–98.
3. Шилько В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. В.Г.Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52–54.
4. Шилько В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. 2014. – № 11. – С. 52–53.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Соловьева Т.С.

*Институт социально-экономического развития территорий
РАН, г. Вологда, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. экон. наук Леонидова Г.В.

solo_86@list.ru

© Соловьева Т.С., 2016

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF URBAN POPULATION

Soloviova T.

*Institute of Socio-Economic Development of Territories of the
Russian Academy of Sciences, Vologda, Russia*

Mass sports, physical activity and their popularization is an important factor in the strengthening of public health, the key to longevity, fruitful and active life. However, in addition to the maintenance and strengthening of health, physical education and sports improve the general culture, ways of communication, develop active forms of recreation, improve emotional state, are an alternative to bad habits and addictions, unite the urban community. However, for various reasons, not all people lead an active healthy lifestyle. Especially, this is a problem for city dwellers. The article presents the most important issues and analyses public opinion on the problems of physical activity by the use of a questionnaire on the example of the inhabitants of Vologda.

Занятия физкультурой и спортом и их популяризация являются важным фактором укрепления общественного здоровья, залогом долголетия. Мероприятия по развитию массового спорта и физической культуры, повышению их доступности; увеличению доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом; пропаганды здорового образа жизни заложены в стратегических документах по развитию Вологодской области и города Вологды в качестве приоритетных направлений [1–4]. Решение проблемы приобщенности населения к занятиям физической культурой и спортом невозможно без осуществления работы по формированию целенаправленной мотивации к физической активности. Ключевым моментом в данном направлении является определение факторов, побуждающих население к ведению активного и здорового образа жизни.

Материалы и методы. В целях выявления наиболее важных проблем и анализа общественного мнения по вопросам мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом, ИСЭРТ РАН в 2015 году провел анкетный опрос жителей г. Вологды. Объем выборочной совокупности составлял 800 человек (объем генеральной совокупности – 206 788 чел.). Репрезентативность выборки обеспечена соблюдением половозрастной структуры взрослого населения города (женщины в возрасте от 18 до 60 лет, мужчины – от 18 до 65 лет). Тип выборки: районирование с пропорциональным размещением единиц наблюдения; квотирование по полу и возрасту в соответствии с генеральной совокупностью. Величина случайной ошибки выборки не превышает 4%. Метод опроса – анкетирование по месту жительства респондентов.

Результаты и их обсуждение. Одним из основных целевых показателей в программных документах различного уровня является «доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом» (по России планируется увеличение данного показателя до 40% к 2020 году, по Вологодской области – до 27%). В г. Вологде удельный вес населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, за последние десять лет вырос на более чем в три раза и на 2014 год составил 26% от общей численности населения. Тем не менее, как показал опрос, физической культурой и спортом систематически занимается только 22% вологжан, совершают пешие/велопрогулки – 33%, посещает баню/сауну – 23%, работает на свежем воздухе – 36%. Среди жителей Вологды, оценивающих свое здоровье как плохое, удельный вес вообще не занимающихся физической культурой и спортом выше на 46%, не совершающих пеших прогулок – на 44%, не работающих на свежем воздухе – на 25%.

При этом значительная часть населения г. Вологды считает, что они не ведут здоровый образ жизни (44%). В гендерном отношении наблюдаются некоторые различия. Так, среди женщин, доля тех, кто не ведет здоровый образ жизни, в среднем на 12 п.п. ниже, чем среди

мужчин. 63% мужчин в возрасте 60–65 лет также не склонны к ведению здорового образа жизни. В целом необходимо отметить, что с ростом уровня образования и покупательной способности увеличивается и доля населения, считающего, что они ведут здоровый образ жизни.

В основном, жители г. Вологды дают хорошие и удовлетворительные оценки своей физической форме (41 и 47% соответственно). Естественно, что молодые жители в возрасте 18–30 лет находятся в более хорошей физической форме, чем старшее поколение (более 60% молодежи против порядка 10% пенсионеров). Также высоко оценивают свою физическую форму люди с высшим образованием, не состоящие в браке и обеспеченные (49, 49 и 56% соответственно). Большинство жителей г. Вологды считает, что для поддержания хорошей физической формы необходимо посещать спортзалы, секции или клубы (70%). Кроме того, 57% отмечают, что для этого нужны занятия со специалистами, а 85% – что для этого можно заниматься и самостоятельно. Хорошая физическая форма в представлении жителей г. Вологды – это общее нормальное состояние (85%), красивое тело и фигура (80%).

Как показал опрос, жители г. Вологды недостаточно активны в поддержании хорошей физической формы. По многим пунктам, отражающим различные направления физического самосовершенствования, большинство населения дали ответы «иногда», «редко» и «никогда». Так, 63% вологжан практически не посещают спортзалы, 52% – не занимаются спортом самостоятельно дома и 57% – не занимаются спортом на улице. Чаще люди занимаются хозяйством (46%), работают на даче (35%), следят за здоровьем (36%), реже – ходят в бани и сауны (24%). Необходимо отметить важный позитивный момент, что доля тех, кто вообще ничего не предпринимает для поддержания хорошей физической формы, крайне мала (1%).

Притом, что население г. Вологды в свободное время неохотно занимается физической культурой и спортом, значительная часть занята сидячей работой (48%). С физическим трудом связана трудовая деятельность 13% вологжан, в основном, молодых мужчин. Сидячая работа в большей степени характерна для женщин трудоспособного возраста (более 50%).

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос: «Что Вы лично делаете, чтобы быть в хорошей физической форме?» в зависимости от характера работы, % от опрошенных, занятых сидячей работой

Варианты ответа	
Хожу в спортзал (клуб, бассейн и т.д.)	
Часто и очень часто	14,8
Иногда	22,5
Редко и никогда	60,4
Занимаюсь физкультурой и спортом самостоятельно дома (делаю зарядку, занимаюсь гимнастикой, занимаюсь на тренажерах и др.)	
Часто и очень часто	14,1
Иногда	30,4
Редко и никогда	53,2
Занимаюсь физкультурой и спортом самостоятельно на улице (занимаюсь спортивной ходьбой (в т.ч. скандинавской), бегаю, бегаю на лыжах, катаюсь на коньках, роликах, езжу на велосипеде и др.)	
Часто и очень часто	10,5
Иногда	30,0
Редко и никогда	57,2
Варианты ответа	
Веду активный образ жизни (занимаюсь хозяйством, много хожу, занимаюсь работой, связанной с физическим трудом и др.)	
Часто и очень часто	31,5
Иногда	34,1
Редко и никогда	32,2
Работаю на даче, в саду	
Часто и очень часто	24,7
Иногда	33,3
Редко и никогда	39,7
Регулярно посещаю баню, сауну	
Часто и очень часто	23,1
Иногда	34,2
Редко и никогда	42,5
Слежу за своим здоровьем (принимаю витамины, лекарства, слежу за питанием, соблюдаю диету, избегаю вредных привычек и т.д.)	
Часто и очень часто	33,0
Иногда	32,7
Редко и никогда	32,2

Исследование позволяет сделать вывод о том, что двигательная активность жителей г. Вологды находится на достаточно низком уровне. Так, из числа людей, занятых сидячей работой, 60% редко или вообще не посещают спортзал, 57% не занимаются спортом самостоятельно на улице и 53% – дома (табл. 1). Среди данной категории населения более популярны ответы: следить за своим здоровьем (33% отметили, что регулярно занимаются этим), вести активный образ жизни (32%). В среднем, жители г. Вологды в рабочий день проводят сидя свыше 7 часов. В половозрастном разрезе наименьшая двигательная активность отмечается у мужчин 60–65 лет (7,4 часа) и у женщин 18–30 лет (7,6 часа).

Заключение. Таким образом, исследование показало, что большая часть вологжан не придерживаются ценностей здорового образа жизни, поэтому и периодичность занятий физической культурой и спортом достаточно низкая (60% редко занимаются и 18% вообще не занимаются). Население в основном ограничивается работой на даче и ведением хозяйства, а также соблюдением режима питания, принятия витаминов и т.д. Притом, что в свободное время вологжане не спешат активно заниматься физической культурой, большая часть населения имеет сидячую работу, что еще более усугубляет ситуацию с двигательной активностью населения. Сложившаяся ситуация объясняется как объективными факторами (расслоение населения по доходам, недостаточная обеспеченность населения объектами физической культуры и спорта, недостаточная кадровая обеспеченность и т.д.), так и субъективными (недооценка ценности здоровья, конкретные личностные особенности, отсутствие свободного времени и т.д.). Кроме того, зачастую развитие муниципальной системы физической культуры и спорта происходит с недоучетом потребностей населения в физкультурно-оздоровительных услугах, что приводит к несогласованному развитию отрасли в целом. Данную проблему можно решить за счет усиления стратегически ориентированного управления на основе мониторинга общественного мнения о мотивации, обеспеченности и доступности объектов физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Концепция активного долголетия на территории муниципального образования «Город Вологда» на период до 2035 года «Вологда – город долгожителей» [Электронный ресурс]: решение Вологодской городской Думы от 29.12.2014 №129 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
2. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Администрации г. Вологды от 10.10.2014 №7662 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
3. О стратегии развития физической культуры и спорта в Вологодской области до 2020 года: утв. Постановлением Правительства Вологодской области от 11 декабря 2009 г. №1944 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/423909592> (дата обращения: 07.01.2016).
4. Стратегия комплексной модернизации городской среды муниципального образования «город Вологда» на период до 2020 года «Вологда – комфортный город» [Электронный ресурс]: Решение Вологодской городской Думы от 05.11.2013 №1868 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА

Шамрелюк О.С.

*Хабаровская государственная академия экономики и права,
г. Хабаровск, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. экон. наук Голубева И.А.

olesyashamrelyuk@mail.ru

© Шамрелюк О.С., 2016

FEATURES AND PROSPECTS OF YOUTH TOURISM DEVELOPMENT

Shamrelyuk O.

*Khabarovsk State Academy of Economics and Law, Khabarovsk,
Russia*

The article analyzes the current state of the youth tourism in the world and the Russian market of tourists' services. It also analyzes some most popular international student exchange programs. There are considered the main directions and kinds of youth tourism. Besides, features of this kind of tourism; geography of travel are considered. In conclusion, the travelling opportunities for young people are determined.

В системе международного туризма особое место занимает молодежный туризм. Молодежь представляет собой наиболее подвижный слой населения, а следовательно и

наиболее перспективный сегмент для туризма. Молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, стремящиеся познать мир, составляют большой потенциал для туристических компаний. Они с радостью готовы отправиться в различные виды отдыха, при условии наличия подходящих предложений на туррынке. Ежегодно доля молодежи, занимающейся туризмом, растет на 1,5% в год. В настоящее время молодежный туризм составляет 20% от общего числа путешествий в мире [2].

Туристические путешествия в рамках молодежного туризма можно разделить на два основных вида, в зависимости от цели путешествия – образовательный и развлекательный туризм. Образовательный туризм чаще всего организуется университетами в виде образовательных программ обмена студентами с зарубежными учебными заведениями или в виде программ культурного обмена. В России международные образовательные программы получили активное развитие с конца 1980-х годов. Первоначально международные проекты осуществлялись преимущественно на основе соглашений между официальными структурами и финансировались за счёт крупных международных организаций. Управление проектами осуществлялось через международные отделы министерств, академий, вузов. В этот период накапливался опыт установления международных контактов, поэтому в основном сотрудничество предусматривало такие формы, как обмен официальными делегациями, участие в международных конференциях, совместную издательскую деятельность и прочие. С начала 90-х гг. в России активно начал развиваться международный туризм. Молодые люди получили возможность участвовать в платных образовательных программах, в основном это были языковые и тематические стажировки за рубеж, а также организация международных семинаров. Начиная с 1997 года, распространённым явлением становится фандрайзинг (*fund raising* – поднятие фондов), когда на конкретные проекты зарубежными и отечественными фондами выделяется определённое финансирование. Активно развивается сотрудничество с учебными заведениями за границей, как среднего, так и высшего звена. Приходит спрос на хорошо разработанные тематические зарубежные образовательные программы различной направленности [1].

Сегодня молодые люди охотно посещают зарубежные страны с целью изучения языка и профессиональной стажировки, одновременно знакомясь с культурой другой страны и приобретая богатый жизненный опыт. Одним из наиболее популярных видов образовательных туров, пользующихся спросом у молодежи, являются языковые туры. Они организуются в основном в страны, где национальными языками являются распространённые в мире языки, в такие страны как Англия, США, Франция, Испания, Германия, Италия, Португалия. Языковые курсы могут быть: интенсивные и стандартные; бизнес-курсы, то есть подготовка к международным экзаменам; курсы на каникулах (сочетание развлечений с изучением языка). Наиболее популярно на сегодняшний день изучение английского языка, затем следует немецкий, китайский, испанский и итальянский. Основные программы образовательных туров – учебные и экскурсионно-познавательные. В ряде случаев встречаются и спортивные программы (в основном в детско-юношеских турах) [3]. Более 85% туристов во всем мире стремятся не просто отдохнуть за границей, а проводить время с максимальной пользой для себя. Они отказываются называть себя «туристами», говоря о том, что посещают страну с образовательными целями. При этом возраст 57% таких путешественников составляет 20–25 лет [1]. Наиболее популярным на сегодняшний день видом молодежного туризма является участие студентов в международных программах обмена (табл. 1). Чтобы сделать эти программы доступными, студентам даётся возможность временно работать в стране пребывания, что окупает часть затрат или полную стоимость программ [4].

Студентам в России предоставляется большой выбор зарубежных программ в различные страны, позволяющие им изучать язык и культуру другой страны, совмещая работу и обучение. Доступность программ делает их наиболее популярными у студентов, в отличие от языковых туров, без возможности работать в стране временного пребывания. Наибольшим спросом пользуется программа «Work&Travel USA», ежегодно для участников программы из разных стран Госдепартаментом США выделяется 100 тысяч мест. Популярность программы обусловлена, во-первых, тем, что она длится в период летних каникул, что позволяет студентам не отрываться от учебы. Во-вторых, для работы в США не требуется особых профессиональных навыков, для работы в качестве обслуживающего персонала подойдет практически любая кандидатура, даже если уровень владения английским языком недостаточно высок. В-третьих, затраты на программу в большинстве случаев полностью окупаются. Кроме

США, другими популярными направлениями для молодежного образовательного туризма в России являются Австралия, Франция и Китай [4].

Развлекательный молодежный туризм менее развит в России, чем образовательный. Развлекательные туры организуются туристическими компаниями, чаще всего для групп сверстников, однако большинство молодых туристов все же путешествуют самостоятельно, так как очень мало турфирм готовы предложить для молодежи подходящий турпродукт. Причина состоит в том, что молодежь интересуется преимущественно недорогим обслуживанием, и менеджеры не хотят тратить свои ресурсы на поиск подходящих условий. Комиссия, получаемая турфирмами от таких туров, очень низка. Сам по себе самостоятельный молодежный туризм имеет невысокую стоимость и не требует значительных затрат во время путешествия. Чаще всего требования молодежи, предъявляемые к уровню комфортности жилья и транспортных перевозок, довольно невысоки. С целью удовлетворения потребности в недорогом ночлеге по всему миру существуют хостелы, которые изначально создавались преимущественно для молодых туристов, однако со временем стали пользоваться популярностью и среди людей более старшего возраста. Хостелы распространены во всем мире, но наиболее популярны они в Европе, где традиционно дороги гостиницы. В крупных городах бывает несколько хостелов, летом их число увеличивается, так как под хостелы используются помещения студенческих общежитий [1]. Также для снижения затрат молодых туристов на путешествия разработана целая система международных скидок. Для того чтобы сделать туризм для молодежи во всем мире более доступным Международной Студенческой Туристической Конфедерацией (International Student Travel Confederation) разработаны международные удостоверения IYTC (International Youth Travel Card), предоставляющаяся молодым людям в возрасте от 7 до 29 лет и ISIC (International Student Identity Card), удостоверяющая статус учащегося, для молодых людей в возрасте от 12 лет. Удостоверения действуют в 135 странах с возможностью получения более 42 тыс. скидок, из них более 3 тыс. скидок действуют в России. Стоимость оформления данных карт в нашей стране составляет 600 рублей, срок действия – 1 год [4].

Таблица 1 – Обзор международных программ культурного обмена студентами

Программа	Участники	Направления	Прод.	Возможности программы
Work & Travel USA	Студенты и аспиранты в возрасте от 18 до 23 лет	США	2,5–4 месяца	<ul style="list-style-type: none"> • работа в США в сфере обслуживания с гарантированной оплатой труда • возможность ознакомиться с местной культурой • изучение английского языка
Au Pair	Молодые люди в возрасте от 18 до 28 лет	США, Китай, Германия, Австрия, Швеция, Норвегия, Дания, Финляндия, Голландия, Франция, Бельгия	3–12 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> • работа с детьми в принимающей семье с оплатой труда • изучение языка страны посещения
Camp America	Студенты 1–4 курсов в возрасте от 18 до 23 лет	США	4 месяца	<ul style="list-style-type: none"> • работа в детском лагере в течение 9 недель • бесплатное питание и проживание • возможность бесплатного изучения английского языка
Internship	Студенты 3–5 курса или выпускники ВУЗа возраст 19–26 лет	США, Китай, страны Европы	6–18 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> • стажировка по специальности в принимающей компании • изучение языка страны посещения

Особенного внимания заслуживают скидки по карте IYTC, дающие возможность значительного снижения затрат молодых туристов:

1. От 33 до 50% от стоимости железнодорожных билетов.
2. До 50% от стоимости железнодорожных билетов на международных маршрутах из любой страны ЕС до более 2000 городов Европы (для молодежи не старше 26 лет).
3. До 33% от стоимости билетов на международные автобусные рейсы.
4. От 15 до 45% от стоимости авиабилетов (для молодежи не старше 26 лет).

5. До 50% от стоимости входных билетов в музеи и туристские достопримечательности.
6. От 25 до 45% от стоимости туристских экскурсий.

Таким образом, молодым туристам во всем мире предоставляются широкие возможности для путешествий. Молодежный туризм как один из наиболее перспективных направлений имеет особое значение для мирового и отечественного туризма. Туристским компаниям следует уделять особое внимание организации туров для молодежи, с целью повышения доступности этих туров и формирования физически и духовно развитого молодого поколения.

Список литературы

1. Инфограппа «ТУРПРОМ.ру» [Электронный ресурс] / Электронная газета турбизнеса. – М., 2004–2015. – URL: <http://www.tourprom.ru> (дата обращения: 04.02.2016).
2. Официальный сайт всемирной туристской организации «ЮНВТО» [Электронный ресурс] / Отчет ЮНВТО, 2014. – URL: http://tourlib.net/wto/WTO_highligh/(дата обращения: 05.02.2016).
3. ISIC [Электронный ресурс]: студенческая программа. – М., 2005–2011. – URL: <http://www.isic.ru> (дата обращения: 01.02.2016).
4. Work&Travel [Электронный ресурс]: работа и учеба за рубежом. – М., 2006–2016. – URL: <http://www.workandtravel.ru> (дата обращения: 01.02.2016).

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕЛОРУССКОГО БАСКЕТБОЛА

Щурский Д.С.

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Сони́на Н.В.

Flower_1973@bk.ru

© Щурский Д.С., 2016

THE HISTORY OF DEVELOPMENT OF BELARUSIAN BASKETBALL

Schurski D.

Belarusian State Agrarian Technical University, Minsk, Republic of Belarus

In 2001 the Belarusian basketball celebrated its 80th anniversary. Unlike the 90-ies of the last century, today the Belarusian basketball is on the rise. Best domestic players not only perform in top clubs abroad, but remain at home, defending the colors of the Belarusian clubs that allows you to raise the level of the national championship. BC «Tsmoki-Minsk» Belarus is in VTB United League – basketball project, which brings together the strongest basketball clubs of Eastern Europe. The successful performance of the female national team of the Republic of Belarus draws attention of fans and stimulates the popularity of basketball.

В Беларуси баскетбол начал культивироваться с 1921 года, и родиной белорусского баскетбола считается Витебск. Мужская команда Витебска приняла участие в первом чемпионате Советского Союза в 1923 году. В этом чемпионате приняли участие всего шесть команд. Игры проводились по олимпийской системе с выбыванием после поражения. Команда Витебска включилась в чемпионат со второго круга и, проиграв команде Москвы со счетом 1:64, выбыла из соревнований. С определенной условностью можно считать, что в первом чемпионате СССР представители белорусского баскетбола оказались на позициях с 3 по 6 места [2]. Второе представительство на всесоюзной арене было женской и мужской командами Минска на третьем чемпионате СССР в 1928 году. Женская команда заняла почетное второе место, а мужская – завоевала бронзовые награды.

В 1936 году происходят события мирового масштаба. Баскетбол включен в программу Олимпийских игр. Произошли существенные изменения в правилах игры. Игра стала более захватывающим и более атлетическим видом спорта. С этого года активизируется работа по развитию баскетбола в Беларуси. В чемпионате СССР женская команда республики заняла 11-е место, а мужская – 8-е место.

После Великой Отечественной войны баскетбол постепенно начал расширять свою популярность. 1948 год вошел в историю как год создания первой спортивной школы, организатором которой была Любовь Щукина. В послевоенные годы женские и мужские

команды Беларуси на чемпионатах СССР размещались на аутсайдерских позициях. В 1954 году в Минск приехал из Ленинграда первый мастер спорта и чемпион Европы 1951 года Евгений Никитин. Событием чрезвычайной важности для баскетбола республики было участие женской и мужской команд в играх первой Спартакиады Народов СССР. Женская команда заняла 17-е место, а мужская – 12-е.

Первый успех в мужском баскетболе пришел в 1961 году. Команда «Спартак» Минск выиграла всесоюзное первенство общества «Спартак», что дало право присвоить семи игрокам звание «Мастер спорта СССР». Первыми мастерами спорта стали: Горкавенко А., Крисевич В., Круминь Э., Пастушик С., Шхинян В., Овчинников В. и Сергиенко В. [2].

Второй значительный успех в белорусском баскетболе проявился в 1963 году. Сборная женская команда республики заняла 6-е место на III Спартакиаде Народов СССР (тренер В. Вишневецкий). По результатам выступления на этой Спартакиаде было присвоено звание «Мастер спорта СССР» Ольге Онискевич, Регине Читайте, Валентине Федоровой, Ларисе Кондратенко, которые стали первыми мастерами спорта среди женщин-баскетболисток. После этих успехов наступил период «надцатых» мест наших команд в чемпионатах СССР. Между тем начали проявляться единичные случаи включения наших баскетболистов в сборные команды Советского Союза. В тренировочные составы сборной мужской команды СССР привлекались В. Крисевич и М. Медведев, в женскую молодежную команду сборной СССР были включены О. Онискевич и затем М. Могилева [2].

Достигнутые «точечные» успехи не отражали истинного уровня развития женского и мужского баскетбола. Определенная стабилизация в развитии игры была достигнута в женском баскетболе с 1982 года, в мужском – с 1973 года. Наивысших успехов в чемпионатах СССР достигла женская команда «Горизонт» Минск, в 1989 году став серебряным призером (тренер С. Халипский). У мужской команды РТИ Минск высшим достижением в чемпионатах СССР было 5 место в 1985 году (тренер А. Шукшин). Лучшее достижение на Спартакиадах Народов СССР у женской сборной команды республики было в 1983 году (бронзовые призеры, тренер С. Халипский), у мужской сборной команды республики – в 1971 году (тренер В. Колос) [2].

В период Советского Союза белорусскими тренерами были подготовлены четыре Олимпийских чемпиона: Иван Едешко (1972, тренер А. Мартинкевич), Татьяна Белошапка (Ивинская) (1980, тренер Л. Гусева), Ирина Сумникова (тренер Т. Масич) и Елена Швайбович (1992, тренер А. Малашко). Галина Савицкая (тренер М. Селюнина) стали чемпионками мира в 1981 году [3].

С распадом Советского Союза резко изменились и приоритеты развития баскетбола. В 1992 году произошло признание Белорусской федерации баскетбола Международной федерацией (ФИФА). В постсоветское время баскетбол не входил в число самых популярных игровых видов спорта в Беларуси. Лучшего достижения белорусский баскетбол достиг в 1994 году – сборная мужская молодежная команда стала чемпионом Европы (Словения). Сразу несколько белорусских баскетболистов были приглашены в университеты США и выступали за местные баскетбольные команды в NCAA. Однако пробиться в НБА белорусы не сумели. Перейдя на уровень национальных сборных, команда не сумела повторить успех.

Сборные команды Беларуси систематически принимают участие в чемпионатах Европы. В 2001 году на Олимпийских днях молодежи Европы в Испании белорусские баскетболистки стали обладательницами серебряных наград (тренер А. Вавлев). В том же году в Турции девушки-баскетболистки вновь завоевали серебряные медали на 15 чемпионате Европы среди кадеток (тренер В. Белевич). Буквально сразу же после этого успеха были завоеваны бронзовые награды на Олимпийском фестивале молодежи Европы в Париже. Женская сборная, которую в стране называют «самая красивая команда Беларуси». В 2006 году белоруски под руководством тренера Анатолия Буяльского впервые попали в финальный турнир чемпионата Европы и сенсационно заняли третье место, завоевав бронзовые медали. Затем женская сборная пробилась на Олимпиаду в Пекине, став первой в истории суверенной Беларуси командой в игровых видах спорта, завоевавшей право представлять страну на главном старте четырехлетия. Наша команда дошла до четвертьфинала, где проиграла сборной Китая. В итоге белоруски заняли 6-е место. Далее были 4-е места на чемпионате Европы-2009 в Риге и на чемпионате Мира-2010 в Чехии. Однако в 2011-м году на чемпионате Европы в Польше сборная выступила не совсем удачно и стала лишь 9-й. После этого команду покинул главный тренер Анатолий Буяльский. Под руководством нового тренера, литовца Римантаса Григаса, команда завоевала путевку на чемпионат Европы-2013 во Франции [1]. Женская

сборная Республики Беларусь по баскетболу входит в тройку самых популярных национальных команд. Стоит отметить, что женская команда Республики Беларусь первой среди всех остальных сборных начала выступать в спортивных платьях, а не в майках и шортах.

В отличие от 90-х годов прошлого века, белорусский баскетбол сегодня находится на подъеме. Лучшие отечественные баскетболисты не только выступают в топ-клубах зарубежья, но и остаются на родине, защищая цвета белорусских клубов, что позволяет поднимать уровень национального чемпионата. БК «Цмоки-Минск» представляет Беларусь в Единой лиге ВТБ – баскетбольном проекте, объединяющем сильнейшие баскетбольные клубы Восточной Европы. Успешное выступление женской сборной Республики Беларусь привлекает внимание болельщиков и стимулирует популярность баскетбола. Активно развивается студенческий баскетбол – все вузы Республики Беларусь имеют свои команды.

Список литературы

1. Баскетбол // Беларусь. Факты. [Электронный ресурс] – Режим доступа [https:// http://belarusfacts.by/](https://http://belarusfacts.by/). – Дата доступа: 16.03.2016.
2. Бондарь, А.И. Летопись белорусского баскетбола / А.И. Бондарь. – Общественное объединение «Белорусская федерация баскетбола», 2005. – 127 с.
3. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 352 с.

РАЗДЕЛ II
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СПОСОБУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Абашкина Р.А.

*Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, г. Волгоград, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Андреев Т.А.

skp_srb_11@mail.ru

© Абашкина Р.А., 2016

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS THE METHOD OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abashkina R.

*Volgograd State Social-Pedagogical University, Volgograd,
Russia*

*The article presents the results of a study conducted
using questionnaires about attitude to physical
training students of Volgograd socio-pedagogical
University.*

Формирование здорового образа жизни молодежи является важной частью государственной политики, так как здоровая молодежь, здоровая нация – это залог успеха и дальнейшего процветания страны [2–4]. К сожалению, современную молодежь с трудом можно назвать здоровой, а, между прочим, только в здоровом теле – здоровый дух. По информации Роспотребнадзора [1], в возрасте 15–19 лет курят 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет в день соответственно. Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Алкоголизм – еще одна беда российских подростков, также нередко встречается наркомания. Образ жизни является одним из ведущих факторов, определяющих риск здоровья, следовательно, воспитательный процесс должен быть построен таким образом, чтобы обеспечить решение этой основной задачи. Ведущая роль отводится в этом плане дисциплине «Физическая культура», которая является важнейшей составляющей образовательного процесса в высших учебных заведениях. Физическая культура способствует формированию у студентов бережного и осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает потребность в здоровом образе жизни, удовлетворяет потребность в двигательной активности (которая является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности) [3, 4].

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Социологическое исследование (анкетирование);
3. Статистическая обработка полученных данных.

Целью нашего исследования является выявления отношения студентов ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» к физической культуре и здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели нами был проведен анкетный опрос студентов первого, второго и третьего курсов Волгоградской государственного социально-педагогического университета. В анкетировании приняли участие 37 студентов первого и второго курса факультета «Математики, информатики и физики», 15 студентов первого курса «Естественно-географического факультета», 20 студентов первого и второго курса факультета «Социальной и коррекционной педагогики», 20 студентов третьего курса факультета «Психологии и социальной работы». Всего было опрошено 92 респондента.

Результаты и их обсуждение. Особый интерес вызывают ответы на вопрос «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (не считая академических часов)?».

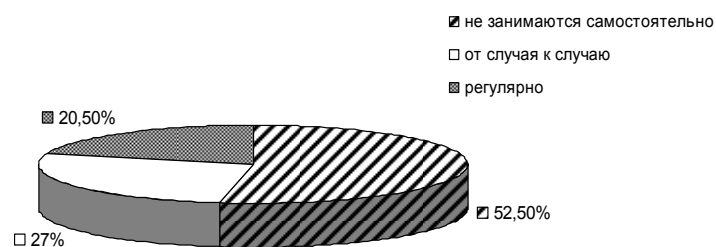


Рис. 1. Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (не считая академических часов)?

Как видно из рисунка 1, большинство опрошиваемых респондентов (52,5%) ответили, что не занимаются самостоятельно; 27% – от случая к случаю (1–2 раза в неделю) и 20,5% – регулярно (3–4 раза). При этом основными видами занятий являются аэробика, танцы, занятия в тренажерном зале, когда не требуется никаких медицинских документов о состоянии здоровья. В то же время считают достаточным свой двигательный режим – 50% студентов, недостаточным – 34,5%, затруднились ответить – 15,5%. На первом месте в здоровом образе жизни физическое воспитание и спорт считают – 17,5% опрошиваемых. Второе место – 20% опрошиваемых. Третье – 30% опрошиваемых. Четвертое – 25%. И на последнее место физическое воспитание отнесли 7,5%. При условии необязательности посещения академических занятий только 35% респондентов всё равно посещали бы по возможности все занятия, 45% – изредка, когда появляется желание позаниматься, а 20% респондентов вообще не посещали бы их.

Ведущими мотивами занятий физической культурой, выявленными в процессе анкетирования студентов, выступают (рис. 2): желание улучшить фигуру (25%), необходимость получить зачет по предмету «Физическая культура» (20%), возможность снять усталость, повысить работоспособность (12,5%), возможность воспитать волю, характер (5%), желание повысить свою физическую подготовленность (37,5%).

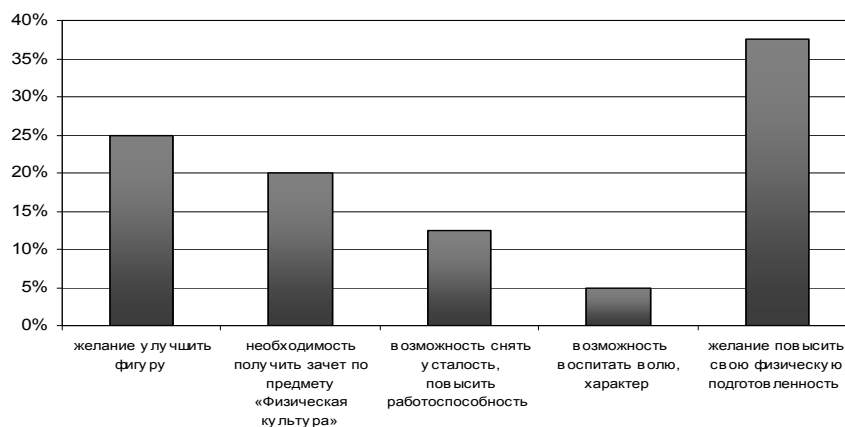


Рис. 2. Ведущие мотивы занятий физической культурой

Отвечая на вопрос «Чем определяются ваши интересы при занятиях физической культурой?», 47,5% респондентов отметили доброжелательную атмосферу, 35% – направленность содержания учебного процесса, 17,5% – состояние материально-спортивной базы.

На вопрос «Какие неприятные ощущения отмечаете у себя при занятиях физической культурой?» 67,5% респондентов ответили, что не испытывают никаких неприятных ощущений; 28% отметили быструю утомляемость и головную боль; испытывают состояние раздражительности – 4,5% респондентов.

На вопрос считают нужным увеличить количество часов занятий по физической культуре – 35% опрошенных не нужным, 27,5% ответили, что им все равно и 37,5% считают 2 раза в неделю занятий достаточным.

На вопрос «Что вы думаете о физической культуре и спорте?» были получены следующие ответы: ничего – 34,7%; движение и активность – 30,5%; положительные эмоции –

15,3%; Переключение и разрядка – 5,9%; здоровье и бодрость – 5,1%; развитие волевых качеств – 3,4%; другое – 3,4%. Среди причин, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств, усталость, и нежелание заниматься.

Из всего вышеизложенного можно сделать следующие выводы. По данным исследований современная молодежь уделяет достаточно мало внимания физической активности, а также у студентов наблюдается недостаточный уровень сформированности потребности в занятиях физической культурой. Содержание учебного процесса по физической культуре должно быть направлено на формирование у студентов комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, на развитие физических и профессионально значимых качеств.

Список литературы

1. Бudyкина Ксения Воспитание молодежи – залог процветания страны [Электронный ресурс]. – <http://nasledie.ru/?q=content/vospitanie-molodezhi-zalog-procvetaniya-strany>.
2. Зароднюк Г. В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни [Текст] / Г. В. Зароднюк // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 221–222.
3. Кабачкова А.В., Фомченко В.В., Фролова Ю.С. Двигательная активность студенческой молодежи // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 392. – С. 175–178.
4. Потовская Е.С., Кабачкова А.В. Состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи // В мире научных открытий. – 2010. – № 4–9. – С. 119–120.

МОТИВАЦИОННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Баус С.С.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р экон. наук Заборовская О.В.

stas.baus@yandex.ru

© Баус С.С., 2016

MOTIVATIONAL COMPONENTS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS PERSONALITY POLYTECHNICS

Baus S.

Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

This article focuses on motivational components of physical culture of students of polytechnics personality. The relevance of the article due to the consideration of a very important issue now – physical training of youth. The text presents the basic measure students' motivation to engage in activities, methods of employment, so as to inspire students in the process.

В наше время в Российской Федерации огромное внимание, стоит отметить и на правительственном уровне, уделяется молодежной политике, а в частности проблеме физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях. Первым документом на государственном уровне, затрагивающим проблемы физического воспитания молодежи, частично потерянную в РФ после распада СССР, стал в «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года». В данном документе официально озвучено, что неотъемлемой составляющей государственной экономической политики является полно и эффективное развитие физической культуры и массового любительского спорта. В настоящее время, особенно в сфере физической культуры и спорта, наблюдается снижение интересов и потребностей в занятиях спортом, у студентов недостаточно сформирована мотивация к занятиям спортом. Данная проблема очевидна. Одним из условий успешного проведения занятия является знание мотивов как причины двигательных действий. Это поможет подходить к процессу выполнения физических упражнений более осознанно и целенаправленно, что и определяет актуальность данного исследования.

В ходе исследования была поставлена задача изучения сущности понятия «мотивация». К методам, применяемым в ходе исследования, можно отнести: аналитическое исследование основных понятий – «мотив», «мотивация»; анкетирование; графическое представление данных; анализ результатов анкетирования.

Мотивация в научной литературе рассматривается как совокупность стойких мотивов,

побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения. Мотив есть субъективная причина деятельности. Это то, что подталкивает, приводит в движение [1]. Автор Е.П. Ильин утверждает, что «мотив – это осознанная причина активности человека, направленной на достижение цели. Мотив – сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникающей у человека потребности».

В психологическом смысле мотив – (от лат. *moveo* – двигаю) трактуется как материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения [1].

Мотивацию занятий к физической культуре в вузе представил в своих работах Р.С. Наговицын. Автором было определено несколько больших групп мотивов: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, административные, воспитательные, статусные, психолого-значимые, культурологические [2].

Для подтверждения теоретических составляющих необходимо исследование практических основ, к которым можно отнести эффективность формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы наибольшее влияние имеют: информационный подход, реализуемый специальным лекционным курсом, в теоретической части практических занятий, в форме индивидуальных и групповых бесед и подбора для студентов специальной литературы; эмоциональный подход, реализуемый через подбор специальных упражнений и подвижных игр, повышающих эмоциональность практических занятий, а, следовательно, и интерес занимающихся; поведенческий подход, направленный на привлечение студентов к участию в научных кружках, конференциях, конкурсах, с оценкой преподавателя и самооцениванием; самостоятельное участие студента в физкультурно-спортивной деятельности [3].

Разработана и обоснована технология формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы, включающая поэтапное решение основных задач, предусматривающих постепенное использование психологических методов и практических приемов с постоянной обратной связью.

Разработаны дополнения в типовую программу по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, раскрывающие пути и механизмы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Разработанные меры помогают преподавателям совершенствовать процесс физической культуры студентов технических вузов. Данные положения содержат в себе следующую основную информацию:

1. Содержание понятия и технологии формирования мотивационно-ценностного отношения студентов специальных медицинских групп к физической культуре включает: информационное обеспечение, основу которого составляют лекционные занятия, теоретические беседы в процессе практических занятий, самостоятельное изучение доступной литературы студентами, подготовка докладов и выступлений, участие в конференциях; эмоциональный подход, обеспечивающийся использованием специально подобранных упражнений и подвижных игр, созданием положительной атмосферы на занятиях по физической культуре; поведенческий подход, заключающийся в создании условий для включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность.
2. Технологии формирования мотивационно-ценностного отношения носят этапный характер. На начальном этапе необходимо изучить состояние мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой. На следующем этапе необходимо обеспечить учащегося необходимой информацией, связанной с физической подготовленностью, уровнем и качеством специальных знаний, навыков и умений. Целью заключительного этапа является формирование потребности в физическом самосовершенствовании, активном участии в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Эффективность формирования мотивационно-ценностного отношения

обеспечивается созданием условий, стимулирующих это отношение к физической культуре: индивидуальным подходом, использованием разнообразных средств физкультурно-спортивной деятельности, обучение навыкам самоконтроля.

В настоящее время у большей части студентов вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальных медицинских группах выявлено негативное отношение к физической культуре, являющееся следствием индифферентного опыта и недостаточной физической активности. Это требует разработки специальных психолого-педагогических подходов к формированию у них положительного мотивационно-ценностного отношения в процессе организованных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию [4].

Успешность формирования устойчивого мотивационно-ценностного отношения студентов специальных медицинских групп к физической культуре обеспечивается преимущественным использованием когнитивного, эмоционального и поведенческого подходов в учебном процессе, реализуемых при использовании соответствующих средств и методов физического воспитания и критериев, свидетельствующих об их эффективности.

Основными показателями успешности использования когнитивного подхода, основанного на познавательной деятельности в области физической культуры общества и личности, были знания, полученные занимающимися в экспериментальной и контрольной группах. Сравнение итогов педагогического эксперимента показало, что в экспериментальной группе произошло существенное и достоверное увеличение объема этих знаний.

Это складывается из эффективности и целенаправленности занятий, физической нагрузки, самостоятельности, требовательности, индивидуального подхода, хорошей организации, личности преподавателя, его заинтересованности в работе и отношения к занимающимся, динамичности, эмоциональности, новизны упражнений, Обеспеченность спортивным инвентарем, хорошее оборудование мест занятий, встречи с ветеранами спорта, выдающимися спортсменами, популярные лекции, физкультурно-массовые мероприятия играют для них большую роль в формировании интересов.

Основными факторами направленного воздействия на формирование мотивационной сферы студентов служат: активизация учебной деятельности, решение когнитивных задач, повышение значимости предмета «Физическая культура», самоконтроль за состоянием физической подготовленности, выполнение заданий-рефератов по тематике предметной и социальной ориентации физкультурно-спортивной деятельности [5]. В свою очередь, педагогическая коррекция ценностных ориентаций мотивационной сферы оказывает стимулирующее воздействие на процесс направленного формирования когнитивного и двигательного компонентов физической культуры личности.

Реализация программы направленного формирования физической культуры личности предполагает комплексное, сопряженное развитие всех ее составляющих – двигательной, когнитивной и мотивационной – в самом процессе физического воспитания, в единстве, взаимосвязи и преемственности урочных и внеурочных его форм.

В контрольной группе, в которой процесс физического воспитания осуществлялся по традиционной технологии, по показателям сформированности мотивационной сферы, значимости предмета «Физическая культура», когнитивного компонента достоверных изменений не зафиксировано. Интегральный показатель юношей и девушек оценивался как низкий и ниже среднего.

При организации физического воспитания следует ориентироваться на возрастные изменения мотивов и потребностей студентов. Необходимо учитывать тенденцию снижения интереса к занятиям физическими упражнениями в возрастном аспекте [8]. В качестве приемов, способствующих стимулированию студентов к систематической физкультурно-спортивной деятельности, предлагается использовать:

- карту экспресс-тестов, основной целью которой является в отражении результатов проверки знаний, умений и навыков;
- тетради по физической культуре, в которых фиксируется лекционный материал, выполняются домашние задания и рефераты на самостоятельно выбранную тему;
- ведение студентами дневника самоконтроля за физической нагрузкой, которое позволит повысить уровень теоретической и практической подготовленности;
- систематизацию знаний студентов после серии лекционных занятий с помощью карточек-заданий;

- организацию и проведение «недели спорта», которая будет способствовать формированию положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;

Реализация идей педагогической технологии сопряженного формирования, которое направлено на регулирование и педагогическую коррекцию когнитивного и мотивационного компонентов физической культуры дают возможность совершенствовать процесс физического воспитания и увеличить эффективность формирования уровня физической культуры студентов 1–4 курсов технического вуза.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физкультуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
2. Жуков И. М. Ценности как детерминанты принятия решения. / Ю.М. Жуков // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. – М., 1976. – С. 254–277.
3. Забелло Н.В. Из опыта проведения занятий со студентами специальных медицинских групп. Н.В. Забелло, Т.Г. Трофилова, Р.П. Шалагина // Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов. – Омск, 1991. – С. 94.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – СПб.: Изд-во РГТТУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
6. Ильин М.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
7. Кабаева В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью: методические рекомендации для педагогов-психологов. – М.: АПК и ПРО, 2011. – 56 с.
8. Катиков А.М. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов / социально-воспитательный аспект/. – Саратов: Изд-во Ун-та, 1999. – 222 с.
9. Кузнецов В.К. Влияние различных режимов двигательной деятельности на здоровье и физическую подготовленность студентов / В.И. Нюхин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 1. – С. 26.
10. Куклис В.Т. Эффективность уроков физической культуры, проводимых на открытом воздухе: автореф. дис. . канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.

ВАЖНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ

Баус М.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Maria_70_1@mail.ru
© Баус М.С., 2016

IMPORTANCE OF SPORTS TRAINING OF CHILDREN

Baus M.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

At the moment children spend a lot of time for computers, tablets, phones, thereby doesn't remain to time for physical activity. Children need to be carried away family physical culture. It is better of course that the child's parents were also engaged in physical exercises, thereby this health, a good figure and good thoughts. It is necessary to carry away at first the child that he wanted to play sports.

На ребенка оказывает большое влияние движения, физические упражнения. Сейчас многие дети тратят мало времени на двигательную активность, тем самым это отрицательно сказывается на формировании организма ребенка. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно у ребенка. Двигательная активность обеспечивает увеличение обмена веществ и энергии и совершенствует все функции и системы организма и повышает его работоспособность. Велика роль двигательной активности в подготовке к труду. Осваивая новые движения, человек обучается управлять работой мышц, сложными движениями, необходимыми в трудовой и спортивной деятельности [1]. Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности.

Детей нужно обязательно увлечь семейной физкультурой. Кажется, что молодость и здоровье будут длиться вечно. Ни для кого не секрет, что в пожилом возрасте мышечный тонус ослабевает, а значит, физические упражнения особенно необходимы – эту мысль нужно

донести до своих детей. Вот еще доводы в пользу простой физкультуры. Несложные физические упражнения благотворно влияют на организм. Благодаря физкультуре, укрепляется мышечная и костная системы, улучшается обмен веществ, увеличивается поясничный изгиб позвоночника и амплитуда подвижности суставов. Во время упражнений ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению, что очень важно для сердечной деятельности.

Таким образом, просиживая большую часть времени сначала за партой в школе, потом дома за компьютером и другими средствами связи, подросток постепенно теряет свое здоровье. А компьютер еще и отдаляет его от родителей. Совместные подвижные игры и физкультура помогут решить обе эти проблемы. Да и самим родителям такие занятия будут очень полезны, а малыши уже с детства привыкнут к выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове. В новое время первое направление современного спорта развилось в любительский спорт, от которого затем отпочковалась физическая культура, ставшая своей задачей тренировку тела без упора на соревнование.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей нужно соблюдать следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети;
- также нужно проводить осмотр ребенка не реже хотя бы 2 раза в год;
- родителям нужно, чтобы их дети соблюдали режим быта, отдыха, питания;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- для каждого ребенка нужна индивидуальная программа для занятия спортивными видами спорта;
- нужно сделать так, чтобы спортивные занятия стали более эмоционально насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные способности ребенка;
- преждевременное начало занятий спортивным видом спорта, раннее выступление в соревнованиях оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств [2].

В тренировочной работе должны быть исключены факторы, которые вызывают ослабление мотивации: предъявление высоких требований к ученикам без необходимой их подготовки; бесцветность тренировок; применение монотонных однообразных нагрузок; неосознанное выполнение тренировочного задания; принуждение; проведение тренировочных занятий без специального психологического настроя учеников.

Конечно же, лучше ребенка отдать в специальную секцию, чтобы его научили какому-нибудь виду спорта. Весьма существенным для тренера является контакт с родителями ребенка. Недооценка их роли может привести к неудаче в подготовке квалифицированных учеников. Задача тренера – заинтересовать родителей в спортивном прогрессе их ребенка. Важно, чтобы родители посещали хотя бы одну тренировку в неделю, были в курсе спортивной жизни своего ребенка, помогали ему в достижении высоких результатов. Это является для юного спортсмена хорошим стимулом к серьезным занятиям спортивным видом спорта.

Список литературы

1. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 512 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2005. – 272 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ

Борисова Я.В.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук А. И. Загревская

lasta_1995@mail.ru

© Борисова Я.В., 2016

SWIMMING AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN 4–6 YEARS

Borisova Y.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Examines the role of swimming in the physical development of preschool children. It is shown, that the ability to swim is one of the most important life skills. Specific features of the impact of swimming on children's health associated with active movements in the aquatic environment. The results of study of indexes of physical development under the influence of swimming classes.

В настоящее время умение плавать относится к числу наиболее важных жизненных навыков. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм ребенка подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Однако, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать [2, 4]. В ряде исследований показано положительное влияние плавания на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат дошкольников. Вместе с тем, влияние занятий плаванием на физическое развитие детей 4-6 лет изучено недостаточно. Физическое развитие ребенка представляет собой процесс биологического созревания клеток и тканей, органов и всего организма в целом. Физическое развитие связано с функциональным и нервно-психическим развитием ребенка и представляет собой целостный процесс, который складывается из совокупности множества морфологических и функциональных в их динамике и взаимосвязи. При изучении физического развития, возможно выявить на ранних этапах различные нарушения и предотвратить их. Правильное физическое развитие ребёнка немислимо без закаливания его организма. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений [1–3].

Цель исследования заключалась в изучении плавания как средства физического развития детей 4–6 лет.

В работе применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование физического развития, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось в учебном-спортивном центре им. В.А. Шевелева «Аврора». Общее число обследуемых составило 15 человек. Из них, в возрасте от 4 до 6 лет, 6 девочек и 9 мальчиков. Занятия проводились два раза в неделю, 15 минут в зале и 30 минут на воде. Большое внимание в зале уделялось упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества и ловкость.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что плавание является одним из главных оздоровительных средств физического воспитания дошкольников. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Выявлено, что важной методической особенностью при обучении дошкольников плаванию является умение преподавателя научить их не бояться воды. Дети дошкольного возраста часто боятся воды – нужно помочь им преодолеть этот страх, научить не бояться брызг, попадающих на лицо, смело входить в воду, окунаться, двигать в воде руками ногами. Если ребенок боится самостоятельно войти в воду, преподаватель берет его за руку, помогает преодолеть страх и окунуться в воду. Лучше всего чувство страха преодолевается, когда он держит ребенка за руки так, чтобы он был лицом к ней, и незаметно вводит ребенка в воду.

Кроме этого, важно научить ребенка двигаться в воде в различных направлениях и в разных положениях: лежа на животе, на спине, бегать с игрушками по воде и без них, учить детей нырять в воду с головой, обучать движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на бортике, а потом уже сидя в воде, обучать движениям рук, используя сначала скамеечки. Дети учатся попеременно каждой рукой выполнять гребок. После этого движения м и ног выполняются в воде, вначале касаясь ногами дна. Затем можно учить выдоху в воду. Это упражнение сначала выполняется на бортике. С ладошки дети учатся сдувать легкий предмет (бумажку, листок, перо и т.д.). В воде, нырнув до подбородка, дети стараются «сдуть» воду («охлаждают горячий чай»). После этих упражнений можно разрешить детям, нырнув, делать выдох в воде.

В дошкольном возрасте, как показывают результаты исследований, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы он усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться, и совершенствоваться навык плавания. И чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания [4].

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, правильному физическому развитию. В ходе изучения физического развития детей 4–6 лет выявлено, что длина и масса тела у девочек и мальчиков данной возрастной группы соответствуют норме (табл. 1). Отклонения антропометрических показателей от нормы могут зависеть от индивидуальных способностей организма, неправильности питания и других факторов.

Таблица 1 – Средние значения антропометрических показателей у мальчиков и девочек

Возраст, годы	Рост, см	Норма	Масса тела, кг	Норма
4-6 лет мальчики	108,6	102,9-120,6	17,8	16,9-23
4-6 лет девочки	118,0	101,8-118,9	21,3	16,4-21,7

По антропометрическим показателям длины и массы тела были рассчитаны индекс тучности и показатель крепости телосложения (табл. 2). Из данных таблицы 2 видно, что мальчики и девочки данной возрастной группы имеют пониженную массу тела и слабое телосложение, несмотря на соответствие антропометрических данных возрастным нормам. Исходя из этого, на занятиях плаванием следует обратить внимание на укрепление мышечного корсета детей, чтобы в дальнейшем предотвратить у них нарушения осанки и сколиозы.

Таблица 2 – Индекс тучности и показатель крепости телосложения детей 4–6 лет

Возраст, годы	Индекс тучности	Характеристика телосложения	Показатель крепости телосложения	Характеристика телосложения
Мальчики	15,1	пониженная масса тела	68,3	очень слабое
Девочки	15,2	пониженная масса тела	80,8	очень слабое

В заключение можно отметить, что методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и должна иметь воспитывающий и развивающий характер. Обучение плаванию сочетается с различными упражнениями в воде: ходьба и бег по пояс в воде; ходьба, бег спиной вперед; подпрыгивания, прыжки; общеразвивающие упражнения: держась за поручень бортика типа велосипед, упражнения на растяжку и др. В ходе исследования установлено, что плавание способствует оздоровлению и гармонизации физического развития детей 4–6 лет, вместе с тем, необходимо применять комплекс средств, направленных на укрепление мышечного корсета детей 4-6 лет.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Дошкольный возраст: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 120 с.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник. – М.: Владос, 2004. – 175 с.
3. Кенеман А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – М.: Академия, 2008. – 272 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 304 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Гамова Д.Ю.

Университетский колледж ОГУ, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

darya.gamova.00@mail.ru

© Гамова Д.Ю., 2016

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Gamova D.

University College OSU, Orenburg, Russia

This article discusses the issues concerning the role of physical culture in the life of a student. The article discusses the impact of physical education on the human body and health in General and about the factors that negatively affect people's health in the 21st century. Special attention is given to physical culture in our College, as well as ways to attract students to physical culture.

В настоящее время значительно увеличилось воздействие на организм неблагоприятных факторов окружающей среды, это отрицательно влияет на здоровье людей. 21 век характеризуется информационным потоком. А ведь это мощная нагрузка на организм человека. Поэтому сейчас возник вопрос о предотвращении ухудшения здоровья не только при помощи медицины, но и при помощи физической культуры. Физическая культура активно воздействует на организм человека и здоровье в целом. К сожалению, в современном мире студенты стали забывать о значимости физических нагрузок, их заменили различные гаджеты, смартфоны, компьютерные игры. Но так же, хочется сказать, что не все так плохо. Ведь, если зайти в любой тренажерный зал, стадион там очень много занимающихся студентов. Это значит, что не все плохо знают о положительном влиянии физической культуры на здоровье человека. Большую часть своего времени студент проводит в учебном заведении, то есть большую часть времени он находится в сидячем положении и чаще всего в не правильном. Поэтому каждый студент должен обязательно посещать занятия физической культурой.

В нашем колледже на протяжении всего времени обучения проводятся занятия физической культурой. Каждый студент должен систематически их посещать. Для того, чтобы еще больше привлечь студентов в нашем колледже действует тренажерный зал, включающий различные тренажеры, штанги, гири, мячи, гантели, скакалки, маты, а также работают такие секции, как волейбол, баскетбол, футбол. Еще студенты могут принимать участия в различных массовых спортивных мероприятиях. Тем самым у студентов вырабатывается дух лидерства и это еще один хороший способ привлечения студентов к физической культуре.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. В среднем на занятия физической культурой в вузах отводится около 3–4 часов в неделю, что является общепринятой нормой. Но никакие условия для занятий физической культурой не смогут заменить желания студентов заниматься спортом. Главное условие в начинании занятиями спорта – наличие мотивации. Это могут быть стремления быть сильным, мужественным; приобрести определенные умения и навыки и другое. К сожалению, некоторые студенты ведут пассивный образ жизни в основном по двум причинам. Одни проводят много времени за компьютером, а других «отвлекают» большие умственные нагрузки. Но все же каждый человек должен найти себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительные эмоции и гармонию. Ведь, здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. «Движение – жизнь!».

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-н/Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1984. – 32 с.
3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект пресс, 1995.– 136 с.
4. Кабачкова А.В., Фомченко В.В., Фролова Ю.С. Двигательная активность студенческой молодежи // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 392. – С. 175–178.
5. Физическая культура – основа здорового образа жизни / под ред. Н.В. Барышевой. – Самара, 1996. – 192 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА
УПРАЖНЕНИЙ
«ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
ВСПЛЕСКИ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
12–13 ЛЕТ**

Головко Д.Е.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
проф., д-р пед. наук Загrevский О.И.

Skyden1@mail.ru
© Головко Д.Е., 2016

**APPLICATION SET OF EXERCISES
«PSYCHO EMOTIONAL OUTBURST»
IN THE COMPETITIVE PERIOD
SKIERS 12–13 YEARS**

Golovko D.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Significant influence on the formation of sportsmanship by dynamics of mental development, manifested in the development of certain mental qualities, and in the formation of the specific properties of the individual young sportsmen. Pod influence of sports in adolescents and young adults is more accelerated and more appropriate nature of the development of mental activity qualities and direction of changes in these qualities correspond to the specificity of sport.

В современном лыжном спорте уровень спортивных результатов постоянно растет. Совершенствуются стили передвижения на лыжах, а также модернизируется спортивный инвентарь. Возрос тренировочный объем и интенсивность физических нагрузок. Все эти факторы непосредственным образом влияют на тренировочный процесс лыжников-гонщиков. В связи с этим есть необходимость в создании новых методик и средств, способствующих повышению спортивных результатов и увеличению уровня спортивного мастерства спортсменов. Тренировочный процесс в лыжных гонках – это многолетняя и очень сложная система, связанная прежде всего с динамикой возрастного развития, и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

Одной из ключевых составляющих спортивного результата является психологическая подготовка спортсмена. Умение спортсмена мобилизоваться в стрессовых ситуациях, ликвидировать неблагоприятные предстартовые состояния очень важно для успешного выступления на соревнованиях [4]. Именно этой цели служит разработанный нами комплекс психоэмоциональной стимуляции нервной системы. Предполагалось, что при помощи упражнений (психоэмоциональных всплесков), входящих в комплекс, удастся мобилизовать спортсмена, повысить уровень активности его нервной системы, улучшить психоэмоциональное состояние.

Проверить эффективность данного комплекса мы планировали при помощи Аппаратно-программного комплекса (АПК) «Спортивный психофизиолог». А также при помощи разработанного нами тест-опроса, отражающего субъективные ощущения испытуемых о влиянии на их организм психоэмоциональных всплесков.

Разберем поподробнее, что же такое «психоэмоциональные всплески». Так как это абсолютно новый термин, требуется конкретное разъяснение. Психоэмоциональные всплески – это комплекс упражнений, способствующий повышению уровня активности нервной системы и мобилизационных возможностей спортсменов.

Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были разделены на две равные группы, по 6 человек в каждой, контрольную (К) и экспериментальную (Э). Обе группы тренировали по абсолютно одинаковым тренировочным планам, выполняли идентичную нагрузку. Единственным различием было использование комплекса психоэмоциональной стимуляции, перед тренировками и перед соревнованиями.

В процессе тренировки в лыжном спорте при развитии физических качеств и повышении уровня функциональной подготовленности широко используются различные средства и методы, основой которых, является сочетание нагрузки и отдыха. При построении микроциклов учитывалось чередование средств и методов подготовки, а также характер предлагаемых тренировочных нагрузок (поддерживающий, восстановительный и развивающий). Занятия проводились 4 раза в неделю с максимальной продолжительностью 2 часа. Основными методами тренировок в обеих группах являлись: равномерный, переменный,

повторный и контрольный. Существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства оказывает динамика психического развития, проявляющаяся как в развитии тех или иных психических качеств, так и в формировании специфических свойств личности юного спортсмена. Эффект тренировки двигательных способностей у детей и подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей, а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных [1]. Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта [2]. Комплекс упражнений психоэмоциональной стимуляции нервной системы состоит из трех упражнений. Во всех упражнениях исходное положение лежа, либо на спине, либо на животе. Причем нужно максимально расслабиться. Главной задачей спортсмена, является как можно быстрее отреагировать на стрессовый фактор и встать на ноги.

Комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески».

1. Всплески на животе. Исходное положение: лежа на животе руки вдоль туловища, голову в сторону. Стрессовый фактор: звуковой сигнал, хлопок, свисток. Повторять упражнение 15 раз.
2. Всплески на спине. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Стрессовый фактор: световой сигнал, фонарик, светодиод. Повторять упражнение 10 раз.
3. Попеременные всплески на спине и животе. Исходное положение: После каждого упражнения меняется исходное положение. Повторять упражнение 5 раз.

При помощи АПК «Спортивный психофизиолог» проверялся исходный уровень психофизиологических способностей спортсменов в контрольной и экспериментальной группах, по следующим показателям:

1. Время реакции на свет (рука).
2. Время реакции на звук (рука).
3. Воспроизведение светового сигнала.
4. Воспроизведение звукового сигнала.
5. Теппинг тест (рука), среднее значение.
6. Частота слияния мельканий.
7. Частота Различия мельканий.
8. Время реакции на свет (нога).
9. Время реакции на звук (нога).
10. Теппинг тест (нога), среднее значение [3].

По всем этим показателям можно в достоверности оценить уровень развития психофизиологических способностей лыжников-гонщиков 12–13 лет. Для удобства систематизации данных оценка результатов производилась путем подсчета среднего значения всех показателей теста в каждой из групп. Обработка количественных результатов осуществляется с помощью параметрических критериев Стьюдента (Т-критерий). Начальное тестирование было проведено в декабре 2015 года. Исследование было проведено на базе МБОУ ДО ДЮСШ №1 Томского района по лыжным гонкам.

Анализ данных таблицы 1 показывает, что по своим значениям Р соответствует показателю $P > 0,05$. Следовательно, по сравниваемым показателям контрольной и экспериментальной групп не наблюдается их достоверных различий, что свидетельствует об однородности групп. С декабря 2015 г. по февраль 2016 г. в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески». Так как этот период является самым разгаром лыжного сезона, нам удалось проверить эффективность комплекса во время предсоревновательной подготовки. В конце февраля было проведено повторное тестирование на АПК «Спортивный психофизиолог» по 10 тестовым показателям.

Таблица 1 – Исходный уровень психофизиологических способностей в контрольной и экспериментальной группах лыжников-гонщиков 12–13 лет

Группа	Контрольная	Экспериментальная	P-значение
Время реакции на свет (рука)	0,35	0,37	0,4
Время реакции на звук (рука)	0,439	0,461	0,8
Воспроизведение светового сигнала	4,3	3,8	0,5
Воспроизведение звукового сигнала	6,8	7,8	0,7
Теппинг тест (рука), ср. знач.	48,5	52,3	0,9
Частота слияния мельканий	28,6	24,2	0,8
Частота Различия мельканий	30,6	32,5	0,7
Время реакции на свет (нога)	0,412	0,384	0,7
Время реакции на звук (нога)	0,439	0,488	0,6
Теппинг тест (нога), ср. знач.	50,5	54,5	0,4

Таблица 2 – Итоговый уровень психофизиологических способностей в контрольной и экспериментальной группах лыжников-гонщиков 12–13 лет

Группа	Контрольная	Экспериментальная	P-значение
Время реакции на свет (рука)	0,37	0,27	0,07
Время реакции на звук (рука)	0,421	0,363	0,07
Воспроизведение светового сигнала	4,4	2,4	0,03
Воспроизведение звукового сигнала	6,2	4,8	0,05
Теппинг тест (рука), ср. знач.	48,59	62,3	0,09
Частота слияния мельканий	26,6	18,3	0,07
Частота Различия мельканий	30,2	22,3	0,05
Время реакции на свет (нога)	0,412	0,238	0,07
Время реакции на звук (нога)	0,389	0,284	0,06
Теппинг тест (нога), ср.знач.	52,5	68,5	0,08

Был проведен сравнительный анализ результатов первого и второго тестирования для выявления эффективности применяемого комплекса упражнений. На основании вычисленных средних значений, стандартного отклонения и критерия Стьюдента результаты тестирования были проанализированы и сделаны выводы об эффективности применяемого комплекса «Психоэмоциональные всплески». В экспериментальной группе возрос уровень победителей и призеров на районных и областных соревнованиях, а в контрольной группе остался на прежнем уровне. Также по результатам тест-опроса все испытуемые в экспериментальной группе признали эффективность «Психоэмоциональных всплесков» в предстартовой подготовки, так же многие начали использовать комплекс самостоятельно как зарядку, чтобы взбодриться перед началом дня. Также некоторые ребята отметили что комплекс дает возможность мобилизоваться, когда эмоциональное состояние находится на не очень хорошем уровне, присутствует чувство «вялости». Было выявлено что эффект «Психоэмоциональных всплесков» от 1,5 до 3 часов, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Заключение. Наши исследования показали, что комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески» является весьма эффективным средством предстартовой подготовки лыжников гонщиков 12–13 лет.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 192 с.
2. Платонов В.Н., Подготовка юного спортсмена. – К., 1998. – 288 с.
3. Корякина Ю.В. Аппаратно-программный комплекс «Спортивный психофизиолог» (АПК «Спортивный психофизиолог»), Исследование психофизиологических особенностей спортсменов. – М., 2013 – С. 308.
4. Шилько В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. В.Г.Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Балаев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52–54.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Горячкина Г.И.

*Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ
«Сибирский федеральный Университет», Россия*

Научный руководитель

Новиков В.А.

galinka_goryachkina@mail.ru

© Горячкина Г.И., 2016

THE MAIN ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF GYM CLASS IN ELEMENTARY SCHOOL

Goryachkina G.

*Lesosibirsk Pedagogical Institute – branch of Federal State
Autonomous Educational Institution «Siberian Federal
University», Russia*

In this article the necessity of application of new approach to the training of teachers of physical culture in connection with the introduction of Federal state educational Standard of General primary education of the second generation, as well as recommendations for effective physical training. Mark those, competencies that should be possessed by the modern teacher of physical culture.

В связи с внедрением в начальное образование нового федерального государственного образовательного Стандарта, стало ясно, что для реализации задач, поставленных в новом стандарте необходим учитель, который обладает индивидуальным стилем деятельности, высокой профессиональной мобильностью, владеющий педагогическими технологиями, способный поднять уровень общей и физической культуры подрастающего поколения, тем самым реализовывая требования стандарта, и внося вклад в формирование культурного, духовно-нравственного общества [4]. Федеральный государственный образовательный Стандарт начального общего образования говорит нам о том, что учитель должен формировать у обучающихся первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации и формировании морально-нравственной ориентации обучающегося. Школьник должен овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность [4].

При разработке и организации урока физической культуры, как и при разработке любого другого урока, необходимо учитывать анатомо-физиологические, психологические особенности обучающихся. Компетентный педагог должен четко понимать, что на его уроках дети должны не только удовлетворять свою двигательную потребность, развиваться физически, но и получать максимальное удовольствие в психологическом аспекте. Именно по этому задания предлагаемые учителем на уроках физической культуры младшим школьникам, должны быть направлены не только на физическое развитие детей, но и на формирование физической культуры личности обучающегося, а так же формирование нравственных и моральных установок. На основе этого становится актуальным вопрос о том, какие же средства и методы будут способствовать достижению планируемых результатов и реализации поставленных задач.

Многие педагоги, методисты предлагают свои системы упражнений и концепции построения урока. Предлагаю обратить внимание на наиболее приемлемые, на наш взгляд. Одним из интересных методов является метод проведения физических упражнений под стихотворные тексты учителя. Каждое упражнение носит сюжетный характер, а дети самостоятельно имитируют движения. В данном случае упражнения приобретают форму игры. Такой прием развивает у детей любознательность, воображение, стимулирует образность движений. В работе с младшими школьниками используются упражнения подражательного характера. Подражая действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовлетворением выполняют упражнения. Возникающие, при этом, положительные эмоции побуждают детей к многократному выполнению действий, способствующему их закреплению, воспитанию физических качеств. Дети могут подражать движениям, повадкам животных, птиц, насекомых, растениям, различным видам транспорта. Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать правильное зрительное представление о нем, сравнивать собственное выполнение с заданным образом [2]. Это способствует повышению сознательности детей в процессе обучения. Наиболее подходящими играми для детей этого

возраста являются игры-перебежки, например, «Октябрята», «Волк во рву», «Два мороза», в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочередным участием играющих в движении, как, например, «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место». Учитывая, что мышцы и связки у детей этого возраста еще недостаточно окрепли, нельзя давать игры с большими силовыми напряжениями. Все эти упражнения так же способствуют развитию творческого потенциала обучающихся.

На практике нам удалось разработать конспект такого урока и реализовать его во втором классе на базе общеобразовательной школы. При разработке конспекта в основу были положены упражнения, которые носили сюжетный характер. В конце учебного дня мы предложили обучающимся этого класса ответить на вопросы мини-анкеты, в которую вошли следующие вопросы: с каким настроением вы шли на урок физкультуры, чего вы ожидали от урока, отличается ли этот урок от предыдущих, если вам урок понравился, то укажите чем именно, что бы вы изменили. После обработки результатов мы выяснили, что 96% опрошенных были полностью удовлетворены такой формой организации урока и ничего не хотели бы изменить. Нужно отметить, что обучающиеся с удовольствием выполняли упражнения и получали эмоциональное удовлетворение, что способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культуры. А как следствие, привлечение молодого поколения к ведению здорового образа жизни.

Заключение. Обучение в начальной школе это начало всех начал, и от того как это обучение будет спроектировано и организовано зависит становление личности ребенка и затем и общества в целом. Специфические особенности урока физкультуры создают благоприятные возможности для воспитания нравственных, морально – волевых качеств, культуры поведения. Использовать эти возможности нужно с первого же урока в 1-ом классе. Но при этом надо обязательно учитывать, что для формирования образцового морально – нравственного поведения только лишь знаний о том, что «можно» и что «нельзя», недостаточно. Задача состоит в такой организации занятий, с помощью которой обеспечивалось бы эффективное воспитание у школьников морально-нравственных качеств в процессе коллективных действий, где эти качества необходимо все время проявлять. Коллективные занятия физической культурой дают возможность детям практически реализовать правила морально – нравственного поведения в ходе совместных действий класса, группы, команды. Именно здесь учащиеся на личном опыте убеждаются, что успех общего дела зависит от организованности, дисциплинированности, взаимопомощи, от морально – волевых усилий, проявленных каждым членом коллектива.

В младших классах начинается путь наших детей в мир знаний, в мир постоянного физического совершенствования. И чем четче будет проложен этот путь школьными педагогами, тем быстрее и успешнее обучающиеся достигнут поставленных целей. Значительную лепту в это исключительно важное дело должны внести учителя физической культуры, которых по праву называют учителями здоровья.

Список литературы

1. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики. – 2012. – 183 с.
2. Миронов А.В. Как построить урок в соответствии с ФГОС. – Волгоград, 2013. – 253 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Владос , 2000. – 448 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – 31 с.

**ИНТЕГРАЦИЯ ОБЩЕГО
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАК РЕСУРС
ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ
ТРЕБОВАНИЙ ФГОС В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Гусельникова Т.С., Чехунова Т.И.,
Чехунова Н.С.
МАОУ СОШ №37, г. Томск, Россия

chahunova.tanya@mail.ru
© Гусельникова Т.С., Чехунова Т.И.,
Чехунова Н.С., 2016

**INTEGRATION OF THE GENERAL
AND ADDITIONAL EDUCATION
AS THE RESOURCE OF EFFECTIVE
IMPLEMENTATION
OF REQUIREMENTS OF FSES
IN THE FIELD OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**

Guselnikova T., Chekhunova T.,
Chekhunova N.
School No. 37, Tomsk, Russia

For the effective organization of extracurricular activities of the sports direction by teachers of physical culture and additional education teachers it is actively used design technologists and a method of projects. The network innovative project «Sports Interest» which in practice has allowed to provide effective conditions of integration of the general and additional education for training and education of children in the field of physical culture and sport became such project.

На современном этапе в свете требований ФГОС большая роль в формировании личности школьников отведена физической культуре и спорту. Именно физическая культура и спорт обладает огромным потенциалом в деле воспитания здорового гражданина, патриота своей страны. В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» говорится о том, что «...раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства...» [1]. Овладеть вышеперечисленными навыками очень хорошо помогают занятия физической культурой и спортом. Нужны новые формы и подходы в деле физического воспитания школьников.

Для эффективной организации внеурочной деятельности спортивного направления учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования активно используется проектная технологи и метод проектов. Таким проектом стал сетевой инновационный проект «Спортивный интерес», который на практике позволил обеспечить эффективные условия интеграции общего и дополнительного образования для обучения и воспитания детей в области физической культуры и спорта.

Основной целью проекта является организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в свете реализации требований ФГОС и с учётом внедрения ВФСК ГТО в образовательный процесс в школах.

Задачи проекта:

1. Поиск сетевых партнёров.
2. Организовать сетевое взаимодействие ОУ общего и дополнительного образования детей.
3. Проведение совместных мероприятий между ОУ г. Томска и Томской области.
4. Проведение установочных и стажировочных семинаров и конференций по тематике проекта для педагогов, тренеров и учителей.
5. Организовать и провести встречи с людьми, занимающимися спортом, пропагандирующими здоровый и активный образ жизни и осуществляющих свою профессиональную, добровольческую (волонтёрскую) и благотворительную деятельность в области физической культуры и спорта.
6. Проведение Фестивалей и конференций для детей.
7. Привлечь внимание школьников к физической активности, как составной части здорового образа жизни.

Материалы и методы. Целевой аудиторией проекта «Спортивный интерес» являются

школьники с 1 по 11-й класс. Впервые в рамках проекта «Спортивный интерес» была использована новая форма проведения внеурочных занятий – «Встреча» с гостем или гостями. В форме встречи проходят теоретические и практические занятия по видам спорта, Олимпийскому движению, основам здорового образа жизни и гражданскому воспитанию средствами физической культуры и спорта. На встречу приглашаются известные или интересные люди, которые могут представить информацию о виде спорта, спортивной деятельности, здоровом образе жизни, соревнованиях или образовательной системе. В проекте впервые педагоги представляют свой опыт непосредственным заинтересованным лицам – ученикам, а не профессиональному сообществу. «Встреча», как форма реализации идеи проекта очень проста, но эффективна, так как отвечает запросам заинтересованных сторон: школьников, учителей, педагогов, тренеров, специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни, родителей. Так же эта образовательная форма отвечает современным требованиям по развитию УУД у обучающихся, так как содержит в своей основе элементы технологии системно-деятельностного подхода. В результате реализации проекта были выбраны несколько направлений деятельности: встречи со спортсменами, встречи с педагогами и учителями, встречи со специалистами в области спорта и здорового образа жизни.

Для проведения встреч используются следующие формы: фитнес-марафон, массовый танец, мастер-класс, показательные выступления, двухсторонняя игра, эстафеты, викторина, брейн-ринг, свободный микрофон. Участие школьников во время встречи является активным, они не только слушают, смотрят и задают вопросы, а становятся непосредственными участниками встречи, отвечают на вопросы, выполняют различные задания.

Особенность проекта состоит в том, что основным ресурсом в нём являются люди и время, которое необходимо для осуществления проекта: это поиск интересных людей, обработка информации, проведение переговоров, организация встречи, работа по информированию о встрече, размещение информации на сайте, поиск новых гостей.

Результаты и их обсуждение. В рамках проекта для школьников в июне 2015 года был проведён Фестиваль спорта «Спортивная мозаика: здравствуй лето с ГТО!» и открытая конференция «Спорт – учёба! Спорт – игра!», в которых приняли участие обучающиеся из 12 учреждений г. Томска, Томской области и Республики Бурятия. В заочном туре приняло участие 541 обучающийся и воспитанников. В очном туре 142 обучающийся и воспитанника. Поскольку для реализации проектов нужны различные площадки, специалисты и, конечно, спонсоры, проект имеет социальных партнеров: МАОУ ДОД ДОО(П)Ц «Юниор», МБОУ СДЮШОР №1, МАОУ ДОД ДЮСШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелева, СДЮШОР №6 им. В.И. Русторгуева, Школа восточного танца «Бризе», Школа фламенко Дарьи Трубициной «Encanto», ТПУ, ФК «Томь», Школа кавказского танца «Ловзар», ООО Компания «Десант здоровья».

Проект помогает решать главные задачи современной школы, формировать важнейшие качества личности:

- Инициативность проявляется во время встречи или во время подготовки к ней: школьники задают гостям вопросы, участвуют в практической части встречи (выполняют задания), пишут отзывы, добывают информацию о тренировках, начинают их посещать, поддерживают контакты с гостями, предлагают и осуществляют помощь в подготовке встречи и её проведении, предлагают идеи для следующих встреч.
- Способность творчески мыслить и находить нестандартные решения проявляется по ходу встречи либо после них. Так как встречи проходят в доброжелательной обстановке, обычно все гости рассказывают о своей спортивной, физической или оздоровительной деятельности, как о самом важном деле своей жизни, подкрепляя рассказ своими неподдельными эмоциями и ценным опытом. Такой рассказ выглядит нестандартно, жизненно и правдиво. Форма встречи позволяет гостям и участникам проявить творческое мышление и эмоциональность, что позволяет аудитории наладить тесный контакт и взаимодействие. После встречи от учеников начинают поступать вопросы, просьбы, предложения по организации спортивной жизни класса, школы и своей собственной.
- Умение выстраивать профессиональный путь и обучение в течение всей жизни ярко представляют приглашённые гости. Очень важно то, что они могут показать весь свой путь к успеху (профессиональному, спортивному, творческому, по сохранению здоровья), а не только конечный результат. Это очень важно для детей, поскольку у

них часто возникает вопросы «Когда, где и с чего начать?». Из рассказов гостей видны многие преимущества или неизбежные трудности в любой деятельности. Рассказ выглядит не как реклама, а как честный, доверительный рассказ, основанный на собственном опыте. Все без исключения гости подчёркивают важность получения качественного общего и профессионального образования и умения постоянно заниматься самообразованием

Важной составляющей проекта «Спортивный интерес» является также то, что ведётся разговор, живой диалог с людьми. Проект позволяет по-новому посмотреть на привычные вещи и давно знакомых людей, узнать много полезного и интересного, повысить популярность физической культуры, спорта, здорового и активного образа жизни. У детей имеется возможность из «первых уст» узнать всё их интересующее о профессии или деятельности в области физической культуры или спорта.

Проект позволяет школьникам понять, что значит здоровый образ жизни, зачем нужны занятия спортом, что спорт даёт человеку кроме здоровья, как занимаются физической культурой и спортом их сверстники в других странах, какую роль играет Олимпийское движение в формировании идеи мира и здорового образа жизни, что такое ГТО. Школьники получают знания о волонтерском движении и практические навыки добровольчества.

Статистика проекта. Всего в проекте за 2013–2015 год состоялось 43 встречи с 48 гостями, 17 педагогов представили 14 видов спорта, встречи посетили 2665 школьников с 1 по 11 класс. В роли добровольцев приняли участие 75 воспитанников педагогов дополнительного образования, которые демонстрировали упражнения из видов спорта и помогали проводить практические занятия. Занялись представленными видами спорта 36 человек. Расширилась география и профессиональная принадлежность приглашённых гостей. Встречи прошли на базе семи образовательных учреждений.

По итогам всех проведённых встреч информация была размещена на сайте школы №37 <http://school37tomsk.ucoz.ru/> и на сайте ДООПЦ «Юниор» <http://junior.tom.ru/> в новостях на главной странице.

Взаимоотношения учреждений основного и дополнительного образования в рамках проекта «Спортивный интерес» регулируются положением и договором о сетевом взаимодействии. Участие в проекте может принять любое учреждение, предварительно заключив договор о сетевом взаимодействии. В результате реализации проекта были организованы постоянные занятия представленными на встречах видами спорта, которыми заинтересовались ученики школы (баскетбол, футбол, шахматы, танцевальный фитнес, лёгкая атлетика).

Заключение. Значимость реализации данного проекта для региональной системы физкультурно-спортивного воспитания школьников заключается:

- в создании эффективных условий для интеграции общего и дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта посредством проектной технологии;
- в развитии внутренних и внешних ведомственных и межведомственных связей в деле популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни у подрастающего поколения;
- в представлении и распространении инновационного педагогического и тренерского опыта;
- в создании коммуникационных связей между педагогами, учителями, родителями, обучающимися;
- в создании банка инновационных, педагогических и методических находок и разработок;
- в создании спортивного путеводителя с адресами для занятий спортом и активными видами отдыха, в том числе в электронном виде;
- в создании альманаха традиционных спортивных мероприятий г. Томска и Томской области, в том числе в электронном виде.

Для педагогов дополнительного образования спортивной направленности участие в проекте – большая помощь в решении проблемы набора детей в спортивные секции, сохранности контингента и повышении спортивных достижений.

Для учителей физической культуры открывается возможность комплексного формирования УУД в связи с требованиями ФГОС, информированности в области физической

культуры, спорта и здорового образа жизни, решается проблема занятости школьников в спортивных секциях во внеурочное время, происходит повышение физической подготовленности, личной заинтересованности обучающихся в самосовершенствовании, развивается гражданская ответственность.

Для родителей важно, что ребёнок увлечён любимым делом, не слоняется по улицам и не просиживает лишнее время за компьютером, улучшается его физическое здоровье, повышается ответственность и успеваемость по предметам.

Для детей проект представил физическую культуру и спорт как уникальное изобретение человечества, которое служит миру, взаимопониманию и взаимоуважению, так как язык спорта понятен в любом уголке земного шара. Многие школьники считают, что организация учебного процесса по физической культуре с использованием новых форм позволит повысить интерес к этой образовательной области, в итоге поможет школьникам не терять ресурсов своего здоровья, но и пополнять их. Для ребят расширился спектр выбора видов спорта.

Список литературы

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-п г. Москва.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дондокова С.Д.

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Овчинникова Е.И.

Semkadd@mail.ru

© Дондокова С.Д., 2016

APPLICATION OF GAMING AND COMPETITIVE ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION PRESCHOOL CHILDREN

Dondokova S.

Transbaikal State University, Chita, Russia

The article reveals the essence of the game and competitive activities as a leading organization types of physical activity of children of 6-7 years. The results of the study of dynamics of the emotional state of the senior preschool children in the physical education classes in kindergarten for game and competitive techniques. The variation of personality-emotional sphere of the child under the influence of mobile games and relay races.

Проблема формирования крепкого здоровья у детей в дошкольных учреждениях в современном обществе становится все более актуальной в связи с тем, что наблюдается резкое снижение доли здоровых детей в общей численности населения России [1]. К такому явлению приводит ряд различных факторов: неблагоприятная экологическая обстановка, снижения уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психологические нагрузки и др. Существенным фактором является неумение, а зачастую и нежелание родителей заниматься здоровьем детей. Отсутствие у самих родителей навыков ведения здорового образа жизни способствует распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения [4]. Здоровье детей и полноценное развитие их организма – является актуальной проблемой в современном обществе. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и равномерного физического развития. В дошкольном возрасте у детей наблюдается огромная потребность в движении, в связи с этим они стараются ее удовлетворить с помощью игр. Данную потребность можно использовать для основного развития ребенка – развитие физиологических, психических, интеллектуальных качеств, а также формирование у детей силы воли, терпимости, сдержанности, смелости, решительности.

Материалы и методы. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном

разучивании, для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер.

Главной чертой метода соревновательной деятельности является борьба за первенство или унифицированное соперничество, в ходе которого можно определить победителя. В основе метода лежит рационально организованный процесс состязания. В дошкольном физическом воспитании этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных умений и навыков.

Обязательным условием соревнования теоретики и методисты дошкольного физического воспитания называют соответствие физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство. Перед малышами ставится задача: кто быстрее принесет флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество. Как правило, соревновательный метод при занятиях физкультурой с дошкольниками сочетает в себе элементы игры. Поэтому в данном случае целесообразно говорить о проведении упражнений в игровой форме. Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях [6, 7].

С целью изучения влияния игровой и соревновательной формы организации двигательной деятельности на эмоциональное состояние воспитанников детского сада в январе-феврале 2016 года на базе МБДОУ «Ладушки» Читы был проведен педагогический эксперимент с участием 12 детей семилетнего возраста, из них 4 девочки 8 мальчиков. Оценка эмоционального состояния осуществлялась по методике Э.Т. Дорофеевой [5], согласно которой изменение чувствительности по трем основным цветам связано с изменением эмоционального состояния. Ребенку выдают три карточки разного цвета (красная, синяя, зеленая) размером 7x7 см и предлагают разложить их в порядке предпочтения. Процедура проводится три раза. При первом предъявлении экспериментатор говорит испытуемому: «Посмотри внимательно. Перед тобой лежат три карточки разного цвета – красная, синяя и зеленая. Выбери из них ту, которая тебе больше всего нравится». Когда выбор сделан, ребенка спрашивают еще раз: «А теперь, какую выберешь по цвету?». Третья, последняя карточка тоже фиксируется в протоколе. При втором и третьем предъявлении инструкция не изменяется: «Выбери из трех предложенных тебе карточек ту, которая тебе больше всего нравится по цвету. А из этих двух оставшихся, тебе какая больше нравится?».

По результатам обследования заполняется протокол на каждого ребенка. В протокол заносится обработка результатов исследования. Оценка (характеристика) эмоционального состояния дается по типу сдвига цветовой чувствительности. В таблице 1 представлены шесть возможных типа сдвига цветов.

Таблица 1 – Соответствие эмоционального состояния типу сдвига цветной чувствительности (по Э.Дорофеевой)

Сдвиги цветов	Названия сдвигов	Характеристика эмоций
К-С-З К-З-С	Аффективное возбуждение (АВ) Функциональное возбуждение (ФВ)	Положительные эмоциональные состояния (+)
З-К-С З-С-К	Функциональная расслабленность (ФР) Функциональная напряженность,	Нейтральные эмоциональные состояния (*)
С-З-К С-К-З	Функциональное торможение (ФТ) Аффективное торможение (АТ)	Отрицательные эмоциональные состояния (-)

Результаты и их обсуждение. На первом этапе эксперимента исследовалось изменение эмоционального состояния дошкольников в подвижных играх. Участвующим в эксперименте детям предложили хорошо им знакомую игру «Совушка», условия проведения ее описаны ниже [2].

Из числа играющих выбирается «совушка». Её гнездо – в стороне от площадки, может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих. Затем «Совушка» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

После проведения подвижной игры «Совушка» анализ цветовых сдвигов свидетельствует о положительном эмоциональном состоянии у большинства детей (n=10). Типы сдвигов указывали, в основном, на наличие активных аффектов и состояние аффективного возбуждения (АВ), характерными для которого являются эмоции в диапазоне от переживания, чувства нетерпения, возмущения до состояния гнева, ярости. Выявлено также переживание состояния функционального возбуждения (ФВ), включающее эмоции, связанные с удовлетворением потребности, в диапазоне от переживания чувства удовлетворения до восторга, ликования. Также было выявлено двое исследуемых с нейтральным эмоциональным состоянием, т.н. состоянием функциональной расслабленности (ФР), которое характеризуется отсутствием выраженных переживаний и оценивается человеком как спокойное состояние, устойчивое, самое оптимальное для реализации человеческих контактов, отношений, различных видов деятельности, где не требуется напряжения.

На втором этапе констатирующего эксперимента в содержание физкультурного занятия включались эстафеты с мячами и обручами: «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч», «Прокати мяч», «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами», «Переправа», «Донеси – не урони».

После проведения вышеперечисленных эстафет у 50% обследованных детей (n=6) было выявлено положительное эмоциональное состояние, при этом число выявленных цветовых сдвигов, свидетельствующих о состоянии аффективного возбуждения (АВ) преобладало над маркерами состояния функционального возбуждения (ФВ). У 25% детей (n=3) выявлено нейтральные эмоциональные состояния функциональной напряженности, настороженности (ФН), характерные для которого ориентировочные реакции отличаются повышением внимания, активностью, и состояние функциональной расслабленности (ФР) с отсутствием выраженных переживаний.

Применение на занятии соревновательного метода привело к возникновению у трети дошкольников (25%) неблагоприятного, полярного функциональному возбуждению, состояния функционального торможения (ФТ), при котором наблюдается неудовлетворение потребностей (от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги), и состояния аффективного торможения (АТ) с диапазоном эмоций от состояния растерянности, психологического дискомфорта до страха.

Таким образом, в результате сравнительного анализа динамики эмоционального состояния дошкольников после игровой и соревновательной деятельности установлено, что подвижные игры сопровождаются цветовыми сдвигами, свидетельствующими о доминировании у детей положительных эмоций. При этом проведение эстафет вызывает полярную эмоциональную реакцию у детей, составляющих команды-соперницы: члены победившей команды в большинстве испытали эмоциональный подъем, а проигравшей – пребывали в выраженном нейтральном и отрицательном эмоциональном состоянии.

Заключение.

Игровая деятельность является основным видом деятельности в период дошкольного детства, вызывая радостное возбуждение, чувство удовлетворения. Специфика соревновательного метода, в дошкольном возрасте используемого как с целью совершенствования двигательных умений и навыков, а также для выявления сильнейшего, обучению борьбе за первенство, позволяет детям научиться достойно проигрывать. По утверждению М.В. Лаврентьевой, «отрицательная эмоция дезорганизует ту деятельность, которая приводит к ее возникновению, но зато организует действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий» [3]. Поэтому в процессе физического

воспитания дошкольников вполне уместно применение наряду с игровым и соревновательного метода двигательной деятельности.

Список литературы

1. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. – 2011. – №4. Т.2. – С. 74–76.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
3. Лаврентьева М.В. Эмоционально-волевая сфера дошкольника [Электронный ресурс]. – URL: http://www.portal-slovo.ru/pre_school_education/36712.php (Дата обращения 12.02.2016).
4. Кротенко И.Л. Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» [Электронный ресурс]. – URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/regionalnyy-komponent> (Дата обращения 13.02.2016).
5. Методика исследования эмоционального состояния [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.mindpsychology.ru/mindps-1251-1.html> (Дата обращения 12.02.2016).
6. Оптимизация двигательного режима в ДОУ: семинар-практикум для воспитателей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.maam.ru>. (Дата обращения 12.10.2015).
7. Швецов А.Г. К оптимизации двигательного режима и закаливания в детских дошкольных учреждениях // Педиатрия. – 2005. – № 5. – С. 104–107.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРЫЖКОВОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПРИНТЕРОВ- РАЗЯДНИКОВ

Ильина Л.Н., Семенова М.В., Федорова И.П.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.М.

izrapgu-2013@yandex.ru

© Ильина Л.Н., 2016

THE TRAINING EFFECT OF THE JUMP OPERATION IN THE TRAINING OF SPRINTERS-ARRESTERS

Ilina L., Semenova M., Fedorova I.
Pskov State University, Pskov, Russia

This article is devoted to the study of special means of training athletes-arresters in the sprint. Proposed universal group jumping exercises to improve technique and speed sprint running.

Все разновидности прыжковых упражнений занимают важное место среди комплекса средств скоростно-силовой подготовке спринтера. Но рекомендации по их применению в различные периоды подготовки носят весьма условный характер, поскольку ещё до конца не изучен конкретный вклад этих средств в развитие скорости бега.

Методы исследования. Чтобы в какой-то степени восполнить подтверждение теоретиков, нами был организован и проведен педагогический эксперимент со студентами-легкоатлетами, выбравшими специализацию – спринт. Временем для применения основного объема прыжковой работы был выбран подготовительный период годичного цикла тренировки легкоатлетов. Эксперимент был организован нами таким образом: две недели участники выполняют большой объем определенного вида прыжковой работы, третья неделя была разгрузочной, со снижений количества отталкиваний и с увеличением метража беговой работы на отрезках до 300 м.

Все участники эксперимента были разделены на три группы:

1-я группа – применяли «короткие» прыжки различной формы (однократные отталкивания поочередно правой или левой ногой; двумя ногами с места; варианты тройного и пятерного прыжка с места);

2-я группа – в скоростно-силовой работе применяли преимущественно «длинные» прыжки (многократные отталкивания одной ногой; поочередно правой и левой; прыжки с ноги на ногу на отрезках 30, 50, 60 и 100 м);

3-я группа – применяли как «короткие» прыжки, так и «длинные».

Результаты и их обсуждение. В результате эксперимента было выявлено различное тренировочное воздействие прыжковых упражнений, применяемых в каждой из групп. Так в первой группе участники улучшили свои показатели в беге на 30 и 60 м с низкого старта. Во второй группе улучшились результаты контрольного бега на 150 и 300 м. В третьей группе спортсменов по окончании эксперимента получен фактический прирост скоростных показателей, скоростно-силовой выносливости и увеличилась длина бегового шага.

При помощи измерительных и сравнительных данных установлено, что длина беговых шагов наиболее взаимосвязано с результатами тройного, пятерного и десятерного прыжков с места.

Показателей частоты движений (тест в беге на месте в течение 10 с) улучшились в первой группе на пять движений, во второй группе на три движения, в третьей группе на четыре движения.

Результаты в контрольных упражнениях соответственно улучшились во всех трех группах:

— Прыжок в длину с места:

- 1 группа = +12 см
- 2 группа = +8 см
- 3 группа = +9 см

— Тройной прыжок с места:

- 1 группа = +42 см
- 2 группа = +39 см
- 3 группа = +32 см

— Пятерной прыжок с места:

- 1 группа = +109 см
- 2 группа = +103 см
- 3 группа = +100 см

— Десятерной прыжок с места:

- 1 группа = +3 м 12 см
- 2 группа = +3 м 84 см
- 3 группа = +3 м 51 см

— Бег 30 метров с низкого старта (ручной хронометраж):

- 1 группа = -0,18 сек
- 2 группа = -0,15 сек
- 3 группа = -0,18 сек

Значительно были улучшены показатели: бег 30 м с ходу, бег 60 м с низкого старта, бег 60 м с ходу, бег 100 м с низкого старта, бег 150 м, бег 300 м, прыжки с ноги на ногу 30 м, прыжки с ноги на ногу 50 м.

При применении «коротких» и «длинных» прыжковых упражнений в одном тренировочном занятии целесообразно решать основные задачи беговой программы: развитие и совершенствование скорости, стартового разгона, бега по дистанции, скоростной или скоростно-силовой выносливости.

Сочетание различных прыжков в тренировке приводит к суммированию и улучшению тренировочного эффекта, что само по себе положительно отражается на специфических для спринта скоростно-силовых способностях.

Также необходимо чередовать серии коротких прыжковых упражнений со скоростными пробежками на отрезках до 60 метров с ходу или со старта.

Прыжковые упражнения с повторным отталкиванием одной и другой ногой очень близки по своей структуре к скоростному бегу, поэтому при выполнении прыжков с ноги на ногу на отрезках от 30 до 100 м необходимо следить за правильной техникой постановки стопы на грунт; голень не должна «выхлестываться» вперед, ставится упруго с загибающимся движением сверху под себя; по окончании маха в опорной фазе не подтягивать голень под бедро. Прыжки выполняются с невысокой траекторией с активной разноименной работы рук. В зависимости от решаемой задачи на тренировочном занятии даются различные установки: максимально часто отталкиваться, максимально широко проталкиваться вперед, через беговой шаг на правую или левую ногу.

Заключение. Данная методика тренирующего воздействия прыжков различной модификации прошла апробацию и внедрена в учебно-тренировочный процесс в работе с группой легкоатлетов Псковского государственного университета в 2014–2015 гг.

В зависимости от периода подготовки применяется вариативность прыжковой работы: в подготовительный период большой объем приходится на «длинные» прыжки, в предсоревновательный и соревновательный – на «короткие».

По итогам анализа научно методической литературе по данному вопросу и

проведенного педагогического эксперимента удалось выявить огромное влияние прыжковой работы различного объема и интенсивности на скоростные и скоростно-силовые показатели спринтеров в разные периоды подготовки, выявлено положительное влияние предложенных упражнений на скорость и технику бега.

Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
3. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М.: Человек, 2010. – 178 с.

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО РАЗДЕЛУ ВОЛЕЙБОЛ

Исаева Н.Н.

Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.М.

natacuckoo@mail.ru

© Исаева Н.Н., 2016

THE MANUAL FOR STUDENTS IN SECTION OF VOLLEYBALL ACTIVITY

Isaeva N.

Pskov State University, Pskov, Russia

In this article you can observe some significant historical questions and methods of studying the particular physical actions. Moreover here some simple and effective exercises, testing standards for evaluation of the current academic performance and for the credit assessment. And the last but not least thing in this paper is that you can be aware of the rules of volleyball competition and its treatment.

Волейбол – это спорт, и цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвращение такой же попытки соперника. Для этого команда имеет три удара мяча. В настоящее время действует правило «каждый розыгрыш – очко». Современный волейбол – атлетическая игра. Существуют различные её версии (виды), чтобы показать ее многогранность, в том числе и пляжный волейбол. Волейболисты должны обладать очень многими физическими качествами – хорошей прыгучестью, силой координацией, выносливостью, быстротой, а также природными физическими данными. Игрокам в настоящее время присуща узкая специализация: пасующий, диагональный, нападающий первого темпа, доигровщик, либеро. Большое количество выполняемых прыжков, ударов, блоков, падений, красивые розыгрыши мяч определяют оздоровительное, воспитательное значение этой игры и поддерживают ее зрелищность [3].

Волейбол как спортивная игра появился в 1895–1896 гг., когда преподаватель физической культуры колледжа в городе Холиоке (США) Вильям Морган предложил новую Игру: перебрасывать наполненную воздухом камеру через сетку. Игра пришлась по душе и получила название «волейбол» (летающий мяч) [1]. В нашей стране игра начала развиваться в 1921–1922 гг., а с 1938 года проводится ежегодное первенство среди клубных команд. В 1964 году волейбол впервые был включён в программу Олимпиад. На XVII Олимпийских играх в Токио наша мужская команда стала первой, женская – второй, уступив лишь хозяевам соревнований.

Рекомендованные упражнения. Упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами [2].

Специальная разминка. Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и баскетбольным.

Упражнение 1. Круговые, волнообразные растирающие движения кистей рук друг друга.

Упражнение 2. Исходное положение (далее – и.п.) – упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3. И.п. – в паре, стоя лицом друг к другу, опереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче – «волейбольное»;

- немного «потолкать» друг друга;
- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнёра.

Упражнение 4. И.п. – в парах четвёрках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки;

- броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5. И.п. – то же:

- броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад; – то же с отскоком от пола;
- броски мяча из-за головы по высокой (под потолком) траектории.

Упражнение 6. И.п. – то же, стоя на расстоянии трёх-четырёх метров друг от друга;

- выполнить баскетбольные передачи двумя руками от груди «на пальцах».

Упражнения для изучения и закрепления передачи двумя руками сверху и снизу:

Техника выполнения данных передач, конечно, разная, однако общая схема формирования двигательного навыка одинакова. Ниже приводятся опробованные упражнения этих передач.

- первый накидывает ударом об пол, второй отбивает. Накидывать надо так, чтобы отскок был высоким. Главное – своевременный выход к мячу;
- первый быстро накидывает десять раз подряд, второй отбивает;
- себе подкинуть и высоко-высоко передать. Главное – «включать» ноги, согласовывать усилия, «подтянуться»;
- в парах – передачи на небольшом и среднем расстоянии (3–5 м);
- передачи от стены, стоя на расстоянии 3–4 м;
- в парах – передачи через сетку;
- передачи над собой 10–20 раз;
- передачи, увеличивая расстояние до 9–10 м;
- имитация положения рук, кистей в передаче двумя руками сверху или двумя снизу;
- первый накидывает, второй даёт передачу (отбивает). Накидывать надо удобно.

Совершенствование технической подготовки. Методика совершенствования технической подготовленности волейболистов достаточно хорошо изложена в специальной литературе, поэтому в данном разделе приведён чисто практический материал – упражнения, направленные на совершенствование приёмов техники [4].

Упражнения для совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху.

- В тройках. На каждых трёх занимающихся – два мяча. Двое занимающихся поочередно направляют мячи третьему, тот незамедлительно передаёт мячи обратно. Во время выполнения упражнения расположение игроков меняется. «Обстреливаемый» игрок, приняв мяч, делает резкий поворот на 180 градусов и принимает второй мяч и т.д.
- В парах. Занимающиеся расположены на расстоянии 4 м друг от друга. Один игрок с большой скоростью направляет мяч параллельно полу; другой, приняв мяч, передаёт его обратно по средней траектории. После 15–20 передач игроки меняются ролями. Рекомендуется также увеличивать расстояние между ними.
- Занимающиеся располагаются по кругу, лицом внутрь его. В центре круга – преподаватель с мячом. Игроки начинают движение приставными шагами влево по кругу. Преподаватель передаёт им мяч, они принимают его в обратном направлении.
- Занимающиеся располагаются по кругу в затылок друг к другу. Один из занимающихся посылает мяч вверх над собой. Следующий игрок, переместившись вперёд, также посылает мяч над собой и т.д.
- Занимающиеся располагаются в колоннах по одному лицом к стене в 1,5–2 м от неё. Первый игрок выполняет передачу в стену и уходит в конец колонны; второй принимает мяч и выполняет передачу над собой, затем также уходит в конец колонны; третий передаёт мяч в стенку и т.д.
- В парах. Один игрок посылает влево и вправо от партнёра так, чтобы для приёма мяча

тому приходилось делать перемещения в стороны. Принимающий выполняет передачи в обратном направлении.

Упражнения для совершенствования техники подачи.

Игроки поочерёдно подают по пять верхних прямых передач в быстром темпе, стараясь попасть в пределы площадки.

Игроки поочерёдно подают по пять верхних боковых передач на силу, стараясь попасть в пределы площадки.

Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 1.

Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 6.

Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 5.

Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 6.

Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 5.

Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 1.

Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в пространство, расположенное между зонами 5 и 6; 6 и 1; 4 и 3; 3 и 2.

Совершенствование верхней боковой подачи на силу в зону 1.

Совершенствование верхней боковой подачи на силу в зону 6.

Совершенствование верхней боковой подачи на силу в зону 5

Вопросы для контрольных работ по разделу «Волейбол»

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», а также непосредственно в ходе учебных игр на занятиях. Ближе к окончанию раздела «Волейбол» проводится контрольная работа по правилам соревнований[5]. На некоторые вопросы приводятся советы с комментариями:

- Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
- Мяч после удара коснулся рук первого блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? При ответе на этот вопрос учитывается пункт 14.4.1 Правил: «Касание на блоке не считается за касание команды...». Следовательно, команда имеет право на три касания.
- Мяч после удара противника коснулся рук двух блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
- Каких частей тела может касаться мяч? См. п 9.2.1. «Мяч может касаться любой части тела».
- Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?
- Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте позицию: 1 – задний правый, 2 – передний правый, 3 – передний центральный, 4 – передний левый, 5 – задний левый, 6 – задний центральный.
- Как должна происходить замена игрока?
- В каких случаях мяч может касаться сетки?
- В каких случаях может атаковать игрок задней линии?
- Что такое блокирование?
- Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?
- Что такое тайм-аут? Его продолжительность?
- Кто такой «либеро»?
- Каковы разрешённые действия «либеро»?
- Каковы запрещённые действия либеро?
- Каков размер игровой площадки?
- Опишите названия линий на площадке.
- Входят или нет линии в размер площадки?
- Если мяч коснулся линии, то попал он в площадку или не попал?
- Для чего существуют волейбольные антенны?

Контрольные нормативы (тесты)

Обоснование контрольных нормативов (тестов)

В качестве критериев подготовленности студентов выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности и, как результата, овладение определённым уровнем двигательных навыков в волейболе [6]. Это вариант А – «Основной» (табл. 1).

Таблица 1 – Вариант А «Основной». Перечень контрольных нормативов (тестов) для оценки текущей успеваемости и для оценки в зачёт по волейболу

№	Контрольные нормативы	1-й курс		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху, без потерь.	10	5	13	7	15	10	20	14
3	Передачи от стены двумя руками сверху, с расстояния 2–3 м, без потерь.	10	5	12	7	15	10	16	14
4	Передачи от стены двумя руками снизу, с расстояния 2–3 м, без потерь.	10	5	12	7	15	10	16	12
5	Передачи над собой в круге, без потерь.	15	10	20	15	25	20	25	20
6	Подача (любая): – из 6 попыток – из 10 попыток.	4–	3–	5–	4–	–7	–6	–8	–6
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по две в каждую зону.	–	–	3	2	4	3	5	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса тренера, 6 попыток.	3	2	4	3	5	3	5	4
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса тренера, 6 попыток.	3	1	3	2	4	3	4	3

Однако авторы предлагают одновременно пользоваться и упражнениями и требованиями варианта В – «Усложнённого» (табл. 2), где предъявляются более высокие требования к уровню овладения техническими действиями в волейболе предлагаемый вариант «В» применим лишь к изначально хорошо подготовленным студентам, уже владеющими определённым (высоким) уровнем технической подготовленности.

Таблица 2 – Вариант В «Усложнённый». Перечень контрольных нормативов (тестов) для оценки текущей успеваемости и для оценки в зачет по волейболу

№	Контрольные нормативы (тесты)	I курс	II, III, IV курсы
1	Правила соревнований	К	К
2	Передача в парах через сетку двумя руками сверху, без потерь	30 секунд	1 минута
3	Передача от стены двумя руками снизу в квадрат 1,5×1,5 с расстояния 23 метров, 2–3 метров, без потерь	30 секунд	1 минута
4	Передачи в парах через сетку, с движением вдоль сетки туда и обратно	1 раз	2 раза
5	Передачи от стены двумя руками снизу с движением вправо и влево на 6 метров, без потерь	1 раз	2 раза
6	Передачи двумя руками сверху на точность в кольцо со штрафной линии, с пяти попыток	Юноши – 3 раза, девушки – 2 раза	Юноши – 2 раза, девушки – 2 раза
7	Передачи двумя руками сверху, над собой, на высоту 1-2 метра, без потерь	20 раз	20 раз
8	Подачи (любые)	10 раз из 12	10 раз из 11

По мнению авторов, одновременное использование двух вариантов позволяет:

- дифференцированно подходить к обучению студентов;
- ставит посильные цели перед каждым студентом, одновременно не допуская падения интереса вследствие легко выполнимых нормативов (тестов);
- позволяет добиваться именно фактора «сдвига» в уровне овладения техническими действиями в волейболе;
- оправданно, в том числе и вследствие увеличения учебного времени индивидуального плана на раздел «Волейбол».

Заключение. Таким образом, при постоянных тренировках, с каждым разом переходя

от простых упражнений к более сложным, осваивая методы, можно научиться игре в волейбол. Волейбол – это отличное здоровье и хорошее настроение. Волейбол – игра для всех. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность дозирования нагрузок, то есть соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Список литературы

1. Барбара Л. Виера, Бонни Д. Фергюссон. Волейбол. Шаги к успеху. (Перевод с английского). – М.: АСТ; Астрель, 2004.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
3. Голомазов В.А., Ковалёв В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
5. Официальные правила волейбола.–2015-16 www.volley.ru/documents/91/p3/251.
6. [Электронный ресурс] <http://www.volley.ru/documents/91p3/251>.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Исаева Н.Н., Тарасова Е.Е., Фёдорова И.П.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.М.

natacuckoo@mail.ru
© Исаева Н.Н., 2016

INNOVATIVE APPROACH TO TRAINING VOLLEYBALL

Isaeva N., Tarasova E., Fedorova I.
Pskov State University, Pskov, Russia

Questions of increase of efficiency of sports preparation of volleyball players at the University. Found that high sport results effectively provide: hard sport selection, motivation, the mobilization of student – athletes, large training loads, frequent, up to 30–40 times a year, participation in the responsible games, system remediation, a combination of sport and study.

Волейбол – один из популярнейших студенческих видов спорта, имеющий давние традиции в большом спорте. Волейболист высокого класса – всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью и «взрывной реакцией», прыгучестью, учением быстрого перемещения и перехода из статического положения в динамическое. Все эти качества вырабатываются вовремя учебно-тренировочных занятий [1]. В связи с этим во многих странах возлагают большие надежды на подготовку в студенческих волейбольных командах спортсменов высокого уровня. Вместе с этим, последнее время студенческий волейбол стал заметно сдавать свои позиции [2]. В последнее время российские волейболисты стали терять ведущую роль на международной арене. Почему? По-видимому, из-за тактической перестройки пошла «мода» на высокорослых и мощных нападающих. Главная борьба, где решалась судьба матча оказалась «над сеткой». Именно здесь выяснились отношения между играющими командами, кто лучше организует блок, кто искуснее выполнит нападающий удар, тот и выиграет мяч. А такой важной тактике волейбола как защита на задней линии не уделяется должного внимания [4].

Цель работы. Смоделировать подход к подготовке волейболистов высокого уровня.

Важно правильно построенный тренировочный процесс. Главное, чтобы программа тренировок была насыщена упражнениями, эффективно развивающими физические и психические качества, необходимых для достижения высоких результатов в современном волейболе. Например, после интенсивной тренировки появляется усталость, если она проходит сравнительно быстро, значит, тренировка построена правильно.

Наиболее действенным способом достижения высоких результатов в студенческом волейболе необходима грамотно поставленная система отбора, а именно моделирование и реализация программы тренировок, ориентированной на высокие тренировочные нагрузки [3].

Отбор в группы курса спортивного совершенствования проводится по следующим критериям:

- состояние здоровья;
- высокий уровень мотивации студентов к достижению успехов в спорте;
- соответствие морфотипа требованиям волейбола;
- функциональные возможности организма;
- физическая работоспособность;
- наличие способностей к волейболу.

Также одним из решающих факторов является авторитет тренера, помощь и забота о своих воспитанниках, передача своего опыта и знаний.

Заключение. Многолетний тренировочный опыт спортивного совершенствования волейболистов показывает: подготовка волейболистов в современных условиях вполне решаемая задача для вузов. Для этого необходимым условием является наличие спортивно-технической базы и инвентаря, моделирование и реализация программы тренировок, ориентированной на высокие тренировочные нагрузки для достижения высоких результатов в спорте.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол : учебник для высших учеб. заведений физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2002. – 368 с.
2. Колодев Н.И. Слагаемые многолетних спортивных успехов студентов / Н.И. Колодев, Л.А. Штаничева, В.В. Павленко [и др.] // Современная стратегия и инновационные технологии физ. Совершенствования студ. молодежи / под ред. Р.Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2010. – С. 93–96.
3. Раевский Р.Т. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки // Современная стратегия и инновационные технологии физ. Совершенствования студ. молодежи / под ред. Р.Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2010. – С. 87–92.
4. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Исмоилов Г.Т.

*Наманганский Государственный Университет, г. Наманган,
Узбекистан*

Научный руководитель
Сатиев Ш.К.

Shsatiyev_1973@mail.ru
© Исмоилов Г.Т., 2016

FEATURES MOTOR MODE IN THE DEVELOPMENT OF SPEED- POWER QUALITIES OF YOUNGER SCHOOLBOYS

Ismoilov G.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

Educational research suggests that education of speed-power qualities of children is an important part of all parties of fitness. A primary school age is a favorable period in the development of these qualities. The objective of this work was to determine the characteristics of the motor mode to the development and improvement of speed-power qualities of younger students.

Развитие физического воспитания подрастающего поколения является актуальной задачей современности. Этому вопросу уделяется огромное внимание в нашей республике. Так, выступая на торжественном собрании, посвящённом 23-летию Основного Закона нашего государства – Конституции Республики Узбекистан с докладом «Последовательное продолжение курса на модернизацию страны – решающий фактор нашего развития» Президент Узбекистана Ислам Каримов отметил, что «за годы независимости в стране воздвигнуто свыше 1200 новых спортивных сооружений, из которых более тысячи находятся в сельской местности. Это позволило сегодня вовлечь более 2 млн. детей к регулярным занятиям различными видами спорта» [1].

Цель исследования. Цель настоящей работы было выяснение особенности двигательного режима в развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств младших школьников.

В начальной школе в одном классе могут заниматься дети разного возраста. Так первый класс объединяет 7–8 лет, второй – 8–9 лет, третий – 9–10 лет. Ситуации, в которых дети одного возраста находятся в разных по возрастному составу коллективах, могут послужить естественным экспериментом для изучения влияния двигательного режима в развитие скоростно-силовых качеств [2, 3]. Физическая нагрузка для детей разного возраста, объединенных в рамках одного класса, оказывается неодинаковой. Она более полезна для младших по возрасту, так как требует от них больше отдачи. Старшие относительно легко справляются с предложенными двигательными заданиями, и поэтому та же нагрузка оказывает на них развивающее влияние в меньшей степени. Если двигательный режим школьника и требования, предъявляемые к нему на уроках физического воспитания оказывают существенное влияние на уровень его скоростно-силовых качеств, то можно предположить, что дети, входящие в одну и ту же возрастную группу, но занимающиеся в разных классах, должны иметь различные показатели в скоростно-силовых тестах [3, 4].

Результаты. Для подтверждения этого в каждой возрастно-половой группе мы сравнили показатели в скоростно-силовых заданиях 30 учеников из более старшего и младшего классов. Так как самыми распространенными формами проявления скоростно-силовых качеств являются упражнения. Выполняемые при отталкивании от опоры школьниками было без маха руками, в длину, восьмерной.

Таблица 1 – Разница результатов в прыжках у детей одного возраста из смежных классов

Возраст, лет	Класс	Разница результатов					
		Вертикальный прыжок		Прыжок в длину с места		Восьмерной прыжок	
		d±Sd, см	%	d±Sd, см	%	d±Sd, см	%
<i>Мальчики</i>							
7	2-1	3,3±0,6	16	16,2±4,0	13	112±21	10
8-9	3-2	2,3±0,6	9	15,0±3,9	12	94±20	8
10	4-3	3,7±0,7	15	12,0±4,2	10	98±20	8
В среднем			14		11		9
<i>Девочки</i>							
7	2-1	3,2±0,6	16	13,4±3,1	10	108±23	10
8-9	3-2	2,8±0,6	12	12,8±3,3	11	74±22	7
10	4-3	3,4±0,6	13	12,0±3,3	9	95±25	8
В среднем			14		10		8

* Примечание: d – разница между средними показателями.

Как видно из таблицы превосходство в уровне развития прыжков у детей, которые оказались в старшем классе, по отношению к их сверстникам из младшего класса выражается очень существенными прибавками. Так как сравнились показатели детей одного возраста, различия между ними следует отнести лишь на счет влияния внешних условий. Вычисленная разность в таблице представлена в процентах к результатам тех, кто находился в младшем классе. Полученные данные показывают, что постоянное общение с более старшими детьми является очень действенным фактором развития движения и в частности прыжков. Результаты таких школьников превосходят показатели сверстников из более младших классов на 8–14%. Причем это явление свойственно в одинаковой мере мальчикам и девочкам [4, 5].

Выводы. Таким образом, общение старших с младшими, особенно когда наибольшее число старших находится в младшей группе, не стимулирует развитие движения у первых. Это явление в практике физического воспитания почти не просматривается и, как правило, ускользает от глаз преподавателя. Поэтому преподаватель должен в своей работе постоянно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и давать старшим по возрасту ученикам большую физическую нагрузку, чем младшим. Это решается путем увеличения интенсивности выполнения упражнений, сокращением времени отдыха, а также дополнительными домашними заданиями для старших учеников.

Список литературы

1. Каримов И.А. Последовательное продолжение курса на модернизацию страны – решающий фактор нашего развития: Доклад на торжественном собрании, посвящённом 23-летию Конституции Республики Узбекистан // Учитель Узбекистана. – Ташкент. – 2015. – 11 декабря.
2. Спирин В. К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста: монография // В. К. Спирин. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2002. – 156 с.
3. Забурдаева М. Н. Структурно-содержательные компоненты учебных программ по физическому воспитанию учащихся школ России и стран Востока: автореф. дисс. ... канд. пед. наук // М. Н. Забурдаева.- СПб., 2007. – 53 с.

4. Казарян Ф.Г. О скоростно-силовой подготовке детей школьного возраста // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С. 9–10.
5. Митин В.В. Изменения основных показателей скоростно-силовой подготовки учащихся 1-4 классов и роль двигательной активности в совершенствовании скоростно-силовых качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ МОРСКИМ МНОГОБОРЬЕМ

Кирюшина В.А.

Пензенский государственный университет, институт физической культуры и спорта, Пенза, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Тома Ж.В., Григорьева О.Д.

mir_876@rambler.ru

© Кирюшина В.А., 2016

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OLDER THAN SCHOOL AGE ARE ENGAGED IN MARITIME COMBINED EVENTS

Kirushina V.

Penza State University, Institute of Physical Culture and Sport, Penza, Russia

Marine – around complex technical and physical plane sport. Age peculiarities of children under school age determine the nature of the means and methods at their selection. The current method of physical training rounds has a certain system, but the difference in the types of exercises that serve athletes requires an integrated approach.

Морское многоборье – достаточно развитый вид спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Морское многоборье является привлекательным видом спорта для учащихся любого возраста и пола. Наравне с морской романтикой и соревнованием происходит совершенствование как физических, так и психических качеств каждого спортсмена. Особенно это актуально с детьми старшего школьного возраста.

Некоторые виды упражнений морского многоборья требуют высокого проявления таких физических качеств как выносливости, сложно-координационных качеств во время стрельбы и развития таких личностных качеств как ответственности, умения работать в команде, умения принимать решения и брать ответственность на себя. Дети старшего школьного возраста к этому периоду имеют достаточный уровень развития как физических, так и психических качеств. Поэтому дети старшего школьного возраста в силу своих возрастных особенностей развития обладают необходимыми качествами для занятий морским многоборьем.

Своеобразие современного морского многоборья состоит в том, что в многоборный комплекс вошли виды спорта, во многом различающиеся по характеру двигательной деятельности. Однако, несмотря на это, морское многоборье следует представлять не как пять видов спорта, объединенных только правилами соревнований, а как многосторонний спортивный комплекс, включающий пять различных спортивных упражнений. При подготовке многоборцев, хорошо представляя закономерности каждого вида, следует преломлять их сквозь призму единства тренировочного процесса, выражающегося во взаимосовместимости и взаимовлиянии видов пятиборья [1].

Как было уже сказано, соревнования по морскому многоборью проводятся по следующим видам упражнений: кросс; плавание; стрельба; плавание на ялах; плавание под парусом. Для того, что более эффективно строить учебно-тренировочный процесс необходимо знать особенности выполнения всех видов упражнений.

Тренировочные занятия, направленные на освоение и совершенствование техники всех соревновательных упражнений в морском многоборье, сами по себе развивают физические качества, но этого недостаточно. Многоборец должен постоянно заниматься совершенствованием физических качеств, уделяя особое внимание слабым звеньям в своей подготовке. В частности это касается детей старшего школьного возраста. Искусство тренировки многоборца заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных занятиях упражнения, развивающие физические качества, с упражнениями на совершенствование техники.

Развитие физических качеств у детей старшего школьного возраста при занятиях морским многоборьем является комплексным процессом. Все эти качества в той или иной мере проявляются при выполнении соревновательных упражнений.

В морском многоборье периоды в подготовке спортсмена зависят от времени проведения соревнований. Учебно-тренировочный процесс многоборца делится на три периода [2].

1. Подготовительный период. Он делится на весенний и зимний подготовительный период.

В *осенне-зимнем подготовительном периоде* (сентябрь-декабрь) идет подготовка к предстоящим соревнованиям по троеборью, которые проводятся в январе – феврале – марте.

Основное внимание уделяется повышению уровня общей физической подготовки, специальной подготовленности и техническому мастерству. Предпочтение отдаётся развитию общей выносливости и силовых качеств. Интенсивность нагрузки небольшая. Кроме того, юноши и девушки должны работать в этом периоде и над совершенствованием технического мастерства в отдельных видах морского многоборья, особенно отстающих. Но работа над техникой должна выполняться лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития физических качеств в этот период времени. Для детей старшего школьного возраста, занимающихся морским многоборьем особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем, чтобы обеспечить хорошую физическую подготовленность и планомерно работать над совершенствованием техники пяти видов упражнений.

Тренируются многоборцы от 10 до 12 раз в неделю, применяя такие средства как непрерывный бег, плавание, спортивные игры, используя тренажеры и т.д. стрелковая подготовка направлена на восстановление и освоение навыков и умений, связанных с техникой стрельбы. В заключение рекомендуется провести контрольные тесты для выявления уровня подготовленности юношей и девушек, чтобы в весеннем периоде компенсировать недостатки развития их физических качеств.

В целях лучшего распределения тренировочных нагрузок и повышения качества занятий многоборцам рекомендуется тренироваться 2 раза в день – утром и вечером. На учебно-тренировочных сборах и в свободные от учёбы дни желательно всегда придерживаться того же режима. Кроме того, для развития силы определённых мышц, улучшения подвижности в суставах, отработки элементов техники следует использовать ежедневные домашние упражнения (утром, перед обедом и вечером).

Дополнительные упражнения обычно выполняются самостоятельно. Вместе с тренером разрабатываются комплексы упражнений и дозировка нагрузки, что надо учитывать в общем плане тренировки.

В *весеннем подготовительном периоде* (апрель-май) почти весь тренировочный процесс направлен на повышение уровня специальной подготовленности и технического мастерства.

Особое внимание уделяется сложно-техническим видам (стрельбе, гребле на ялах и плаванию под парусом). В тренировку включаются гребля на ялах и плавание под парусом.

Изменяется характер и содержание беговой тренировки, что связано с местами проведения кросса (проводится по пересеченной местности). Медленный бег заменяется более быстрым.

В стрелковой подготовке уделяется внимание качеству целостного выполнения выстрела. Каждый многоборец должен исходить из своих индивидуальных особенностей и использовать этот период для работы над техникой отстающих видов.

Заканчивать весенний подготовительный период следует тестами, для определения уровня развития физических качеств у детей старшего школьного возраста.

2. Соревновательный период в морском многоборье имеет особенности, которые связаны с проведением соревнований по основным видам спорта в два раза, т.е. первые соревнования по троеборью проводятся в январе-феврале (март), а вторые – гребля на ялах и плавание под парусом – август – начало сентября.

Задачи этого периода сводятся к тому, чтобы создать наиболее благоприятные условия для реализации возможностей многоборца в соревнованиях. Главная цель того периода – достижение наивысших спортивных результатов. Детям старшего школьного возраста приходится участвовать в 3–5 соревнованиях по многоборью и поэтому они должны сохранить свою спортивную форму в течение всего периода соревнований (Чемпионат Европы,

Первенство России). Важнейшим средством тренировки в этом периоде становятся целостные соревновательные упражнения.

В соревновательном периоде необходимо поддерживать общую и специальную физическую подготовленность. На содержание тренировки влияет и то, по каким видам предстоит соревноваться юным спортсменам. Занятия для развития силы должны входить в тренировку 2–3 раза в неделю, а длительный бег (кросс) – не менее 3 раз в неделю. Средства тренировки в этом периоде не так разнообразны, как в предыдущем и определяются с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Нагрузка в беге на одном занятии у юношей может достигать 10 км и у девушек 8 км. При подготовке команды к гребле на ялах обращается внимание на слаженность действий всех спортсменов и на скорость прохождения дистанции.

3. Переходный период (конец июля – июль (август)) направлен на активный отдых и поддержание достаточного уровня физической подготовленности многоборца. Пассивный отдых не приемлем. Резкий переход от высоких тренировочных нагрузок и напряжённых соревнований к полному бездействию вредно отразится на здоровье спортсмена. Поэтому в переходном периоде нужно дать отдых нервной системе и в то же время дать работу мышцам. В первую очередь следует сменить обстановку и заниматься другими видами спорта. Рекомендуются походы, спортивные игры. Это позволит через 4–5 недель приступить к подготовке к следующему сезону.

Многоборцам рекомендуется в первую неделю переходного периода осуществлять постепенное снижение нагрузки. Для этого можно выполнять 4–5 легких кроссовых пробежек продолжительностью 30–40 мин. И немного стрелять в состоянии покоя. В последующие недели можно заняться спортивными играми, греблей и т.д.

В морском многоборье, где необходимо добиваться развития у спортсменов широкого диапазона физических качеств, двигательных способностей, актуальность проблемы тренировочных нагрузок при построении учебно-тренировочного процесса более чем очевидна. Основной подход по повышению уровня развития физических качеств у детей старшего школьного возраста будет осуществляться в подготовительном периоде, когда доля общей физической подготовки имеет большое количественное значение.

Выносливость. Выносливость – это способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности. Развитие этого качества является одной из наиболее важных и необходимых задач в тренировке многоборца. Связано это с тем, что в морском многоборье юношам и девушкам предстоит выполнение длительных по времени соревновательных упражнений: пробегание кросса, плавание на короткую дистанцию (скоростная выносливость), гребля на ялах и парусные гонки. Соревнования по морскому многоборью обычно проходят два дня подряд и старшие школьники должны быть готовыми к максимальным усилиям. Естественно, что к такой соревновательной нагрузке надо готовиться специально. Поэтому тренировочные занятия по морскому многоборью весьма продолжительны.

Чтобы выработать у детей старшего школьного возраста выносливость в подготовительном периоде, применяются длительные кроссы, где ставится задача бегать в медленном равномерном темпе непрерывно не менее 60 мин.

При развитии специальной выносливости (специальная выносливость – это способность длительное время поддерживать работоспособность в конкретном виде упражнений.), основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным, а так же сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия. В данном случае паузы отдыха непродолжительны. Когда отдельные тренировочные упражнения продолжительны, то паузы между повторениями могут быть длительными, так как в этом случае основное тренирующее воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения отдельного упражнения, а не их совокупности.

Часто упражнения осуществляются в усложненных условиях (на ялах – против ветра, в беге – с отягощением). Широко используются упражнения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

Развитию выносливости помогает также разминка и заключительная часть тренировочных занятий. В подготовительном периоде многоборцы пробегают в разминке в спокойном темпе 2–2,5 км и в заключительной части 1,5–2 км. Таким образом, многоборцы могут пробегать в подготовительном периоде в спокойном темпе 30 км в неделю.

Существенное влияние на развитие выносливости оказывает сочетание упражнений с различной продолжительностью. Например, в беге – 500 м (отдых: 30 с) – 400 – (20) – 300 – (10) – 200 – (10) – 100; в плавании – 100 – (10) – 50 – (5) – 25 – (5) – 25.

Многие многоборцы могут плохо переносить повторное пробегание отрезков с короткими интервалами для отдыха и после таких тренировок медленно восстанавливаются. Поэтому надо основную работу по скоростной выносливости выполнить в подготовительном периоде. Начиная с января, после хорошей кроссовой подготовки в ноябре – в декабре включаются 2 раза в неделю в конце тренировки повторные пробегания отрезков 100–400 м, причём темп пробегания постепенно возрастает. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы спортсмен чувствовал себя готовым к последующей работе. Заполняются интервалы обычной ходьбой или медленным бегом (трусцой).

Эффективным методом воспитания скоростной выносливости является круговая тренировка, где разные силовые упражнения выполняются подряд, без длительного отдыха между ними.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Дети старшего школьного возраста на занятиях морским многоборьем должны круглогодично совершенствовать свои силовые качества. Результаты некоторых видов морского многоборья непосредственно зависят от физической силы.

Одно из основных средств развития физической силы – упражнения со штангой. Важно учесть при проведении тренировочных занятий со штангой возрастные особенности детей старшего школьного возраста. В подготовительном периоде они включаются в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю, а в соревновательном периоде – раз в неделю.

Упражнения со штангой являются только одной частью силовой подготовки многоборца. Разные упражнения с преодолением отягощения собственного веса входят, особенно в соревновательном периоде, ежедневно в утреннюю зарядку спортсмена.

В соревновательном периоде упражнения со штангой проводятся раз в неделю. В это время отдаётся предпочтение околопредельным и предельным весам. Количество подходов и повторений небольшое. Такая силовая подготовка проводится в большинстве случаев в конце цикла, на третий день тренировки, и заканчивается длительным кроссом.

Упражнения со штангой должны всегда чередоваться с упражнениями на гибкость и расслабление.

Приведем пример комплекса упражнений, который можно использовать для совершенствования скоростно-силовых и силовых качеств юных спортсменов.

1. Отталкивание рукой от опоры (темп средний). Повторить каждой рукой 8–9 раз.
2. Броски набивного мяча (2–5 кг). Повторить 10–12 раз.
3. Выпрыгивание из исходного положения «стоя» толчковой ногой на опоре высотой 50–60 см. Обратить внимание на работу маховой ноги (темп средний, ускоряя движение в конце). Повторить 6–10 раз.
4. Поднимание бедра с отягощением в виде мешка с песком, диска от штанги (весом 5–10 кг). Темп средний и быстрый. Повторить 10–20 раз.
5. Быстрое поднимание ног и туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Подниматься быстро, возвращаться в исходное положение медленно. Повторить 6–10 раз.
6. Упражнение с сопротивлением для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, поочередно сгибать ногу в коленном суставе с умеренным сопротивлением партнера. Можно сгибать обе ноги одновременно. Повторить 10–15 раз каждой ногой.
7. Прыжки через 6–10 барьеров высотой 40–50 см или через набивные мячи (темп средний.) Повторить 2–3 раза.

Координационные способности. Каждый из видов спорта предъявляет не только требования к координационным способностям в целом, но и предопределяет необходимость их максимального проявления. В гребле, стрельбе большое значение имеет равновесие и чувство ритма, в плавании и гребле – регуляция пространственно-временных и динамических параметров движения, чувство ритма.

В реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности различные виды координационных способностей обычно проявляются с другими двигательными качествами (скоростными, силовыми, выносливостью, гибкостью и т.д.), а также с различными сторонами

подготовленности – технической, тактической, психической. В связи с этим, если развитие различных физических качеств, совершенствование техники, тактики осуществляются путем более или менее сложных в исполнении упражнений, то параллельно совершенствуются и различные виды координационных качеств.

Среди методических приемов для повышения уровня развития координационных качеств у детей старшего школьного возраста могут быть использованы следующие:

1. Необычные исходные положения (стрельба сидя, лежа, после физической нагрузки, с левой руки, изменение диаметра мишени, стрельба по другой мишени и т.д.).
2. Изменение скорости или темпа движений (в гребле, плавни, беге).
3. Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение.
4. Создание непривычных условий выполнения упражнений (гребля на воде с бурным течением, с отягощением, изменение размера лопасти весла и т.д.).

Список литературы

1. Как организовать и провести первоначальную подготовку морских многоборцев: (В помощь ком. первич. орг. ДОСААФ). – М.: Упр. воен.-техн. видов спорта, Федерация мор. многоборья СССР, 1986. – 12 с.
2. Морское многоборье. Программа соревнований 10-летней спартакиады народов СССР. – М.: Патриот, 1990. – 54 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Колесник Н.А.

Университетский колледж ОГУ, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Смолянов А.В.

natalekol09@mail.ru
© Колесник Н.А., 2016

MODERN PHYSICAL CULTURE INFLUENCE ON STUDENTS' HEALTH

Kolesnik N.

University College OSU, Orenburg, Russia

The article deals with the main tendencies of familiarizing young people to physical culture, which is an integral part of a healthy lifestyle. In modern conditions of life one the person affected a large number of adverse factors that have a negative impact on human health, so it is important to generate interest among the population to the health and physical education, how to prevent the development of various diseases.

В настоящее время, в условиях научного, технического и технологического развития, человек все меньше уделяет внимание своему здоровью. Причиной тому может быть занятость, отсутствие интереса к состоянию своего здоровья или просто лень. Каждый день человек испытывает ряд действующих на него неблагоприятных факторов: начиная с общего ухудшения экологии и заканчивая информационными и иными перегрузками организма, связанными с постоянным развитием и внедрением новых технологий в повседневную жизнь. Также нельзя не учесть факт влияния вредных привычек, активно пропагандируемых в обществе, и пассивность людей, отказывающихся от активного образа жизни, спорта и физической культуры.

Материалы и методы. Для написания данной работы применялись такие общенаучные методы исследования как анализ и синтез. Исходным материалом являются научные труды в области физической культуры и медицины.

Результаты и их обсуждение. Молодежь – это социально-демографическая группа, включающая людей в возрасте от 16 лет до 31 года, за которыми стоит не только будущее страны, но и человечества в целом [1]. Молодость это тот период в жизни, на который приходится главные события в жизни человека, в частности получение образования, выбор профессии, начало трудовой деятельности, вступление в брак, рождение детей и многое другое. Очень важно, что бы данная социально-демографическая группа была заинтересована в сохранении своего здоровья и вела активный здоровый образ жизни.

Известно, что большую роль в здоровьесбережении человека играют различные факторы. В научной литературе известны различные классификации факторов, мы остановимся на общеизвестных внешних и внутренних группах факторов: внешние факторы, которые в значительной степени регулируются обществом; к ним можно отнести социальные факторы (воспитание, быт, работа), они являются определяющими в формировании образа жизни; внутренние факторы – это отношения, интересы, желания, потребности человека к здоровьесбережению [2]. Внешние факторы, диктуемые обществом, в своем большинстве носят негативный характер. Выходя на улицу, мы видим большое количество курящих людей, а также людей, употребляющих спиртные напитки, что является плохим примером для подражания для подрастающего поколения, и гораздо реже нам встречаются люди, осуществляющие физкультурные пробежки, велопрогулки и другие мероприятия для поддержания своего здоровья. Мы считаем, что в данном случае большую роль для человека играют внутренние факторы, поскольку, если с ранних лет прививать ребенку бережное отношение к своему здоровью, занятия физкультурой и другие меры по сохранению здоровья, то это станет неотъемлемой частью жизни человека. Этот сформировавшийся в детстве стереотип здорового образа жизни, закрепленный в сознании человека, будет противостоять различным негативным влияниям со стороны общества на протяжении его жизни. Актуальной темой современного общества можно считать привлечение, не только молодежи, но и людей всех возрастов к занятиям физической культурой, как к основному фактору, способствующему сохранению здоровья [3].

Большинство людей скептически относятся к пользе от физических упражнений, попросту недооценивая их. Физическая культура обладает комплексом факторов положительно воздействующих на организм человека, увеличивая его выносливость. Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями улучшают состояние костей, сухожилий, связок, что уменьшает вероятность возникновения таких заболеваний как остеохондроз, артроз, остеопороз и др. Учитывая данный факт, физическая культура широко используется и в медицине, в качестве одного из основных аспектов лечения опорно-двигательных заболеваний, в частности сколиоза. В данном случае физическая культура будет носить лечебный характер, направленный на устранение определенных нарушений функционирования организма. Однако проще предупредить болезнь, чем устранить ее, поэтому регулярное занятие физическими упражнениями будет служить профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы.

Более того, физическая культура помогает человеку справляться психическими расстройствами, так же являющимися популярными в настоящее время. Ежедневно мы воспринимаем большое количество информации, которая вызывает так называемые перегрузки, проявляющиеся в форме стресса, психологической усталости, невроза и иных психологических отклонений, негативно влияющих на нервную систему человека. Учеными было установлено, что после бега у человека значительно повышается уровень бета-эндорфина в крови. Данный гормон обладает сильным эйфорическим действием, способствующим выходу из депрессии и обретению душевного равновесия. Повышение уровня содержания бета – эндорфина прямо пропорционально времени нагрузки, так через 10 мин бега уровень гормона увеличивается на 42%, а спустя 20 мин – на 110% [4].

Заключение. В современном мире научного, технического и технологического развития очень важно не забывать уделять должное внимание своему здоровью. Рассматривая влияние физической культуры на организм человека, важно отметить, что данный вид деятельности необходимо развивать в нашей стране и формировать у общества ответственное отношение к состоянию своего здоровья. Особенно это относится к молодежи, как отдельно взятой категории общества, за которой стоит будущее страны и всего человеческого рода. Физическая культура – широкая область, включающая большое число различных видов спорта, среди которых каждый человек найдет именно тот, что ему по душе.

Список литературы

1. Лукьяненко, В. Физкультурное образование и здоровье учащейся молодежи. Ставропольский государственный университет // Народное образование. – 2005. – № 2. – 156 с.
2. Мальситова С.В. Роль образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья учащейся молодежи // Вестник бурятского государственного университета. – Улан-Удэ, 2013. – № 1. – 235 с.
3. Веленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2006. – № 2. – 198 с.
4. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. – М.: МАМИ, 2009. – 89 с.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Комаричева А.Ю.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Смолянов А.В.

alurka72@mail.ru

© Комаричева А.Ю., 2016

GENERAL PHYSICAL TRAINING STUDENTS

Komaricheva A.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

The article deals with the concept of general physical training, shows the relevance of General physical training for students of higher educational institutions are disclosed goals, objectives, classification of general physical training exercises are given direct and indirect effects. The conclusion about the need for thorough studies of modern physical training of students of higher educational institutions.

Современные молодые люди наиболее подвержены общественному влиянию, что определяется развитием эпохи постиндустриального общества и, следовательно, возрастанием значения высшего профессионального образования, в котором первостепенную роль играют когнитивные и информационные факторы. Поэтому сегодня студенчество составляет особую социальную группу; студенты в процессе подготовки к высококвалифицированной профессиональной деятельности должны обладать высоким интеллектуальным, социальным и физическим потенциалом.

В связи с обозначенными параметрами физическая подготовка обучающихся в высших учебных заведениях направляется на всестороннее физическое и эмоциональное укрепление организма, высокую работоспособность, развитие самых разнообразных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; на личностную социализацию студентов; совершенствование личных, профессионально значимых компетенций.

Исходя из многоуровневых требований, предъявляемых современному студенту для реализации своего жизненного потенциала, физическая подготовка классифицируется на общую и специальную (рис. 1).

Объединяющим фактором для всех видов физической подготовки представляются следующие:

- развитие моторно-двигательных способностей и возможностей;
- совершенствование функциональных и морфологических показателей человеческого организма.

В.И. Ильиничин определяет, что под общей физической подготовкой понимается неспециализированный (мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого сориентировано на создание широких общих предпосылок успешности во всех видах деятельности [5].

И.С. Барчуков и А.А. Нестеров определяют общую физическую подготовку, как процесс формирования и развития двигательного физиологического потенциала индивида, направленного на всестороннее и гармоничное физическое совершенствование личности, и студенческой молодежи в частности [2].

По мнению В.В. Чешихина, «...всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности студентов, способствует рациональному овладению техникой большего количества физических упражнений, благоприятно сказывается на формировании физиологических и эмоциональных оснований специальных нагрузок» [6].

Целью общефизической подготовки является укрепление здоровья, повышение уровня сопротивляемости человеческого организма под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, совершенствование иммунных свойств организма (рис. 2).

Используя общефизическую подготовку, возможно восстановить функциональные системы организма в процессе и после завершения интенсивных нагрузок и перегрузок, переключаться на иной характер деятельности с целью снижения эмоционального и физиологического утомлений.



Рис. 1. Классификация физической подготовки



Рис. 2. Цели общефизической подготовки

Основой ОФП может служить либо отдельный спортивный вид (такие как гимнастические упражнения, беговые упражнения, бодибилдинг, различные формы аэробики, единоборство, плавательные упражнения, подвижные игры), либо различные комплексы физических упражнений, например. Основной принцип общефизической подготовки заключается в многообразии, нельзя подстраивать общефизическую подготовку под узкую специализацию и чрезмерное развитие единственного показателя физического развития и совершенствования в ущерб остальным видам и направлениям.

Одним из преимуществ общефизической подготовки является тот факт, что местом проведения занятий по ОФП может выступать либо любое комнатное помещение, либо спортивный зал, либо стадион, либо лесопарковая зона, либо бассейн, даже дворовая площадка – общефизическая подготовка в этом плане непритязательна.

Преподаватели физического воспитания в высших учебных заведениях не должны контролировать выполнение упражнений ОФП только лишь в период проведения учебного занятия, они должны разъяснить студентам, что необходимы самостоятельные занятия по общефизическому развитию, поэтому молодой человек или девушка должны уметь правильно подбирать физические упражнения и уметь рационально дозировать нагрузки.

При этом студентам следует учитывать:

- длительность периода подготовки;
- особенности индивидуального развития студента:
 - а) уровень здоровья;
 - б) возраст;
 - в) уровень и степень разностороннего физического развития;
 - г) целевые ориентиры студента.

Кроме того, следует учитывать взаимное влияние различных упражнений, поскольку они направлены на совершенствование разных двигательных способностей, то данное упражнение может иметь как положительный эффект, так и отрицательный. Формирование одной физической способности должно одновременно сочетаться с положительной динамикой других физических способностей. Но при необходимости ликвидации отставания в развитии определенного качества у студентов, всё должно решаться во взаимосвязи, а предлагаемые средства по совершенствованию общефизического состояния носят характер ненастойчивых рекомендаций.

Упражнения общефизической подготовки по степени воздействия и направленности классифицируются на следующие группы:

- косвенное действие;
- прямое действие.

Упражнения группы косвенного действия (рис. 3) повышают уровень работоспособности органов и систем человеческого организма: сердечно-сосудистая система, дыхательная, нервная, выделительная, эндокринная, кровеносная, а также опорно-двигательный аппарат. Пробежка и кросс, лыжная и велосипедная прогулка, спортивная игра (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей), катание на коньках и роликах, плавание – отменные средства повышения уровня трудоспособности и выносливости организма молодого человека или девушки.



Рис. 3. Упражнения группы косвенного действия ОФП (как пример)

Упражнения прямого действия непосредственно направлены на совершенствование физической подготовленности в определенном виде спорта; упражнения прямого действия повышают уровень функционального состояния организма, укрепляют мышечную систему человека, способствуют развитию физических качеств студенческой молодежи.

К средствам ОФП студентов также мы можем отнести:

- ежедневная утренняя гигиеническая зарядка;
- серьезное и вдумчивое отношение к занятиям по физической подготовке;
- участие в разнообразных спортивных мероприятиях.



Рис. 4. Упражнения прямого действия ОФП

Таким образом, в качестве вывода мы можем отметить, что общее физическое воспитание формирует обязательный уровень физической подготовленности студента, необходимый ему для оптимальной жизнедеятельности и для специализации в определенной профессиональной или спортивной деятельности.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2014. – 528 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2012. – 204с.
3. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. – 224 с.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
5. Чехихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие / В.В. Чехихина, В.Н. Кулаков С.И. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2010. – 250 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Лунева Д.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Иноземцева Е.С.

luneva.darya@inbox.ru

© Лунева Д.С., 2016

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THROWERS OF THE SPEAR IN THE COMPETITIVE PERIOD

Luneva D.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Based on the analysis of scientific and methodical literature peculiarities of psychological training javelin throwers and identified ways and means of (general a means, special psychological means, a means of self-regulation of mental states) psychological regulation in the competitive period.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая и техническая подготовленность метателей находится примерно на одном уровне. Поэтому исход соревнований определяется многими психологическими факторами [2]. Состояние готовности метателей копья на этапе подготовки к соревновательной деятельности является актуальной задачей профессионального спорта.

Предмет исследования: средства психологической подготовки метателей копья в соревновательном периоде.

Задачей исследования являлся анализ научно-методической литературы по проблеме регуляции эмоционального напряжения и выявление средств психологической подготовки метателей копья в соревновательном периоде.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Для понимания сущности готовности метателя к соревновательной деятельности необходимо различать готовность и подготовленность. Подготовленность достигается в процессе многолетней спортивной подготовки [3]. Подготовленность в метании копья определяется уровнем сформированности таких двигательных качеств, как сочетание силы и скорости движений, двигательных навыков точного, быстрого и сильного осуществления броска, равновесие, гибкость, выносливость [4]. Готовность к соревнованиям – это состояние метателя, способствующее полному проявлению его подготовленности, то есть реализации всех его способностей в конкретном соревновании.

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциональностью. Главная задача в этом периоде – показать в соревнованиях наивысший результат.

В первых стартах не следует стремиться показать рекордные результаты. Копьеметатели должны привыкать к атмосфере борьбы и контролировать свои действия, несмотря на большое эмоциональное напряжение. Высокие результаты и личные рекорды придут при условии технически правильного выполнения движения [1].

Участие в соревнованиях является большой психологической и нервной нагрузкой для копьеметателей. Поэтому, принимая участие в серии соревнований, копьеметателям необходимо сохранять запас нервной энергии. Как показывает опыт, этому способствует смена мест тренировочных занятий, перенесение их со стадиона в лесопарки или в места, где есть водоемы. Динамика нагрузок в этот период планируется в зависимости от состояния копьеметателя и реакции его организма на нагрузку.

В начале второй половины соревновательного периода большое внимание уделяется улучшению физического состояния копьеметателей [2]. В это время копьеметатели должны повторить свои результаты подготовительного периода в силовых упражнениях и улучшить показатели в скоростно-силовых упражнениях. Делается это для того чтобы создать у копьеметателя уверенность в своих силах и желание выступать в соревнованиях.

В день соревнований необходимо выполнять силовую разминку, оказывающую стимулирующее воздействие на физическое и психическое состояние копьеметателя. В разминке перед соревнованиями необходимо учитывать многие факторы: погодные условия, самочувствие, стартовый номер. Большое значение для копьеметателя имеет техническая настройка перед выполнением соревновательной попытки: выполнение отдельных технических

элементов и связей и мысленное воспроизведение целостного движения. Не следует в разминке выполнять сильные броски копья, предъявляющие повышенные требования к нервно-мышечному аппарату, так как они могут вызвать перевозбуждение организма. В соревнованиях метатель должен настроиться на первую попытку, так как именно от нее зависит исход соревнований. Если спортсмен недостаточно настроится на предстоящую попытку, то из-за эмоционального сбоя метатель не сможет хорошо выполнить попытку.

Заключение. Таким образом, особенности психологической подготовки метателей копья в соревновательном периоде определяются с помощью соответствующих средств: общих средств психологической подготовки спортсменов (физических упражнений, средств техники данного вида спорта), специальных психологических средств (психологических упражнений, влияний, воздействий), организации психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий, психологических средств регуляции и саморегуляции психических состояний [5].

В соревнованиях чаще всего проявляются ошибки, приобретенные копьеметателем на начальном этапе своего спортивного пути [3], так как эмоциональное состояние спортсмена повышается и на подсознательном уровне вспоминаются все то, что было изначально неправильно. Психолого-педагогические средства формирования состояния готовности метателей к соревнованию оказывают позитивное влияние, как на саму готовность, так и на успешность соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Григорьянц, И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 8. – С. 22–26.
2. Дашкевич О. В. Эмоции в спорте и их регуляция: автореф. дис. ... канд. наук. – М., 1970.
3. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 326 с.
4. Костюченко, В.Ф. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 32–37.
5. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: ФиС, 1980. – С. 55–62.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Малыгин Е.А., Могильников Ю.В.
Уральский государственный университет путей сообщения, г.
Екатеринбург, Россия

yuram1987@list.ru
© Малыгин Е.А., 2016

CURRENT ISSUES IN PHYSICAL EDUCATION AND IMPROVING THE COMMON PHYSICAL ABILITIES HAVE STUDENTS

Malygin E., Mogilnikov Yu.
Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia

The article discusses the main issues of physical education students. Also identified the main ways to improve the general physical abilities of students. The program and training regimen to improve the physical abilities of students that improve physical well-being and productivity. The basic aspects of the training process needed for quality of training and improving the organization of the training process. Also, the main recommendations were formed for the success of physical training.

В настоящее время все больше людей, и в частности молодежь, приобщаются к самостоятельным или организованным формам занятий физическими упражнениями, применяя различные средства физической культуры.

Задачи физического воспитания. Студенческий возраст можно охарактеризовать как заключительный этап поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодым людям в этот период необходимо обладать определенными физическими возможностями для напряжённого учебного труда и активной

общественно-политической деятельности. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией [1].

Укрепление здоровья, правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности, развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости), воспитание дисциплинированности, ответственности, развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

В настоящее время имеется ряд актуальных вопросов, связанных со спортивным воспитанием молодежи. К таким вопросам (проблемам) можно отнести: проблемы, связанные с тем, как начать тренировки, интенсивность тренировок, правильное питание, программа и режимы тренировок [3].

Проблемы режима тренировок и программы занятий. Физическое воспитание в Университете предусматривает разнообразное использование средств физической культуры, спорта и все должно организовываться согласно физическому состоянию, развитию и подготовленности студентов. Показателем эффективности режима и программы тренировок в ВУЗе будет являться повышение общих физических данных студентов, повышение нормативных результатов и улучшение самочувствия. Как известно в процессе начинания тренировок выясняется, что студенты отличаются друг от друга по уровню развития физических данных. Чаще всего выясняется, что студенты с развитыми скоростными и силовыми качествами отстают в таких проявлениях физической нагрузки, как выносливость. А у студентов с хорошей выносливостью не хватает навыков скорости и силы. И в целом на начальном этапе воспитания физической нагрузки результаты студентов оказываются слабыми, что говорит о слабой заинтересованности к спорту или отсутствие желания им заниматься. В связи с этим необходимо разработать режим и программу тренировок, чтобы улучшить общее физическое состояние студентов, которое поможет улучшить самочувствие и работоспособность [3].

В процессе физического воспитания в вузе динамика уровня физической подготовленности студентов имеет положительную тенденцию на первом и втором курсах, затем происходит стабилизация или даже некоторое снижение уровня. Одним из отстающих, аспектов физической подготовленности студентов является уровень развития скоростных качеств [2].

Разработка режима и программы тренировок. Сначала необходимо выделить студентов с ярко выраженными скоростно-силовыми качествами и выраженными качествами выносливости соответственно.

Таблица 1 – Процентное соотношение нагрузок

Для студентов с скоростно-силовыми качествами необходимо распределить нагрузку в следующем процентном соотношении				
Вид нагрузки	Аэробная нагрузка	Силовая нагрузка	Развитие гибкости и ловкости	Скоростная нагрузка
Процентное соотношение	60%	15%	10%	15%
Для студентов с развитыми качествами выносливости распределить нагрузку в следующем соотношении				
Вид нагрузки	Аэробная нагрузка	Силовая нагрузка	Развитие гибкости и ловкости	Скоростная нагрузка
Процентное соотношение	25%	30%	10%	35%

Таким образом, путем устранения эффекта лимитирующего фактора повышаются общие физические способности человека.

На начальном этапе тренировки, по данной схеме распределения нагрузки, для получения видимого эффекта и улучшения общей физической подготовленности без вреда для обучения и прочей деятельности в вузе, необходимо посещать занятия два раза в неделю по два академических часа, что и является стандартным расписанием в вузах.

Для рассмотрения и решения основных проблем физического воспитания и развития студентов необходимо выделить основные аспекты организации тренировочного процесса:

1. Определение цели. Первым и самым важным аспектом является определение цели. Как было описано выше необходимо выделить преимущества и недостатки физических способностей студентов и распределить нагрузку в соответствии с таблицей 1, для устранения лимитирующего фактора, который ограничивает общие физические способности.

2. Составление плана тренировочного процесса. Необходимо правильно распределить тренировки по дням недели с учетом разных типов нагрузки. То есть – определить, вид нагрузок в определенный день. О том, по какому принципу распределять, вам подскажет профессиональный тренер. В нашем случае можно разбить скоростно-силовые нагрузки и нагрузки на выносливость на два тренировочных дня.
3. Выбор упражнений, количество и порядок выполнения. Это основной аспект организации тренировок. Безусловно, в этом вам должен помочь ваш тренер или преподаватель по физической культуре. Они зависят от строения тела, здоровья и от множества других факторов.
4. Продолжительность тренировок. Отдых между подходами. Восстановление. Данный аспект является не маловажным, потому что не правильное распределение отдыха и чрезмерное усердие может привести к перетренированности и как следствие к потере здоровья или отсутствию всякого желания тренироваться.
5. Желание тренироваться. Ключевой аспект в организации занятий, необходимый для достижения цели. Необходимо заинтересовать студентов, рассказать о плюсах развития общих физических способностях.

Основные рекомендации. Начальная программа и режим тренировок, как было сказано ранее, рассчитывается примерно на 1 год занятий, в течение этого времени она прогрессивно видоизменяется. Нужно использовать разнообразные упражнения, так как организм быстро привыкает к однообразным занятиям и эффективность тренинга снижается. Приступая к занятиям нельзя стараться максимально нагрузить себя с первой тренировки, нужно увеличивать интенсивность постепенно. Именно такой подход позволит адаптировать организм к нагрузкам, укрепит здоровье и позволит выработать установку на тренинг. Нужно контролировать восстановление организма, не допускайте переутомления, не тренируйтесь каждый день. Оптимальная частота в случае с усиленной умственной нагрузкой и учитывая занятия в вузах 2 раза в неделю.

Необходимо сконцентрировать свое внимание на правильной технике упражнений.

Заключение. Для развития общих физических способностей, которые способствуют улучшению самочувствия, спортивных навыков и увеличению производительности необходимо правильно разработать программу и режим тренировочного процесса. В статье описана возможное распределение нагрузок с устранением лимитирующего фактора, что позволят достичь выше сказанных целей, то есть улучшить общие физические способности. Здоровье учащейся молодежи – проблема не только медицинская, а может быть, в большей степени, педагогическая. Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни надо следовать постоянно, а не от случая к случаю [1].

Список литературы

1. Физическое воспитание современной молодежи / Орлова Ю.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Липовцев // Студенческий научный форум. – 2013.
2. Эффективность развития скоростных способностей студентов на основе данных оперативного контроля. – М., 1997.
3. Шилько В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 52–53.

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕХДНЕВНОГО ТУРИСТСКОГО ПОХОДА В ШЕГАРСКОМ РАЙОНЕ

Мейран Е.В.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Капилевич Л.В.

elena.mejran@mail.ru

© Мейран Е.В., 2016

EXPERIENCE OF THE THREE-DAY TOURIST TRIP TO THE SHEGARSKY DISTRICT

Mejran E.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article examines the potential of tourism development in children Shegarsky area. Children's tourism relevant at any time, and its development is very important for the tourism industry. One of the problems is that it is very difficult to attract children to the active form of leisure. The article provides an example of how you can bring the child to this kind of tourism that are interested and aroused his interest.

Туристский поход – это прохождение группой туристов заранее спланированного маршрута с познавательными, спортивными, учебными или иными целями. Как известно, для детей всегда было актуальным укрепление здоровья посредством физических нагрузок, а знакомство с окружающей средой доставляет множество ярких эмоций. В следствии чего, мы можем считать, что поход выходного дня будет наиболее оптимальным вариантом и для укрепления здоровья ребенка, и для его культурного развития, ведь в процессе похода у участников появляется возможность свободного общения, познания природы, подготовка к труду, появляются навыки и умения важные в том или ином деле. Также участники приобретают социальный опыт, учатся самообслуживанию, коллективизму, нести ответственности за свои поступки и быть дисциплинированными. К тому же, поход – это хороший способ узнать человека, сблизиться и завести новых друзей, а если поход семейный, то он способствует развитию дружеских отношений в семье [1].

Поход выходного дня составляет 1–3 дня. Удобным маршрутом для жителей Томска и Томской области будет маршрут Томск – Победа (посёлок в Шегарском районе Томской области, который расположен рядом с р. Обь.). Маршрут удобен тем, что путь протяженностью 64 км занимает 1–1,5 ч (рис. 1), т.е. весь поход может составить почти 3 полноценных дня, не отнимая большого времени на дорогу.



Рис. 1. Маршрут Томск – Победа

Также местность реки Оби включает в себя несколько озер и красивый ландшафт. На реке хорошо развит один из видов отдыха и туризма – рыбалка, а она интересна не только взрослым, но также и детям. В настоящий момент в водах Оби обитает около 50 видов и подвидов рыб, половина из них имеет промышленную ценность. Наиболее ценные виды: осётр, стерлядь, нельма, муксун, чир, тугун, сиг, пелядь. Объектами промысла являются в основном частиковые – судак, щука, язь, налим, лещ, елец, плотва, карась, окунь [2]. Конечно, опытные рыбаки обычно ловят наиболее ценные виды рыб, но и любителю можно не огорчаться, с

берега легко поймать щуку, леща, ерша, ельца и окуня. За деревней Старая Шегарка есть озеро, не обозначенное на карте, оно полноводно преимущественно крупными карасями (от 1 кг и выше) и щукой. Так же в округе можно собрать шиповник, который полезен для здоровья. На территории между Обью и с. Мельниково, расположено озеро Родниковое, оно пригодно для купания. С одной стороны его берега расположен туристский комплекс «Озёрный рай», а с другой его стороны купаться можно бесплатно. Берег озера в основном обладает травяной поверхностью, там удобно поставить палатку, при этом не далеко от озера находится река Обь, в которой можно наловить рыбы на ужин [4].

День 1. Из Томска добраться до п. Победа можно на автомобиле. Нужно выехать на старый мост через реку Томь, переехав мост свернуть на право на Шегарский тракт и продолжать движение по Р398 (автодорога, соединяет Томск и Колпашево). Далее на кольце нужно свернуть на 3-й съезд и продолжать движение по Р398. На перекрестке свернуть направо в п. Победа, ехать нужно прямо, через 230 м повернуть налево на озеро Лебяжье (путь займет 1,5 ч). Доехав до озера ставим лагерь. Раньше на месте озера был расположен карьер, поэтому местные жители называют это озеро «карьер в Победе», так же это озеро особо охраняемая природная территория местного значения и одно из популярных мест отдыха местных жителей и Томичей. Красивое озеро окружено сосновым лесом, имеет высокие песчаные берега, на дне гравий и песок, в нем плавает много водных растений, и можно поймать щуку и окуня. Озеро достаточно глубокое (макс. глубина 5 м). На озере можно провести весь день, загорать и купаться, играть в подвижные игры, гулять по лесу, ловить рыбу [3].

День 2. Выезжаем на дорогу, по которой приехали и едем до перекрестка. Далее переезжаем через мост, который проходит через реку Обь и двигаемся прямо до кольца и по указателям едем в с. Мельниково, затем на восток в Старую Шегарку, ориентируясь по указателям едем через реки Старая Обь и Протока, поворачиваем к озеру Родниковое. На нем расположен туристский комплекс «Озёрный рай», но можно его объехать и поставить лагерь на другой стороне озера бесплатно (путь займет 30 мин).

День 3. Из Старой Шегарки возвращаемся в с. Мельниково, едем по ул. Коммунистической, проезжаем через р. Юнжерку и сворачиваем направо. Далее по указателям едем в с. Большое Брагино. Не доезжая до с. Малобрагино, вдоль дороги будут расположены несколько озер, не отмеченные на карте (они полноводны крупными карасями, но рыбачить на них можно только с лодки), доезжаем до Большого Брагино (путь займет около 1 ч). Там можно поставить лагерь на реке Оби. В реке можно купаться, но детям лучше не заплывать далеко, так как на реке сильное течение. Можно рыбачить со спиннинга. С берега открывается красивый вид на другой берег. В конце дня возвращаемся домой.

Таблица 1 – Раскладка продуктов

Продукты	Кол-во, г (1 чел.)	Кол-во, г (5 чел.)	Кол-во, г (5 чел.)–3 дн.	Цена, руб.	Итоговая стоимость,руб.
картофель	200	1000	3000	30	90
морковь	40	200	600 (3 моркови)	35	18
крупы (пшено, рис)	80	400	Пшено –800 (2) Рис – 800 (2)	23 30	46 60
макароны	100	500	1500(4 пачки)	25	100
хлеб	100	500	1800 (4 б. хлеба)	20	80
тушенка	65	325	975 (3 банки)	70	210
консервы	35	175	175 (1)	40	80
сыр	50	250	750	180	135
сахар	50	250	750	38	38
конфеты	20	100	300	50	150
печенье	20	100	300	114	34,2
рыба	50	250	750	---	---
чай (сухой)	5	25	225	50	250
кофе (сухой)	10	50	100 (2)	8	80
орехи	30	150	450	45	202,5
лук, чеснок	30	150	450	25	20
соль	5	25	75	30	30
Итого					1623,7

Смета. Поход выходного дня предполагает выезд небольшой группы людей. Соответственно рассчитываем раскладку похода исходя из расчета группы из 5 человек.

Стоимость продуктов рассчитана по ценам розничных магазинов на 16.03.16 (табл. 1).

Расход на бензин рассчитан в среднем по 10 л на 100 км. Стоимость топлива рассчитана по цене автомобильных заправок на 16.03.2016 – 34 руб. за 1 л топлива (табл. 2). Также учитываются непредвиденные расходы на топливо, плюс 10 л.

Таблица – 2 Смета расходов

Маршрут	Протяжённость, км	Расход топлива, л	Итоговая стоимость, руб
Томск – с. Победа	65,1	7	238
с. Победа – Старая Шегарка	13	1,5	51
Старая Шегарка – Большое Брагино	50	5,5	187
Большое Брагино – Томск	116	12	408
Непредвиденные расходы		10	100
Итого			984

Заключение. Туристские походы всегда были актуальными и являлись лучшим видом отдыха для детей. В походе укрепляется здоровье, накапливаются знания, умения и навыки, которые могут пригодиться ребенку в дальнейшей его жизни. Поход воспитывает и дисциплинирует. Знакомство в походе с окружающим миром и его природой развивает культурное и экологическое восприятие. Шегарский район обладает большим количеством озер, расположен рядом с полноводной рекой Обь, имеет красивый ландшафт, а это, несомненно, приводит к желанию посетить эти места. Таким образом, можно сказать, что Шегарский район хорошо подходит для развития детского туризма.

Список литературы

1. Капилевич Л. В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: [учебное пособие для вузов по направлению 032103 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм] / Л. В. Капилевич ; Том. гос. ун-т. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2011. – 297 с.
2. Река Обь [Электронный ресурс]. – Wikipedia : официальный сайт – Электрон. дан. [2001–2015]. – URL: ru.wikipedia.org/wik/Обь (дата обращения 14.03 2016).
3. Туристская компания «Озерный рай» [Электронный ресурс] – Электрон. дан. [2001–2015]. URL: towiki/view/Туристская_компания_«Озерный_рай» (дата обращения 14.03 2016).
4. Озеро Лебяжье [Электронный ресурс] // Электрон.дан. [2001–2015]. – URL: towiki/view/Озеро_Лебяжье (дата обращения 14.03 2016).

РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ РОССИЙСКИХ КОСМОНАВТОВ

Минькова А.А.

*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного
университета, г. Стерлитамак, Россия*

Научный руководитель

Севрюков Н.Н.

alya_minkova@mail.ru

© Минькова А.А., 2016

RECREATION AND REHABILITATION OF THE RUSSIAN COSMONAUTS

Minkova A.

*Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak,
Russia*

The paper considers the system of post-flight rehabilitation of cosmonauts and presents the classification of stages of their readaptation and rehabilitation on returning on the Earth. Also, it describes the content of post-flight rehabilitation events and their place in post-flight activity of cosmonauts, the base and facilities of post-flight rehabilitation, requirements for creating the medical rehabilitation complex.

Работа космонавтов на орбите относится к чрезвычайно сложным видам деятельности, сопряженной со значительными эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками на фоне постоянного воздействия на организм специфических факторов космического полета, таких как невесомость, перегрузки, радиационные воздействия, условия замкнутой среды обитания. Важным сопутствующим элементом пилотируемого полета является автономность работы экипажа, относительная его изоляция, оторванность

космонавтов от семей. Сложные по летные программы, включая полетные операции, внекорабельная деятельность, а нередко и проведение больших ремонтно-восстановительных работ, вынужденные сдвиги зоны сна и бодрствования предъявляют большие требования по сохранению необходимых для выполнения полетной программы резервных возможностей организма. Проведение мероприятий послеполетной медицинской реабилитации в отечественной космонавтике во многом способствовало профессиональному долголетию космонавтов и возможности совершать повторные кратковременные и длительные полеты [1]. Реабилитация – это лечебно-восстановительные мероприятия по окончании полета. В каждом случае тактика проведения послеполетной реабилитации является индивидуальной, исходя из состояния космонавта и стратегии (методологии) реабилитационных мероприятий после завершения длительных космических полетов, которая сводится к максимальному ограничению гравитационной и двигательной нагрузки непосредственно после посадки с последующим постепенным индивидуально дозируемым наращиванием гравитационных возмущений по длинной оси тела и увеличением двигательной активности [3]. Исторически послеполетная реабилитация проводится в два этапа. На первом этапе (первые 3 недели после полета) реабилитационные мероприятия проводятся в ЦПК имени Ю.А. Гагарина. Второй этап проводится в условиях санатория. Такая схема действует, начиная с реабилитации экипажа 3-й основной экспедиции на станции «Мир», когда были внесены изменения в организацию послеполетной реабилитации космонавтов. До этого времени космонавты после приземления доставлялись на промежуточную базу (Байконур), где проходили послеполетную реабилитацию в течение двух недель, и только после этого возвращались в ЦПК имени Ю.А. Гагарина [2]. Первый этап реабилитационных мероприятий после многомесячных космических полетов завершается к 20–21-му дню после приземления. К этому периоду, как правило, купируются основные послеполетные синдромы, такие как ортостатическая неустойчивость, характерные метаболические и гематологические сдвиги, значительно повышается физическая тренированность. Вместе с тем, сохраняются остаточные явления послеполетной астенизации, снижение скоростно-силовых качеств отдельных групп мышц, неполное восстановление минеральной плотности костной ткани в отдельных сегментах, остаточные явления метаболических отклонений от предполетного уровня [2, 5]. Завершение мероприятий медицинской реабилитации проводится на втором этапе в санаторно-курортных условиях в течение 30–40 дней, где широко используются физические, климатические, бальнео- и физиотерапевтические методы восстановления, мероприятия психологической реабилитации [1]. В программе послеполетной реабилитации членов экипажа планируются сутки и продолжительность их проведения.

Материалы и методы. При послеполетной реабилитации реализуются три вида мероприятий: медицинская, физическая и психологическая реабилитации. Медицинская реабилитация включает следующие мероприятия: водные и тепловые процедуры, диетотерапия, витаминотерапия, медикаментозная терапия. Для медицинской реабилитации используются средства физиотерапии, средства бальнеотерапии, средства фитотерапии. К средствам физиотерапии относятся миоэлектростимуляторы для сокращения мышц без выполнения физических упражнений, средства аппаратного массажа (механический, подводный). К средствам бальнеотерапии относятся различного рода ванны, в частности, активно используются ванны, основанные на отварах лекарственных трав. Фитотерапия также основана на применении лекарственных сборов для коррекции состояния космонавтов в послеполетном периоде. Физическая реабилитация включает оптимизацию режима двигательной активности, дозированную ходьбу, специальный комплекс упражнений, плавание и гимнастику в бассейне, лечебно-восстановительный массаж мышц. При физической реабилитации используют бассейн, сауну, плоскостные сооружения, спортивные тренажеры. Психологическая реабилитация включает динамический психологический контроль и оценку психического состояния с выявлением потребностно-мотивационного и психоэмоционального компонента психического состояния, информационное обеспечение и психологическую поддержку космонавтов с целью включения в сферу профессиональных интересов и скорейшего восстановления социального статуса, контроль коммуникативных процессов, общение с семьей, друзьями – как основного источника восстановления и поддержания эмоционального тонуса. Психологическая реабилитация в настоящее время не использует какие-либо информационно-технические средства.

Результаты и их обсуждение. Создание полноценной реабилитационной базы в ЦПК

имени Ю.А. Гагарина не противоречит концепции комплекса подготовки и реабилитации космонавтов перспективной пилотируемой транспортной системы, которая также предполагает эвакуацию космонавтов после посадки в ЦПК имени Ю.А. Гагарина, Оснащение комплекса современным диагностическим оборудованием позволит повысить качество оценки состояния здоровья космонавтов и достоверность выдаваемых прогнозов. Кроме этого, в качестве средств физической реабилитации могут использоваться силовые пневматические тренажеры, которые позволяют создавать строго дозированные физические нагрузки, что немаловажно для тренировок на фоне послеполетной детренированности мышечной системы. Эффект комплексного воздействия на организм космонавта можно получить при использовании СПА-капсулы, которая представляет собой аппаратную конструкцию, имеющую комплекс функций, среди которых главными являются хромотерапия (лечение светом), сухое тепло, аромаингаляция, гидромассаж, музыкотерапия, воздушный массаж, вибрационный массаж, термотерапия и некоторые другие. В перспективе целесообразно использовать современные средства психологической реабилитации, например, комнаты психологической разгрузки (сенсорные комнаты), которые предназначены для организации направленного воздействия на физиологические функции человека с целью оптимизации и коррекции психического состояния, в частности, для релаксации и тонизирования, и имеют необходимую аппаратуру для создания этих эффектов. При внедрении высокотехнологических средств, используемых в клинической практике, необходимо помнить, что существующие мероприятия послеполетной реабилитации космонавтов предназначались для практически здоровых космонавтов, состояние которых после полета обуславливалось в основном функциональными изменениями, которые можно было трактовать как клиническую патологию только вне связи с космическим полетом. В силу этого, естественные методы реабилитации, такие как ходьба, плавание в бассейне, физические упражнения без отягощений, ручной массаж всегда получали более высокие оценки у космонавтов, чем аппаратные средства. Возможно, в этом и состоит уникальность и секрет долголетия созданной системы послеполетной реабилитации. Новые методы должны органично вписываться в эту систему с учетом мнения космонавтов. В заключение необходимо отметить, что, в целом, существующая система послеполетной реабилитации космонавтов позволяет решать текущие и с некоторыми ограничениями перспективные задачи. Развитие комплекса послеполетной реабилитации должно проводиться по пути специализации и расширения базы и средств, используемых для реабилитации космонавтов, с решением организационно-штатных вопросов. Важное значение принадлежит научному обоснованию и экспериментальной проверке новых методов и средств медицинской реабилитации.

Заключение. Изученная нами литература по послеполетной медицинской реабилитации космонавтов показала, что эффективность реабилитационных мероприятий в научном плане фактически не исследовалась, имеющиеся данные по эффективности касались лишь модельных исследований [4]. В связи с этим, научные исследования по оценке и повышению эффективности мероприятий послеполетной реабилитации космонавтов должны явиться основным вектором развития системы послеполетной реабилитации космонавтов.

Список литературы

1. Богомолов В.В., Васильева Т.Д. Реабилитация космонавтов после полета. В кн.: Здоровье, работоспособность, безопасность космических экипажей. – М.: Наука, 2001. – 501 с.
2. Васильева Т.Д., Береговкин А.В., Богомолов В.В., Сырых Г.Д., Стажадзе Л.Л., Калининко В.В. Восстановительно-лечебные мероприятия после длительных космических полетов // Тезисы докладов VII Всесоюзной конференции по космической биологии и авиакосмической медицине. – М., Калуга, 1983. – С. 38–39.
3. Воронин Л.И., Моргун В.В., Почувев В.И., Каспранский Р.Р., Богомолов В.В. Актуальные проблемы реабилитации космонавтов // Тезисы докладов четвертой международной научно-практической конференции «Пилотируемые полеты в космос». – Звездный городок, 2000. – С. 277–279.
4. Голиков А.П., Воронина С.Г., Богомолов В.В., Абдрахманов В.Р. Реабилитационные мероприятия в реадaptационном периоде после длительной гипокинезии // Реабилитация больных ишемической болезнью. – Труды 4 Главного управления при МЗ СССР. – М., 1980. – С. 19–21.
5. Спичков А.Н. Медицинская реабилитация космонавтов после длительных космических полетов // Орбитальная станция «Мир». Космическая биология и медицина. – М.: ГИЦ РФ-ИМБП РАН, 2001. – Т. 1. – С. 635–639.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Нигматулина Р.А.

Наманганский Государственный Университет, г. Наманган,
Узбекистан

Научный руководитель

Костикова О.В.

kostikova.oksana@mail.ru

©Нигматулина Р. А., 2016

TECHNIQUE OF INCREASE OF ACCURACY OF THROWS OF THE BALL IN BASKETBALL AT YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Nigmatullina R.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

In this article it is told inspection and development of methodical bases increases of accuracy of throws of a ball in basketball at young basketball players. Development of methodical bases of statement of a throw from the penal line, a throw in a jump from different distances.

В нашей стране уделяется особое внимание воспитанию физически здорового и духовно зрелого, никому ни в чем не уступающего молодого поколения. Ведь формирование высокодуховной, гармонично развитой молодежи является ключевым фактором обеспечения великого будущего Родины и достижения всех благородных целей. Спорт является самым важным и сильным фактором воспитания гармонично развитого поколения. «Спорт – это, прежде всего здоровое поколение, здоровое будущее. Только здоровый народ, здоровая нация способны на великие свершения», – сказал Ислам Абдуганиевич Каримов [2]. Повышение роли физкультуры и спорта в формировании здорового поколения, дальнейшее укрепление на основе мировых стандартов имеющейся в этом направлении материально-технической базы и кадрового потенциала, самое важное, приобщение каждого ребенка, каждой семьи к спорту должны оставаться нашими важнейшими задачами [2]. Основные двигательные действия баскетболистов характеризуются высоким темпом передвижений, быстрой сменой ситуаций, ограничением времени владения мячом. Весь арсенал технико-тактических приемов необходимо применить в условиях, требующих от игроков точности, способности к дифференциации усилий, выполнения быстрого переключения с одних действий на другие. Для выполнения большого количества приемов в условиях дефицита времени и противодействия соперникам, игроки должны владеть специальными двигательными навыками. Поэтому для оценивания подготовленности баскетболистов нужны объективные средства и методы педагогического контроля, которые отображают специфику соревновательной деятельности и предусматривают использования таких методик, которые разрешают оценивать как индивидуальную, так и целостную технику реального состояния спортсменов и команды [1, 3]. Анализ литературных источников по проблемам повышения точности бросков мяча в баскетболе у юных баскетболистов позволяет заключить, что уровень развития точности бросков по кольцу будет развиваться и давать результаты при выполнении определенных условий.

Целью данной, статьи было выявление этих определенных условий и уровня знаний тренеров по баскетболу в детских спортивных школах.

Материалы и методы. Исследование проводилось в течение 2015 г. с помощью анализа и обобщения учебной, учебно-методической, научной литературы, а также учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов в Наманганской области. Броски в корзину – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Результаты и их обсуждение. По итогам результатов исследования, нами было выявлено, что на точность бросков наряду с техникой его выполнения повлияло то, что нужно ограничить время на его выполнение, уметь владеть собой во время игры при выполнении бросков.

Броски по кольцу – неотъемлемая часть игры в баскетбол. Здесь важно понять технику броска, заставить себя работать правильно. Важно уметь концентрировать свое внимание на

работу рук и ног при выполнении бросков во время тренировки и особенно в игре. Баскетболист должен уметь регулировать следующие параметры: траекторию полета, скорость мяча, фронтальное направление броска, угол вылета мяча, начальную скорость, а также определенным образом сочетать начальную скорость с углом вылета. Начальные параметры вылета мяча для точного броска находятся в закономерной связи друг с другом. Эта зависимость допускает организацию движения таким образом, что при выборе необходимого для точного броска сочетания начальных угла и скорости вылета мяча спортсмен, ошибаясь в одном из параметров, может исправиться, внося коррективы в другой.

Специалисты в области баскетбола сходятся во мнении о том, что на точность бросков во время игры влияют два основных фактора:

- техника выполнения броска;
- физическое состояние игрока на конкретный момент игры (усталость, утомление), которое влияет на точность прицеливания, сохранение равновесия тела, создание усилия, расчет или ритм, координацию и сопровождение.
- психологический аспект, включающий концентрацию внимания, собранность, уверенность и умение расслабляться.

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча [5, 7].

С точки зрения науки, высота траектории при разных видах бросков долго была предметом оживленных дискуссий. Получить ответ на вопрос помогает использование некоторых понятий тригонометрии и динамики.

Механико-математическая модель полёта мяча в корзину при баскетбольном броске позволяет конкретно определить требования, предъявляемые баскетболисту при выполнении точного броска.

При рассмотрении броска в прыжке, штрафного броска педагогически целесообразно выделение трёх отдельных фаз: подготовительной (подседание и вынос мяча в исходное положение), рабочей (толчковое движение ногами, пауза в движении руки и собственно бросковое движение), заключительной (приземление, фиксация туловища, руки, кисти). К ведущим фазам, обеспечивающим выполнение данного действия, относятся рабочая и подготовительная фазы. Пограничным моментом между ними служит прицеливание, не связанное с выполнением движений [4].

В зависимости от особенности техники броска спортсменов одним и тем же фазам ног могут соответствовать различные положения бросающей руки:

- с маховым выносом мяча в точку прицеливания;
- «махом» без выноса мяча в точку прицеливания;
- с пассивным выносом мяча в точку прицеливания.

Надежность результатов при бросках появляется вместе со специфическими мышечными ощущениями, а они формируются на тренировках. Броски с закрытыми глазами, в частности, помогут проверить уровень мышечных ощущений. Движения при броске нужно тренировать до такой степени, чтобы они стали автоматическими.

Большинство баскетболистов используют бросок (штрафной, в прыжке, из-под кольца, со средней дистанции) одной рукой сверху. При броске все движения должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча – естественное продолжение броска, в то время как взгляд все еще направлен на цель. Сопровождение шагом гарантирует прохождение мяча по заранее намеченной траектории. Мяч контролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы, благодаря чувствительным нервным окончаниям, помогают игроку контролировать мяч.

В игре, когда всё внимание сосредоточено на контакт с партнерами по команде, дана установка тренера на преодоление цели – здесь важно всё (физическое состояние, психологическая подготовка, чувство времени, мяча и партнера) и тем более, когда выполняешь бросок по кольцу.

Физическое состояние игрока тоже может оказать большое влияние на точность выполнения бросков, например штрафных. Особенно ярко это проявляется при реализации этих бросков в концовках матчей игроками, которые провели максимальное количество времени на площадке. Такое состояние игрока выражается потерей равновесия тела, что приводит к раскоординации действий ног, рук и туловища; а так же к неправильным расчетам

мышечных усилий и как следствие – неправильная траектория полета мяча.

Для меткого штрафного броска очень важно сохранять невозмутимость, не злиться на соперника, на партнеров. Игрок должен быть на сто процентов уверен в том, что точно выполнит штрафной. Такая уверенность вырабатывается на тренировках, когда раз за разом посылаешь мяч в корзину.

Бывает и так, что баскетболист на тренировках с поразительной точностью поражает цель, но в игре положение резко меняется: точность пропадает. Большинство исследований объясняет резкое несоответствие результатов, показанных на тренировках и в процессе игры, психологическим давлением, оказываемым на спортсмена.

Скорее всего, так и есть, одно дело бросать, когда от результата ничего не зависит, другое – когда один штрафной может повлиять на итог матча.

Оптимальный угол выброса мяча зависит от индивидуальных особенностей спортсменов: чем выше способность спортсмена к дифференцировке скорости выброса мяча, тем более пологую траекторию его полета ему целесообразно выбирать. Наоборот, спортсменам, хорошо дифференцирующим направление (угол) броска, можно рекомендовать выполнение бросков с навесной траекторией.

Изменение условий бросков (дальности) вызывает изменение в соотношении работы верхних и нижних конечностей: чем больше расстояние, тем раньше относительно толчка ног выполняется собственно бросковое движение и тем короче пауза между выносом мяча в исходное положение и его выбросом.

Умение сочетать необходимая, для точного броска угол и скорость вылета мяча – основная заслуга баскетболистов. Ошибки связаны главным образом с отсутствием необходимого сочетания между углом и скоростью вылета мяча по кольцу.

Наибольший вклад в увеличение скорости движения мяча вносит кисть. Скорость дистального конца кисти в момент выпуска мяча практически одинакова для баскетболистов всех возрастных групп и определяется возможностью попадания мяча в корзину на конкретной дистанции. Скорость движения звеньев тела при всех способах бросков уменьшается по мере анатомического удаления от мяча. Она обратно пропорциональна возрасту и увеличению стажа тренировки. Наиболее точное звено – кисть – делает всё меньший вклад в конечную скорость вылета. С возрастом происходит оптимизация системы движений баскетболистов, что облегчает работу кисти и расширяет возможности управления в условиях движения с более низкими скоростями. Мышцы-сгибатели кисти в рабочей фазе на всех дистанциях работают с постоянной, почти 100%-ной по амплитуде активностью, а разгибатели – с 40%-ной.

При выполнении бросков работают мышцы-антагонисты, которые позволяют руке работать так, как того требует методика обучения броскам по кольцу [7].

У юных баскетболистов выявлены возрастные различия в электромиографической структуре бросков в прыжке с различных дистанций:

- а) младший юношеский возраст (13–14 лет) – минимальные изменения фазовости, амплитуды и длительности осцилляции с увеличением дистанции броска, отсутствие синхронной активности мышц – сгибателей и разгибателей кисти к моменту выпуска мяча, что свидетельствует лишь об общем освоении техники приема и формирующемся навыке программно-автоматического движения в стандартных условиях на дистанции до 4 м;
- б) средний юношеский возраст (15–16 лет) – выраженное изменение фазовости, длительности и амплитуды осцилляции с увеличением дистанции броска; характерная перестройка межмышечной координации на дистанции 5 м, соответствующая броскам с дальних дистанций, при отсутствии синхронной работы мышц-сгибателей и разгибателей кисти к моменту выпуска мяча на всех дистанциях. Что свидетельствует о фундаментальном освоении техники броска в прыжке и овладении навыком программно-автоматического действия;
- в) старший юношеский возраст (17 лет) – изменение фазовости, длительности и амплитуды осцилляции с увеличением дистанции, соответствующее динамике показателей квалифицированных спортсменов. При этом синхронная работе мышц-сгибателей и разгибателей кисти в режиме антагонистов в момент выпуска мяча, определяющая возможности управления, наблюдается лишь на дистанциях 3 и 4 м. Дальнейшее увеличение дистанции приводит к перестройке работы мышц в режиме программно-автоматического действия [7, 8].

Эффективность техники дистанционных бросков в прыжке определяется следующими факторами:

- а) дистанцией;
- б) способом выполнения;
- в) характером межмышечной координации мышц-сгибателей и разгибателей кисти;
- г) специальной тренированностью в бросках со средних и дальних дистанций.

Результативность и точность выполнения приемов игры, в частности бросков, во многом обусловлены уровнем проявления basketболистами способности к точной дифференциации основных характеристик движений (пространство, время, усилия), и в частности скорости дифференциации малых по величине мышечных усилий. Разнообразие в тренировке basketболистов на начальном этапе их подготовки методов и средств, направленных на преимущественное развитие способностей к точной дифференциации мышечных усилий, наилучшим образом содействует положительным сдвигам в способности осознавать величины основных характеристик движения к точной дифференциации мышечных усилий, что значительно способствует росту их спортивного мастерства [4–6].

Успешность и стабильность выполнения бросков в период соревновательных действий, обусловлена грамотной психологической подготовкой к соревнованиям.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личностных качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности,

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена, как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть, к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера создает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовка должна осуществляться на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях [5].

Заключение. Таким образом, результаты наших исследований показывают, что чувства времени и его детерминации могут служить научно-практической основой для более полного развития и совершенствования чувства времени в учебно-тренировочном процессе. Обучению навыкам штрафного броска, броска в прыжке, проведению адекватной уровню спортивного мастерства организации внимания спортсменов – направленности его сознания на наиболее значимые признаки временных характеристик движений и на этой основе достижения более высоких спортивных результатов. Поэтому важной задачей может быть разработка методики штрафного броска и броска в прыжке для начинающих basketболистов с акцентом на ритмических параметрах движения. Сочетание технического мастерства с психологической подготовкой выполнения бросков по кольцу принесет положительный результат для достижения победы в игре basketбол.

Список литературы

1. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в basketболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Грошев. – Малаховка, 2005. – 23 с.
2. Доклад Президента Республики Узбекистан И. Каримова на заседании Попечительского совета Фонда развития детского спорта Узбекистана 11 февраля 2016 г.
3. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

4. Корнешов А. А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Корнешов. – М., 2003. – 23 с.
5. Корягина, Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю. В. Корягина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физ. культуры и спорта", 2006. – 224 с.
6. Костикова О.В. Система подготовки баскетболистов на занятиях по баскетболу (учебно-методическое пособие). – Намаган: НамГУ, 2011. – 35 с.
7. Сковородникова Н. В. Возрастная динамика становления целевой точности у школьников и юных баскетболистов 10–16 лет и условия ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Сковородникова. – М., 1999. – 22 с.

ЗНАЧЕНИЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Овсянникова В.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Беженцева Л.М.

vika_ovsyannikova96@mail.ru

© Овсянникова В.А., 2016

THE VALUE OF BASIC TRAINING OF THE SPORTSWOMAN AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN GROUP EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Ovsyannikova V.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

This article is devoted to value of basic training of sportswomen at the initial stage of training in group exercises in rhythmic gymnastics. In the article are considered the terms of initial training in group exercises, are designated the problems of training of gymnasts and are represented the meaning of subjects music, musical and rhythmic and choreographic training of gymnasts at the initial stage.

В настоящее время в художественной гимнастике отсутствуют строго обоснованные рекомендации о сроках начального обучения групповым упражнениям.

Рядом авторов Л.А. Карпенко [1], К.А. Овчинниковой, Е.В. Бирюк [2], доказана эффективность традиционной системы начального обучения гимнасток, в основе которой лежит формирование универсальных двигательных навыков в ходе индивидуальной работы без предмета и с предметами. При этом обучение групповым упражнениям в раннем возрасте не предусматривается.

Такого же мнения придерживаются и украинские специалисты Т.Н. Нестерова [3], которые рекомендуют проводить обучение и совершенствование двигательных взаимодействий в групповых упражнениях на этапе углубленной специализации гимнасток, а именно в 12–14 лет.

Однако, представители болгарской школы гимнастики обосновали применение парных и групповых упражнений на этапе начальной подготовки, как эффективного средства воздействия на двигательные качества юных гимнасток. Испанский тренер считает, что раннее обучение детей групповым взаимодействиям способствует освоению некоторых технических приемов в работе с предметами.

Как известно, в системе подготовки гимнасток этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития двигательных-координационных способностей (ДКС) спортсменок [4, 5], закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике [6].

Так же одной из основных задач начального специализированного обучения в художественной гимнастике является формирование универсальных навыков владения предметами на основе базовой системы движений. От качества и скорости освоения базовых двигательных действий во многом зависит эффективность процесса совершенствования гимнасток в упражнениях с предметами [7].

Вероятно, что для успешного освоения упражнений, необходим также адекватный уровень развития определенных специальных способностей гимнасток к манипуляторной деятельности с предметами, и правильный выбор базовых элементов.

Для повышения эффективности базовой подготовки юных гимнасток в упражнениях с

предметами необходимо не только определить систему базовых двигательных действий, на основе которых осваиваются движения прогрессирующей сложности, но и выявить спектр специальных (преимущественно психомоторных) способностей гимнасток, значимых для их освоения. Это позволит, с одной стороны, упорядочить процесс базовой предметной подготовки юных гимнасток, а с другой – сократить сроки и повысить качество освоения базовых двигательных действий.

Если рассматривать многолетнюю подготовку гимнасток как целостный педагогический процесс, то прослеживается определенная зависимость успешной работы с предметами на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний, умений и навыков, полученных гимнасткой в процессе начальной подготовки. Во-первых, данный возрастной период является сенситивным для развития двигательно-координационных способностей, во-вторых, ранняя спортивная специализация предусматривает разностороннюю физическую и техническую подготовленность.

Помимо предметной подготовки так же вошло и музыкально-ритмическое воспитание в систему физического воспитания детей. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций [8]:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий гимнастики знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитания чувства красоты движения, культуры поведения;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. Она создаёт благоприятное влияние упражнений на организм занимающихся, создавая условия для оптимальной возбудимости центральной нервной системы;
- воспитанию занимающихся способности выполнять сложные упражнения, связанные с разнообразными степенями мышечных напряжений, различными темпами и ритмами движений, что необходимо для овладения техникой художественной гимнастики;
- воспитанию понимания музыки и любви к ней, развитию музыкального слуха и умению передавать свои музыкальные восприятия в движениях;
- при создании композиций индивидуальных и групповых упражнений первостепенное значение приобретает выбор музыкального произведения. Идея всего упражнения, образное решение композиции, способствующее раскрытию индивидуальности спортсменки, определяются характером музыкального сопровождения, формой произведения;
- музыкально – ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твёрдый регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально-ритмического воспитания.

Также огромное значение в подготовке спортсменок на начальном этапе имеет хореографическая подготовка. Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменок международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что

положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций [9].

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальную образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте [10]. В процессе хореографической подготовке необходимо воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

Список литературы

1. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методич. рекомендации / Л.А.Карпенко. Л.: ГДОИФК, 1989. – 24 с.
2. Овчинникова Н.А. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки / Н.А.Овчинникова, В.Ю.Бирюк. – Киев, 1998. – 24 с.
3. Нестерова Т.В. Техническая подготовка в групповых упражнениях художественной гимнастики: методические рекомендации / Т.В.Нестерова. – Киев: УГУФВС, 1995. – 54 с.
4. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка специальных двигательных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениями художественной гимнастики: автореф. дис. ... канд. наук. – Киев, 1981. – 22 с.
5. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: учеб.-метод. пособие. – Ульяновск, 2000. – 144 с.
6. Архипова Ю.И. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: дис. ... канд. наук. – СПб., 1998. – С. 8–30.
7. Архипова Ю. А.. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – СПб. 1998. – 169 с. – РГБ ОД, 61:98-13/490-2.
8. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб.: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.
9. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФиС, 1971. – 110 с.
10. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. – 1975. – Вып. 1. – С. 30–35..

ИГРЫ КАК ОПТИМАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Панов Е.Е.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Марчук С.А.

eug.panoff@mail.ru
© Панов Е.Е., 2016

GAMES LIKE THE BEST MEANS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES AT STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Panov E.

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia*

The work shows the value of the game in the up bringing of professional and personal qualities of students in physical education. As a result, an analytical comparison highlights the most significant qualities, formed during sports and play activity and demand in the professional activities of the employee future rail way.

Профессиональная деятельность человека в условиях научно-технического прогресса требует от него наравне с профессиональными знаниями и умениями иметь необходимую специальную физическую подготовленность, работоспособность и профессионально важные

качества, в связи с этим в современных вузах большое внимание уделяется прикладной физической подготовке студентов.

Установлено, что любая профессия имеет свои специфические особенности, включающие условия труда, психофизиологические характеристики и требования к уровню развития психофизических качеств. Известно, что специальная психофизическая подготовка, направленная на формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков позволяет сократить срок адаптации человека к условиям производства до 5 лет.

Психофизическая подготовка студентов к профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности [5]. Суть ППФП состоит в целесообразном использовании средств и методов физического воспитания в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Анализ научной литературы показал, что изучению эффективных методов развития профессионально важных качеств в процессе обучения посвящено большое количество исследований. Анализ педагогического опыта позволил выделить эффективные методы развития личностных и профессиональных качеств, к которым относятся имитационная педагогическая игра, учебные игры, факультатив, самостоятельная работа и др. Л.С. Выготский и А.С. Макаренко в своих исследованиях большое значение в воспитании и развитии личности придают игре. В работах П.И. Пидкасистого и Г.К. Селевко отмечается исключительно важное место игровой деятельности в обучении.

Большие педагогические возможности игровой деятельности в воспитании личности определили цель работы – показать значение игры в развитии профессионально-личностных качеств у студентов в процессе физического воспитания.

Методы исследования. В исследовании использовались метод теоретического анализа научной и методической литературы, метод анализа педагогического опыта по изучаемой проблеме, метод анкетирования, метод сопоставления.

Результаты и их обсуждение. В отличие от других дисциплин, преподаваемых в вузе, физическая культура имеет возможность предоставить студенту самостоятельный выбор учебного отделения для занятий физической культурой и спортом.

На основании медицинского осмотра, физической подготовленности и спортивных предпочтений все студенты распределяются по учебным отделениям. Основное отделение, для студентов основной и подготовительной медицинской группы, включает в себя специализации: общефизическая подготовка, волейбол, баскетбол, футбол.

Опрос первокурсников показал, что более 50% студентов (юношей) отдают свое предпочтение спортивным играм.

Игра – своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Она имеет большое значение в воспитании, обучении и развитии человека как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям [4]. В игре человек получает удовольствие, снимает нервное напряжение. С помощью игры познается мир, воспитывается творческая инициатива, пробуждается любознательность, активизируется мышление, формируется активная познавательная деятельность. Игра обучает, развивает, помогает восстановить силы, дает хороший эмоциональный заряд бодрости [6]. Цель игры – совместить развлечение с развитием основных качеств и способностей человека.

Игра выполняет следующие функции: коммуникативную, деятельностную, компенсаторную, воспитательную, развивающую, прогнозирующую, моделирующую, развлекательную, релаксационную, психотехническую, корректирующую проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

В игровой деятельности сочетаются два важных фактора: с одной стороны, включение в практическую деятельность, развитие физическое, формирование умения самостоятельно действовать, а с другой – получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, углубление освоенности окружающего мира. Именно поэтому игра является одним из важных комплексных средств воспитания. В процессе физического воспитания в вузе игры используются как средство физической культуры и как форма организации занятий [3].

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и

оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий [1].

Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания:

1. Наличие элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, позволяющих воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.
2. Меняющиеся условия выполнения двигательных действий, требующие высокой приспособляемости к ним.
3. Вариативность игровых ситуаций, вызывающая активную самостоятельность в выборе результативных действий.
4. Комплексное проявление разнообразных психофизических качеств.

Доказано, что наилучшее развитие общих и специальных физических качеств достигается благодаря тренировочным упражнениям, близким к соревновательным, в связи с чем формирование кондиционных качеств (силы, выносливости, быстроты) и координационных способностей рассматриваются в единстве с технической и тактической подготовкой.

Основной задачей тактической подготовки является развитие способностей у игрока действовать самостоятельно, инициативно в различных игровых ситуациях.

Средства тактической подготовки направлены: на развитие быстроты сложной реакции и ответных действий, устойчивости и быстроты переключения внимания с одной тактической направленности на другую; на анализ и прогнозирование деятельности, скорость приема и переработку информации.

Помимо физической, технической, тактической и соревновательной подготовки спортивные игры предъявляет высокие требования к психическим свойствам и качествам спортсмена: ощущениям, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти мышлению, эмоциям и волевым качествам. Игра воспитывает целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержку, самообладание [2].

В зависимости от игровой ситуации происходит постоянная смена эмоционального состояния игрока, в связи с чем он должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных сбивающих факторах.

Спортивный успех зависит не только от уровня физической и технико-тактической подготовленности, но и от таких личностных качеств как коммуникабельность, толерантность, ответственность, организованность и др.

В результате аналитического сопоставления наиболее значимых качеств, формируемых в процессе спортивно-игровой деятельности и качеств, востребованных в профессиональной деятельности будущего работника железной дороги были выделены следующие качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции, внимание, память, мышление, воображение, эмоциональная устойчивость, активность, целеустремленность, самостоятельность, ответственность, организованность, рефлексивность, коммуникабельность, коллективизм.

Заключение. Сопоставление качеств личности, востребованных в профессиональной деятельности железнодорожника и формируемых средствами физической культуры, позволили заключить, что включение спортивных игр в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование систем подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. доктора, пед. наук. – М., 1981. – 48 с.
3. Исмаилов А.И. Спорт и игра // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 1. – С. 39–50.
4. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1974. – 310 с.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб.пособие. –М.: Выш. школа, 1985. – 136 с.
6. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59–62.

ЗАКОН ОПТИМУМА МОТИВАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ

Патрахин А.И.

Нижевартовский государственный университет, г.
Нижевартовск, Россия

Научный руководитель

доц. Давыдова С.А.

a-patrakhin@mail.ru

© Patrakhin A.I., 2016

THE OPTIMUM MOTIVATION PRINCIPLE IN YOUNG ATHLETES-BIATHLETES TRAINING PROCESS

Patrakhin A.

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

The article presents the study results of motives and motivation level of young biathlonists athletes' sporting activity by the example of SDUShOR (Specialized Children-Youth Sports Schools of the Olympic Reserve) of winter sports in Nizhnevartovsk, Khanty-Mansi Autonomous Okrug. The author offers measures on optimization of motivation system of young athletes, based on the obtained results and in accordance with The Yerkes–Dodson law.

Достижению высоких спортивных результатов во многом способствует профессионально организованная мотивация спортсменов с раннего возраста. От того насколько верно определена иерархия потребностей, мотивов, грамотно выбраны методы мотивации, учтены гендерные и возрастные особенности во многом зависит конечный результат, а также наличие желания юного спортсмена эффективно тренироваться. Исследованию мотивации спортсменов, находящихся на стадии спортивного мастерства, посвящено достаточное количество работ, как в зарубежной, так и в отечественной науке. Среди наиболее значимых можно отметить труды российских исследователей: Знаменской Е.Г., Калинина Е.А., Кретти Ю.Д., Пилояна Р.А., Палайма Ю.Ю., Шаболтаса А.В. и др. По мнению отечественных ученых Полозова А.А., Полозовой Н.Н., большее количество гипотез до сих пор не переросло в качественную консолидацию вокруг небольшого числа направлений исследований. Помимо этого, терминологический лексикон занимающихся исследованием спортивной мотивации не систематизирован и переполнен синонимичными понятиями [1, с. 140]. Немаловажным является и тот факт, что труды, отражающие специфику мотивации юных спортсменов, находящихся на стадии специализации в избранном виде спорта, носят единичный характер. Данное обстоятельство и определило выбор области, цели и задач исследования.

Цель исследования – определить возможные направления оптимизации системы мотивации юных спортсменов-биатлонистов на основе закона *Йеркса–Додсона* (закона оптимума мотивации).

Материалы и методы. В рамках представленного исследования был проведен опрос спортсменов, занимающихся биатлоном в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования СДЮСШОР по зимним видам спорта г. Нижневартовска Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (юридический адрес: ул. 60 лет Октября д. 12 б г. Нижневартовск ХМАО-Югра Тюменская область).

В опросе приняли участие 10 спортсменов, в том числе: 5 девушек и 5 юношей.

Возраст респондентов – подростковый: 11–15 лет.

Спортивный стаж занятий биатлоном опрошенных – от 1 года до 7 лет.

В исследовании использовался опросник Калинина Е.А. «Мотивы спортивной деятельности (МСД)». МСД Калинина Е.А. состоит из 50 словесных формулировок описания эмоций и чувств, сопровождающих спортивную деятельность. К опроснику прилагается индивидуальный регистрационный бланк для фиксации ответов респондентов.

Каждый участник опроса прошел краткий инструктаж по правилам прохождения опроса. Респонденты отвечали индивидуально, выбирая один вариант ответа из четырех предложенных и фиксируя его в бланке. Проведенный опрос позволил выявить уровень потребностей в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.

Оценка каждого из исследуемых мотивов спортивной деятельности осуществлялась в соответствии со шкалой:

- завышенная мотивация (34–40 баллов);
- оптимальная мотивация (28–33 балла);

- пониженная мотивация (19–27 баллов);
- низкая мотивация (10–18 баллов).

Данная методика является профессиональным инструментом обследования спортсменов с целью выбора эффективного плана их психологической подготовки. Данный вид подготовки требует знаний уровня, структуры и иерархии мотивов спортивной деятельности каждого спортсмена.

Помимо описанной методики в работе использовались основные положения закона оптимума мотивации закона Йеркса–Додсона (англ. *Yerkes–Dodson law*). В обобщенной форме закон оптимума мотивации имеет формулировку в виде следующих положений:

- зависимость эффективности деятельности от уровня мотивации характеризуется криволинейной функцией (в виде перевернутой U-образной кривой), другими словами, существует некий оптимум мотивации для выполнения какой-либо деятельности;
- уровень оптимальной мотивации связан обратной зависимостью с уровнем трудности задачи [2].

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса по МСД Калинина Е.А. было выявлено, что средний показатель мотивации по всем позициям составил 33,7 балла. Общий показатель потребности в достижении составил 34,4 балла, что является завышенным уровнем мотивации.

Остальные потребности юных спортсменов–биатлонистов находятся в пределах оптимальной мотивации:

- потребность в борьбе – 28,9 балла;
- потребность в самосовершенствовании – 31,6 балла;
- потребность в общении – 32,6 балла;
- потребность в поощрении – 31,8 балла.

Обращает внимание тот факт, что показатели девушек ниже показателей юношей по всем изучаемым потребностям и находятся в области пониженной и оптимальной мотивации. Наибольшая разница (6,6 баллов) наблюдается в уровне сформированности потребности в борьбе, у девушек выявлен пониженный уровень мотивации. Результаты определения уровня потребностей (в баллах) представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Уровень сформированности потребностей у юношей и девушек, занимающихся биатлоном

Также было выявлено, что у 80% опрошенных спортсменов наблюдается завышенный уровень потребности в достижении. Под потребностью в достижении понимается стремление спортсмена к улучшению результатов, настойчивость в достижении своих целей.

Половина респондентов испытывают завышенный уровень потребности в общении и поощрении. Полученные данные во многом объясняются возрастными особенностями респондентов. Подростковый возраст характеризуется формированием следующих новообразований: самосознание (внутреннее ощущение себя индивидуальностью) и самоопределение (понимание себя и своих возможности, определение себя в человеческом обществе и своего назначения в жизни). Ведущая деятельность подросткового возраста – это общение со сверстниками. Для подростка важно быть частью команды, испытывать чувство

сопричастности, получать внешнюю поддержку и стимул, но при этом оставаться индивидуальностью.

Особого внимания заслуживают показатели пониженной мотивации, в том числе у 40% спортсменов наблюдается снижение потребности в борьбе, у 30% потребности в самосовершенствовании и поощрении. Полная информация по уровню мотивации и потребностям представлена на рисунке 2.

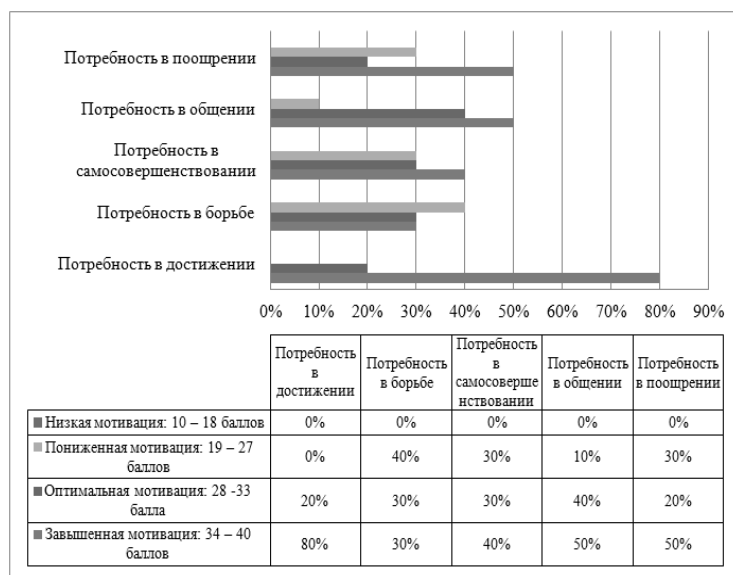


Рис. 2. Уровень мотивации и потребностей у юных спортсменов-биатлонистов

Заключение. Результаты проведенного опроса выявили, что общий показатель потребности в достижении составил 34,4 балла, что характеризует завышенный уровень мотивации у 80% юных спортсменов-биатлонистов. В соответствии с законом оптимума мотивации Йеркса–Додсона экспериментально доказана зависимость между показателем активации и качеством исполнения, т.е. когда активация становится чрезмерной, эффективность человека (спортсмена) ухудшается, появляются признаки дезорганизации и ослабления контроля, что во многом ведет к снижению спортивного результата [2]. Немаловажным является и тот факт, что при легкой задаче (например, выполнение задач в ходе текущей тренировочной деятельности) избыточная мотивация спортсменов не вызывает нарушений поведения, но при увеличении трудности задачи (например, спортивные соревнования) повышенная мотивация может стать причиной спортивной неудачи.

Закон оптимума мотивации объясняет и влияние сниженной мотивации, которая наблюдается у юных спортсменов: 40% респондентов продемонстрировали сниженный уровень потребности в борьбе. В условиях сниженной мотивации высокого результата, как правило, достичь не представляется возможным, так как слабой мотивации недостаточно для успеха.

Таким образом, можно констатировать, полученные результаты дают основания говорить об имеющихся рисках в достижении поставленных целей спортивной деятельности. Тренеру рекомендуется внести корректировки в психологическую подготовку спортсменов, с целью снижения завышенной мотивации до уровня оптимальной. Данный процесс достаточно сложный, так как имеются объективные факторы – подростковый возраст, который связан с физиологической и социальной перестройкой организма и сознания спортсменов. В качестве рекомендаций: следует уделить большее внимание индивидуальным и групповым беседам о роли внутренней мотивации спортсмена для достижения запланированных результатов, а также активно отрабатывать на практике ситуативные методы снижения повышенной мотивации (повышения сниженной мотивации), используя современные достижения технологий психологической самонастройки. Не следует также забывать и о высокой потребности юных спортсменов в общении и поощрении.

Список литературы

1. Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.
2. Psychological experiment. ru. Выдающиеся эксперименты: психика и психология. – Режим доступа: <http://psychoexp.ru/motivaciya/zakon-yerksa-dodsona-optimuma-motivacii.html> (дата обращения: 10.03.2016).

ПОКАЗАТЕЛИ АНТРОПОМЕТРИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ И ИХ ДИНАМИКА

¹Петровский Д.Н., ²Саскевич А.П.,
³Саскевич М.П.

¹Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва
г. Ивацевичи, г. Ивацевичи, Беларусь;

²Детско-юношеская спортивная школа Ивацевичского района,
г. Ивацевичи, Беларусь;

³Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки, Беларусь

Научный руководитель

проф., д-р пед. наук Масловский Е.А.

aleksejpolesgu@mail.ru

© Петровский Д.Н., 2016

ANTHROPOMETRY INDICATORS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS (THE YEAR CYCLE OF TRAINING AND THEIR DYNAMICS)

¹Petrovskiy D., ²Saskevich A., ³Saskevich M.

¹School of Olympic Reserve city Ivatsevichi, Ivatsevichi,
Belarus;

²Children and Youth Sports School District Ivatsevichi,
Ivatsevichi, Belarus;

³Belarusian State Agricultural Academy, Gorki, Belarus

The findings presented in this article and completed within one year of pedagogical experiment, the experimental group showed an advantage over the control group, the dynamics that characterize the level of physical fitness and the results of anthropometry. Teaching experiment was carried out with young football players of 12–14 years of age involved in youth sports schools.

Одним из наиболее важных направлений государственной политики сегодня стало совершенствование процесса физического воспитания подрастающего поколения как составной части укрепления его здоровья. Подготовка юных спортсменов ставит перед тренером сложные задачи. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки [2]. Особое место в системе подготовки юного футболиста, начиная с групп начальной подготовки должны занять, наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общего характера, а также скоростные упражнения в затруднённых и облегчённых условиях [1]. Занятия футболом являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин и, вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия футболом способствуют положительному оздоровительному эффекту. На современном этапе актуализируется практическая задача по выявлению связи физического развития детей с режимом специальных физических упражнений в процессе длительного периода тренировок, а так же в потребности совершенствования практики обучения и тренировки юных футболистов разных возрастных групп [3]. Стремительное развитие спорта высших достижений определяет необходимость адекватного развития системы подготовки спортивного резерва, которая, напрямую связана с эффективностью работы детских спортивных школ различных видов и типов [4]

Цель исследования – изучить сдвиги антропометрических показателей и уровня физической подготовленности юных футболистов 12–14 лет в годичном цикле тренировки.

Исходя из цели, определялись следующие **задачи исследования**:

1. Определить показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных футболистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) в начале и в завершении педагогического эксперимента;
2. Выявить уровень физической подготовленности юных футболистов, занимающихся в ДЮСШ.

Методы исследования. Для проведения педагогического эксперимента использовались следующие методы исследования: анализ и изучение научно-методической литературы; антропометрия; контрольно-педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе УСУ «ДЮСШ Пинского района» (г.Пинск, Республика Беларусь) в период с мая 2014 г. по май 2015 г. (один макроцикл). В исследовании приняло участие 30 мальчиков в возрасте 12–14 лет, занимающихся в секции футбола. Методом случайной выборки юные футболисты были разделены на КГ (n=15) и ЭГ (n=15). Учебно-тренировочные занятия в обеих группах

проходили три раза в неделю по 90 минут. Структура учебно-тренировочного процесса юных спортсменов КГ (n=15) осуществлялась по общепринятой программе для спортивных школ. Учебно-тренировочные занятия ЭГ (n=15) проходили с использованием предложенных средств и методов, направленных на повышение уровня скоростно-силовой подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. В начальной части педагогического исследования, как и в итоговой, определялись показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании футболистов ЭГ и КГ в возрасте 12–14 лет, занимающихся в ДЮСШ. Рассматривая данные в начале и завершении педагогического эксперимента в КГ, следует отметить рост нижней конечности юных спортсменов. В среднем, в анализируемой выборке динамика роста длины бедра составляет 1,3 см, при этом коэффициент вариации сократился на 0,82%. За исследуемый период у учащихся голень и стопа увеличилась на 1,3 и 1,1 см соответственно, а коэффициент вариации сократился на 0,26 и 2,35% по рассматриваемым показателям. Из всего вышесказанного следует отметить, что возрастание среднего показателя всей нижней конечности у исследуемых на 3,6 см и снижение коэффициента вариации на 1,04%. Средняя величина длины туловища возросла с 47,4 до 48,7 см, т.е. на 1,3 см, при этом коэффициент вариации остался неизменным – на уровне 8,82%. Средняя длина плеча увеличилась на 1 см, коэффициент вариации не изменился и составляет 12,03%. Показатели длины предплечья и кисти возросли на 2,1 и 0,5 см соответственно, а коэффициент вариации сократился по предплечьям на 1,69%, по кистям – на 3,21%. Следовательно, верхняя конечность в исследуемой выборке возросла с 72,4 до 76 см, т.е. на 3,6 см при этом коэффициент вариации сократился на 1,47%.

Демонстрируя показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании юных футболистов 12–14 лет ЭГ в начале и в завершении педагогического эксперимента, следует отметить положительную динамику роста сегментов бедра, голени и стопы. Длина бедра и голени в среднем по выборке возросла на 2,4 и 2,6 см соответственно, при этом наблюдается сокращение коэффициента вариации на 1,11 и 0,2%.

Динамика роста стопы составляет 1,3 см при сокращении коэффициента вариации на 2,25%. В результате замечен рост среднего показателя длины нижней конечности на 6,3 см у исследуемых за рассматриваемый период. Отмечен рост среднего показателя длины туловища с 47,3 до 49,3 см, т.е. на 2 см, при этом, коэффициент вариации сократился на 0,3%. Динамика роста предплечья и кисти составляет 2,1 и 2,6 см соответственно, а коэффициент вариации, по данным значениям, снизился на 0,47 и 2,44%. Среднее значение показателя длины кисти, у детей исследуемого возраста, возросло на 1,2 см, а коэффициент вариации сократился на 3,91%. Можно сказать, что в рассматриваемой выборке наблюдается динамика роста всей верхней конечности в среднем с 71,8 до 77,4 см, т.е. рост на 5,6 см.

По условиям второй задачи осуществлялась оценка уровня физической подготовки юных футболистов 12–14 лет, занимающихся в ДЮСШ. Сопоставление всех исходных данных (май 2014 г.) обеих групп оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$), что свидетельствовало об их однородности. На заключительном этапе исследования (май 2015 г.), при тестировании уровня физической подготовки и сопоставления данных ЭГ и КГ результаты оказались различными (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты сопоставления данных физической подготовки юных футболистов ЭГ и КГ в окончании педагогического исследования

Упражнения	Тестирование групп		P – достоверность различий
	ЭГ(n=15)	КГ(n=15)	
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Бег 30 м, с	5,03±0,07	5,86±0,07	< 0,001 (t=8,02)
Бег 60 м, с	9,97±0,07	10,07±0,05	> 0,05 (t=1,17)
Ведение мяча 30 м, с	5,48±0,03	5,82±0,06	<0,001(t=5,41)
Челночное ведение мяча 30 м, с	16,84±0,08	17,63±0,06	<0,001(t=8,02)
Прыжок в длину с места, см	172,8±2,49	163,0±3,22	< 0,05 (t=2,41)
Обводка футбольным мячом стоек 15 м, с	5,99±0,02	6,05±0,02	<0,05(t=2,65)

Рассматривая полученные результаты тестирования уровня физической подготовки юных футболистов в течении одного макроцикла тренировок установлено, что в ЭГ, по сравнению с КГ, высокая статистическая достоверность ($p < 0,001$) замечена при сравнении результатов выполнения упражнений «Бег 30 м, с», «Ведение мяча 30 м, с» и «Челночное ведение мяча 30 м, с». Результаты сопоставления данных упражнения «Бег 60 м, с»

статистической достоверности не показали ($p > 0,05$) – оставшиеся показатели находились на минимальном статистически достоверном уровне ($p < 0,05$).

Рассматривая динамику результатов тестирования, за период проведения педагогического исследования, наблюдается, что прирост показателей зафиксирован у ЭГ выше, чем у испытуемых спортсменов из КГ.

Выводы. Таким образом, в годичном цикле тренировки юных футболистов 12–14 лет за исследуемый период показатели сегментов тела в антропометрическом обследовании ЭГ и КГ показывают тенденцию роста, что определено проходящим в это время половым созреванием, которое сопровождается ускоренным физическим развитием. Тенденция сокращения коэффициента вариации изучаемых показателей говорит о том, что чем меньше значение меры разброса, тем ближе значения признака у всех объектов к своему среднему значению, а значит, и друг к другу.

Список литературы

1. Головихин Е.В. Программы спортивной подготовки – легкая атлетика / Е.В. Головихин. – Ульяновск: ЛитРес, 2007. – 70 с.
2. Масловский Е.А. Уровень физической подготовленности и динамика показателей антропометрии юных футболистов / Е.А. Масловский, А.П. Саскевич, М.П. Саскевич // материалы IV студенческой заочной Международ. научной конференции, посвященной 85-летию образования ИрГТУ «Физическая культура и спорт – основа здоровья нации». – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, 2015. – С. 588–593.
3. Саскевич А.П. Эффективность использования игровых упражнений в усложненных условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, В.А. Беленко // Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. – 2014. – № 10. – С. 140–145.
4. Яковлев А.Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №10 (104). – С. 177–181.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Пихтин А.Н.

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Мелентьева Н.Н.

pikhtin1992@mail.ru

© Пихтин А.Н., 2016

THE DEVELOPMENT SPEED OF THE SCHOOLCHILDREN INVOLVED IN THE SECTION ON ATHLETICS

Pikhtin A.

Vologda State University, Vologda, Russia

The article discusses the development of quickness of pupils involved in the section on athletics in the school summer camp. The results of determining the speed school students on the following tests: a reaction to a moving object, tapping-test, running 30 m, 60m run. Presents the rationale for the plan of the training sessions at the summer camp. Revealed the dynamics of the fast students, the efficacy of the developed plan of training sessions.

Современный уровень высоких спортивных достижений во многом определяется качеством и направленностью многолетней подготовки, которую прошел спортсмен в детском и юношеском возрастах. Как известно, в беге на короткие дистанции одним из главных факторов, лимитирующих спортивный результат, является уровень развития скоростных способностей. Изучение динамики развития быстроты в онтогенезе показывает, что наиболее благоприятный период для развития элементарных форм скоростных способностей наблюдается примерно в возрасте 10–13 лет. По окончанию пубертатного периода и полного полового созревания элементарные формы скоростных способностей практически не изменяются и возможно их снижение. Максимальная скорость бега имеет тенденцию к увеличению, главным образом, за счет существенного повышения скоростно-силового потенциала и технического совершенствования движений.

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации

работы мышц и не требующих больших энергозатрат [1]. Научно-методической литературы, в полной мере раскрывающей методические аспекты обучения и воспитания детей, занимающихся в секциях по легкой атлетике, явно недостаточно. Почти полностью отсутствуют данные по предсезонной подготовке детей к предстоящим соревнованиям. Однако именно предсезонная подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике. Она направлена на развитие их двигательных качеств, создание необходимого фундамента для успешного выступления на предстоящих соревнованиях. Кроме того, актуальным является и вопрос о структуре учебно-тренировочного процесса, которая бы в разумной мере сочетала со временем, отводимым на подвижные игры, техническую, физическую и подготовку легкоатлетов. Поиск наиболее эффективных средств и методов развития физических качеств является одной из главных задач физического воспитания школьников. Решить эту задачу – значит добиться разностороннего и гармоничного развития физических способностей, в том числе и у школьников, посещающих спортивные секции при образовательном учреждении. Все вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

Материалы и методы: Гипотеза исследования: предполагается, что в условиях школьного лагеря, возможно повысить уровень развития быстроты у школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике.

Объект исследования: развитие быстроты у школьников.

Предмет исследования: развитие быстроты у школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике.

Цель исследования: изучить динамику развития быстроты у школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень развития быстроты у школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике.
2. Разработать план тренировочных занятий на период летнего лагеря для школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике.
3. Определить эффективность реализации разработанного плана тренировочных занятий.

Методы исследования: педагогическое тестирование (простая двигательная реакция (ПДР), теппинг-тест, бег 30 м, бег 60 м), педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил с 01 июня 2014 г. по 30 июня 2014 г. на базе Коношской средней общеобразовательной школы. Тренировки проводились пять раз в неделю по 90 минут. В эксперименте приняла участие группа из 12 юношей 11–13 лет, все испытуемые являются обучающимися Коношской средней общеобразовательной школы. Занятия в группе проводились по разработанному плану тренировочных занятий с учетом разработанных нами особенностей. Было проведено два среза контрольных нормативов. Занятия проходили на пришкольном стадионе, а в плохую погоду в спортзале Коношской школы. Тренировки проводил учитель физической культуры Ершов Владимир Анатольевич и студент 3-го курса ФФК ВоГУ Пихтин Александр.

Результаты и их обсуждение. Основной задачей настоящего исследования явилась разработка плана тренировочных занятий в условиях летнего оздоровительного лагеря для школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике. Данный контингент занимающихся на протяжении нескольких лет посещает секцию по легкой атлетике в школе, регулярно выступает на соревнованиях на уровне общеобразовательной школы, города, района. Регулярно (каждый год) занимающиеся посещают школьный городской лагерь, где помимо активного отдыха, различных мероприятий проводится тренировочный процесс. В рамках настоящего исследования было решено посвятить большую часть времени именно подготовки к спортивному сезону, в частности развитию быстроты. Так называемая «Спортивная площадка» проводилась как предсезонная подготовка детей к соревновательной деятельности по легкой атлетике в учебном году.

Нами был составлен план тренировочных занятий на основе имеющегося опыта, анализа литературных источников и особенностей контингента занимающихся. Учитывался возраст занимающихся, уровень физической подготовленности, условия тренировок, погодные условия. В основную часть тренировочных занятий были включены упражнения, направленные на разносторонне развитие скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений,

скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время пребывания в летнем школьном лагере. В разработанном нами плане большое внимание мы уделили включению подвижных игр, которые проводились для того чтобы в щадящих условиях развивать быстроту и другие физические качества, а также эмоционально насыщать тренировочные занятия. После всех заданий проводились упражнения на растягивание, что позволяло детям лучше переносить нагрузки. У занимающихся на протяжении всего периода педагогического эксперимента было хорошее настроение и самочувствие, поскольку они не были отягощены учебным процессом и все силы отдавали решению тренировочных задач. В этой связи можно судить об эффективности реализации разработанного плана тренировок и рекомендовать проводить подобные мероприятия в условиях летних городских лагерей.

Контрольные тесты проводились в 2 дня (первый срез – в течение первых двух дней занятий, второй тест – в последние два дня). Результаты тестов в беге на 30 и 60 метров мы сравнивали со сводной таблицей нормативных оценок уровня физической подготовленности школьников [2]. В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование для определения начального уровня развития скоростных способностей, которые сравнили с нормами для возраста 11–13 лет.

До эксперимента отметку «5» в тесте бега на 30 м имели 6 учеников, остальные сдали норматив на «4». После эксперимента отметку «5» имеют уже 8 человек, а остальные – «4». Если оценивать прирост результатов, то выявлено, что 8 человек (70%) улучшили свои результаты по сравнению с теми, которые были до эксперимента.

В тесте бег на 60 м отметку «5» до эксперимента получили 4 ученика, также же 4 ученика (те же самые) имеют отметку «5» и после эксперимента, но с улучшенными результатами. Отметку «4» до эксперимента имели 6 человек и 2 человека сдали норматив на «3». После проведения эксперимента, те ученики, которые имели отметку «3» сдали норматив на «4», а те ученики, у которых была отметка «4» улучшили свои результаты. В целом положительная динамика результатов выявлена у 7 человек, что составляет 60% от общего числа группы.

В среднем результат в тесте бег на 30 м до эксперимента составил $4,65 \pm 0,2$ с, а после $4,56 \pm 0,3$ с. Улучшение произошло на 0,09 с. В тесте бег на 60 м до эксперимента результат составил $9,1 \pm 0,3$ с а после $9 \pm 0,2$ с. Улучшение произошло на 0,1 с.

До эксперимента среднее количество точек (теппинг-тест), поставленных учениками правой рукой, составляло $29,5 \pm 3,37$, левой – $25,5 \pm 3,8$. Разница между правой и левой рукой объясняется тем, что в группе детей с ведущей правой рукой больше, чем детей с ведущей левой. После эксперимента общее количество точек поставленных правой рукой составило $30,3 \pm 3,37$, а левой – $26,6 \pm 3,36$. Таким образом, выявлено значительное улучшение результатов.

Выявлено, что результаты в тесте «Простая двигательная реакция» до эксперимента составили $24,9 \pm 1,6$ см правой рукой, левой – $26,5 \pm 1,5$ см. После эксперимента правой – $24,1 \pm 1,34$ см, левой – $25,5 \pm 1,6$ см. Следовательно, результаты в данном тесте улучшились.

После проведенного эксперимента мы проверили достоверность различий результатов группы по оценке расчета t-критерия Стьюдента (для связанных выборок). Получили, что t-расчетное больше t-табличного во всех тестах. Это свидетельствует о том, что результаты статистически значимо различаются, доказана эффективность применения разработанного плана тренировочных занятий.

Заключение. В результате проведенного исследования установлено, что реализация плана тренировочных занятий в условиях школьного лагеря способствовала достоверному повышению скоростных качеств. Применение данного плана содействовало развитию и устойчивому пониманию цели выполняемых упражнений, что соответственно отразилось на качестве исполнения и улучшения результатов у занимающихся. Не ставя в работе задачи углубленного анализа, отметим, что приведенные данные свидетельствуют в целом о положительной динамике развития быстроты у школьников, занимающихся в секции по легкой атлетике в условиях летнего школьного лагеря.

Список литературы

1. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
2. Холодов Ж.К.и др. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Попов И.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Иноземцева Е.С.

popov1996ivan@yandex.ru

© Попов И.А., 2016

METHODICAL SPECIFICS IN TECHNICAL PREPARATION OF A SHOT PUTTER

Popov I.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Based on the analysis of scientific and methodical literature revealed methodological features technical training shot putters. An effective way to achieve high results is to improve the shot put technique. Development of technical training should take place in parallel with the strength training. At the same time, the growth of sports results is not possible due to the increase of force shot put, and because of its better use of what is possible in improving the technology push.

В течение многих лет техника метаний совершенствовалась на основе большого опыта тренеров и спортсменов. С ростом спортивных достижений всё труднее оказывалось эмпирически обосновывать наиболее целесообразные варианты движения, и на помощь практике пришла наука. Особенно возросла необходимость в научных исследованиях теперь, после значительного роста спортивных достижений в последние годы, объясняющегося, прежде всего, хорошей силовой подготовкой метателя. Однако силу беспредельно увеличивать нельзя, и дальнейший рост результатов возможен не столько за счёт её увеличения, сколько за счёт лучшего её использования, что осуществимо при совершенствовании техники толкания [1].

На основе анализа научно-методической литературы выявлены методические особенности технической подготовки толкателей ядра.

Предмет исследования: методические особенности технической подготовки толкателей ядра.

Цель исследования: на основе анализа научно-методической литературы выявить методические особенности технической подготовки толкателей ядра.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты технической подготовки толкателей ядра.
2. На основании научно-методической литературы обосновать возможность развития технической подготовки толкателей ядра в тренировочном процессе обучения.

Под спортивной техникой понимается система элементов движения спортсмена, позволяющая ему решать двигательную задачу [1]. Техническое мастерство спортсмена складывается из многих показателей, основными из которых являются рациональность техники и её эффективность.

Под рациональностью техники в современной биомеханике спорта понимается оценка того или иного варианта с точки зрения возможности демонстрации при его использовании высших спортивных достижений. Рациональными являются те варианты техники, используя которые можно показать наивысший результат. Эффективность техники спортсмена характеризуется степенью близости её к наиболее рациональному варианту [2].

Методика обучения технике толкания ядра содержит ряд целенаправленных, структурно связанных по степени трудности упражнений, представляющих собой строгую систему-программу, частные задачи и цели которые тесно связаны с основной двигательной задачей и структурой толкания. Главная цель обучения – достичь максимальной дальности толчка [3].

При начальном обучении, прежде всего, осваиваются рациональные индивидуализированные движения в основной подсистеме – финальном усилии, а затем разучиваются движения второстепенной подсистемы, входящие в подготовку к толчку. Решение этих задач обучения на практике будет достигнуто путём конкретизации частных педагогических задач программы – предписания: создание правильного представления о технике толкания ядра и держание ядра, освоение толчковых движений в облегчённых условиях с помощью набивного мяча, обучение исходному положению при толкании ядра с места, освоение толчка с места (финальное усилие), освоение технике толкания с разгона [3, 4].

Даются соответствующие указания о составных движениях, нормативах самоконтроля и самооценки этих движений, а также необходимые сведения с их выполнением.

Толкание ядра может проводиться с места и со скачка на дальность [4]. Техника толкания ядра со скачка имеет несколько вариантов, в настоящее время в спортивной практике сложилось три способа толкания ядра: из исходного положения «бокком», «полубокком» и «спиной» к направлению толкания [5].

Толкание ядра с места применяется в начале для изучения и овладения техникой заключительного усилия. Впоследствии оно становится тренировочным и разминочным упражнением перед толканием ядра со скачка [4]. В процессе тренировок используются следующие средства: показ техники толкания ядра, показ кинограмм или схем толкания, сопровождаемые пояснениями, имитация толкания ядра одной рукой, толкание набивного мяча одной рукой, имитация фазы «выпрямления» с набивным мячом из различных исходных положений для толкания с места, толкание ядра одной рукой.

Необходимо выделить следующие методические указания: для показа необходимо иметь крупную схему, показ техники должен быть образцовым, во время выполнения упражнений нужно акцентировать внимание на угле вылета снаряда [5].

Спортсмену по мере роста мастерства необходимо тщательно анализировать углы выпуска ядра, так как отклонения от оптимальных углов на несколько градусов с увеличением дальности толкания приведёт к значительным потерям результатов [1]. Овладеть правильной техникой толкания ядра с места – значит овладеть на 80–85% двигательным действием как целым [3].

Толкание ядра со скачком, отличается тем, что скачок (разгон) усиливает финальное усилие. Главная цель овладеть координационной структурой предварительных движений перед стартом и первоначальной и группировкой, т.е. создать усилие для старта из устойчивого исходного положения [3]. Параллельно с изучением толкания ядра с места изучается скачок с помощью специальных подводящих упражнений, затем всё это объединяется в единое движение.

В процессе тренировок используются следующие средства: подскоки на месте, подскоки с небольшим продвижением вперёд, без ядра и с ядром, имитация фазы «выпрямления» после скачка без ядра и с ядром, имитация толкания после небольшого скачка без ядра и с ядром, толкание ядра на технику вне круга [5].

Тренер в процессе тренировок должен оценивать технику толкания ядра и корректировать её. Существует несколько способов оценки эффективности толкания ядра. Первый способ заключается в сравнение техники данного спортсмена с техникой спортсмена высокого уровня. Ещё один способ оценки эффективности техники у данного спортсмена основан на сравнении каких-либо её показателей с некоторым идеалом, определённым на основе биохимического анализа [2].

Заключение. До недавнего времени техника толкания ядра совершенствовалась на основе большого опыта тренеров и спортсменов. Но сейчас возросла необходимость в научных исследованиях теперь, после значительного роста спортивных достижений в последние годы, объясняющегося прежде всего хорошей технической подготовкой спортсмена.

В процессе изучения научно-методической литературы по проблеме исследования можно сказать, что наиболее эффективным путём достижения высоких спортивных результатов является совершенствование техники толкания ядра. При этом развитие технической подготовки должно параллельно с силовой подготовкой.

Список литературы

1. Тугевич В.Н. Основы теории спортивных метаний: дис. ... д-ра пед. наук; ВНИИФК. – М., 1969. – 311 с.
2. Ланка А.Е., Шалманов А.А. Биомеханика толкания ядра. – М.: ФиС, 1982. – С. 73.
3. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / пер. с болг. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 133 с.
4. Шехтель А.Я. Обучение технике метания в школе: метод. пособие для учителей физ. воспитания. – Л.: Учпедгиз, Ленингр. от-ние, 1959. – 96 с.
5. Иванов Н.Д. Толкание ядра. – М., 1959. – 106 с.

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ

Поспелова Е.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г.
Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

Мишнева С.Д.

Lenoska83@mail.ru

© Pospelova E.A., 2016

CORRECT OPERATION OF THE STUDENT ATHLETES

Pospelova E.

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg,
Russia

Students themselves are loaded studies and sports. It is a heavy load for a young body. Combining sports and learning takes time students. It knocks down mode of the day. This load lowers the efficiency of the body and accumulate fatigue. Students have enough of their forces at all? This article focuses on the distribution of the day, how many take the time to rest.

Рациональный режим дня студентов является одним из основных факторов, который обеспечивает хорошую успеваемость и высокую работоспособность. Человек, умеющий еще со студенческих лет правильно планировать свой день, в дальнейшем будет более активным и надолго сохранит бодрость духа и тела. Для того, чтобы хорошо учиться и меньше уставать, а также вовремя выполнять любое запланированное дело, режим дня должен быть заранее определен. В режим дня студентов должно входить время, отведенное на обучение, отдых, время на сон, приготовление пищи и питание.

Большинство студентов хотят иметь хорошую успеваемость, принимать участие в культурной жизни университета, выступать на научных конференциях, заниматься физической культурой спортом. Для того чтобы выяснить, достаточно ли студентам времени на отдых, правильно ли они его распределяют, был проведен Интернет-опрос различных факультетов и курсов Уральского государственного университета путей сообщения.

Физическая культура является основой социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении [1].

Физическая культура и спорт, укрепляют здоровье, корректируют телосложение, осанку, повышают общую работоспособность человека, а также положительно влияют на личностные качества личности. Но такая нагрузка как ежедневные занятия не только учебой, но и спортом требует от студентов усердия, крепкого здоровья и психологической устойчивости. Научная деятельность, занятия спортом и процесс обучения занимает все свободное время учащегося. Если студент, помимо учебы занимается спортом, то он обязан оптимально выстроить свой ежедневный график. Общая нагрузка студентов в зависимости от их направления специальности [3]. К организационным особенностям, характеризующим студенческий спорт, относятся такие понятия, как:

- возможность совмещать занятия физической культурой и спортом с учебным процессом;
- возможность бесплатно посещать специализации по видам спорта;
- возможность участвовать в студенческих спортивных соревнованиях различного уровня;
- возможность заниматься самостоятельно.

Это дает возможность каждому студенту выбрать вид спорта для регулярных занятий [2].

Структура физической культуры студента включает в себя три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Одним из приоритетных направлений деятельности УрГУПС является развитие студенческого спорта. Для проведения спортивно-массовой работы ежегодно составляется календарный план спортивных мероприятий, который включает в себя 20 различных видов спорта.

Физическая культура студента представляет собой составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего

специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив [4].

Учебный процесс, занимает у студента 5–6 часов в день. Время на самоподготовку дома, выполнение домашнего задания занимает от двух до трех часов, а в период сдачи зачетов и экзаменов от пяти до семи часов в день. Таким образом, весь процесс, связанный с обучением у студента занимает столько же, сколько и полноценный восьмичасовой рабочий день. Это очень серьезная нагрузка на психологическое, физическое состояние и здоровье студенческой молодежи. Если студенты прибавляет к учебному процессу еще и тренировки, то на отдых остается совсем мало времени или не остается совсем. При такой загруженности немаловажен цикл восстановления молодого организма. Этим студенты-спортсмены обычно пренебрегают, нарушая тем самым режим труда и отдыха.

Результаты и их обсуждение. Был проведен опрос студентов – спортсменов различных видов спорта Ур ГУПС. В опросе приняло участие 50 человек. Из пятидесяти ответивших тридцать два студента ответили, что регулярно занимаются спортом (больше двух раз в неделю), далее только они принимали участие в опросе. Первый вопрос звучал так: «В какой промежуток вечера вы обычно ложитесь спать?». Пятнадцать студентов (47%) ложатся во время – до 11 часов вечера. Остальные семнадцать (53%) ложатся позднее. Во втором вопросе студенты оценивали полноценность своего сна: «Как вам кажется, вы достаточно спите в будние дни?». Двадцать два человека (69%) ответили, что недосыпают и только десять человек (31%), по их мнению, спят достаточно. Третий вопрос был сформулирован так: «Есть ли у вас время на досуг, не относящийся к учебе и тренировкам?». Двенадцать человек (37%) ответили, что они ежедневно находят время отдохнуть, а двадцать человек (63%) сообщили, что не имеют такой возможности.

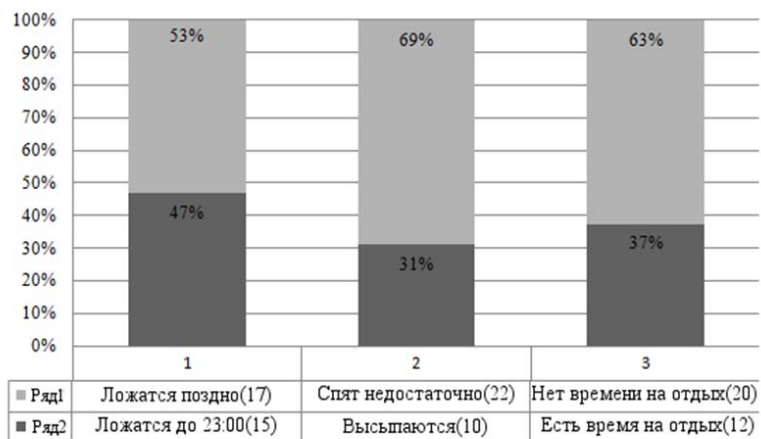


Рис. 1. Режим дня студентов-спортсменов

Почти все студенты-спортсмены 31 из 32 человек, тратят на тренировки больше двух часов в день, и что при такой нагрузке ни у кого нет долгов по учебе.

Заключение. В заключение, хочется отметить, что у студентов-спортсменов нет серьезных проблем с планированием времени, кроме дефицита сна. Это очень важный аспект – для крепкого здоровья нужно спать не менее восьми часов. Сон восстанавливает энергию, потраченную за день, если сон сокращать, энергия не восполняется. Режим получается перенасыщенный, а жертвовать тренировками они не хотят. Это пренебрежительное отношение ко сну, рано или поздно организм даст о себе знать. К концу семестра накапливается усталость, снижение работоспособности, это обязательно скажется на отклонении в здоровье и вследствие этого студентам-спортсменам сложно регулярно заниматься спортом. Тридцать семь процентов опрошенных спортсменов (12 человек из 32) находят время для отдыха, а значит, далеко не все

имеют возможность гулять и читать книги. Если учесть, что это свободное время можно потратить на дневной сон, то недосыпание ночью может быть не так критично. Свободное время должно быть у каждого, им нельзя пренебрегать. Из нашего опроса видно, что если человек решил, что сможет совмещать учебу со спортивными занятиями, он должен ответственно подходить к составлению своего ежедневного расписания. Спортсмен должен разработать оптимальный план тренировок, отдыха и учебных занятий. Нужно помнить, что здоровье купить нельзя.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448.
2. [Электронный ресурс] http://studme.org/133402034107/meditsina/studencheskiy_sport.
3. Шилько В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 52–53.
4. Шилько В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52–54.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Постоялко Д.В.

Университетский колледж ОГУ, г. Оренбург, Россия

dmitry.postoyalko@yandex.ru

© Постоялко Д.В., 2016

TOPICAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF CHILDREN, TEENAGERS AND STUDENT'S YOUTH

Postoyalko D.

University College OSU, Orenburg, Russia

Consideration of communication and comprehensive physical education of children, adolescents and young adults. To know topical issues of physical education and sports training of children, teenagers and student's youth. To consider the discipline «physical culture». What is «physical education» of children and adolescents.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура личности – это воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле, то есть усвоенные человеком «физкультурные» знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания показатели развития. «Физической культурой» называют также одну из учебных дисциплин в дошкольных образовательных учреждениях, школах, вузах и т.д. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на работе, в учебе, в быту, в общении и вообще в жизни. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить здоровье, помочь не дееспособным людям для добивания каких-либо целей, удовлетворение своих интересов и потребностей людей [1].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В современном мире физического воспитания большое значение имеет спорт. Это объясняется рядом причин, но прежде всего особой действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, развитием в последние десятилетия и престижной значимостью спорта в современном мире.

В широком понимании «спорт» – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в

сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты, взятые в целом. Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой средства и физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой и другим необходимым видам деятельности, и помимо этого важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения запросов, способствующих сотрудничеству и дружбе между народами.

Особая действенность спорта как средства и метода физического воспитания обусловлена соревновательным характером спортивной деятельности, присущей ей направленностью к возможно высоким результатам и объективным закономерностям их достижения в процессе специальной, а также особенностями организации и стимулирования спорта в обществе. В силу этого спорт, по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания, позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков [2].

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теор. и практ. физ. культ. – 1993. – № 4. – С. 21–23.
2. Булгакова Н.Ж. Актуальные проблемы научных исследований (1980–1990) // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – № 7. – С. 56–58.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БАКАЛАВРОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пугачев В.А.

*Российская Академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте РФ, г. Тольятти, Россия*

Научный руководитель
доц. Созинова Т.В.

K1ey@mail.ru
© Пугачев В.А., 2016

THE FORMATION OF AESTHETIC QUALITIES OF BACHELORS HUMANITIES THROUGH PHYSICAL CULTURE

Pugachev V.

*Russian Academy of national economy and public administration
when the President of the Russian Federation, Togliatti, Russia*

*In our work considered the study of the formation of
aesthetic qualities in the students of Humanities with
the practice of physical culture, and revealed the
relationship of students to ski training in the
framework of educational programs of higher
educational institutions.*

Будущее России зависит от подрастающего поколения. В наше беспокойное время семья, общество, педагоги, государство должны уделять особое внимание воспитанию молодежи – воспитанию духовному, нравственному, патриотическому, традиционных ценностей, любви к родному краю.

Как отметил Президент РФ на заседании Совета при Президенте по межнациональным отношениям Владимир Путин: «Кроме того, нам нужно четко сформулировать приоритеты государственной молодежной политики. Они должны быть направлены на формирование всестороннего развития личности, гармоничной личности, на воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к своей большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом с тобой» [2].

Для того чтобы формировать, воспитывать в человеке всестороннюю личность, развивать способности студента в вузах проводится большая работа по повышению качества образования.

Физическая культура в высшей школе является неотъемлемой частью образования. Она направлена на формирование гармонично развитой личности, на сохранение и укрепление здоровья организма, на подготовку социально-профессиональной деятельности.

В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движения гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста [3]. Выполнение

упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует музыкальной культуре. Занятия туризмом, альпинизмом, парусными и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе [1].

В современном обществе мало кто замечает и чувствует прекрасное в природе. Подростковая молодежь предпочитает слушать громкую, ритмичную музыку в наушниках, сидеть, не вылезая, за компьютером, что зачастую приводит к депрессиям. Также предпочитают в свободное время проводить либо на работе, либо посещать торгово-развлекательные центры, которых за последние десять лет появилось очень много. Плохая экология в городах, плохое питание, все это, конечно, негативно сказывается на здоровье студентов, с таким образом жизни человек приобретает себе кучу заболеваний.

Человек связан с природой, развиваться он не может вне ее. Природа является основой жизнедеятельности человека. Поэтому мы считаем, что в современном мире студент должен научиться слушать, слышать не только людей, разнообразные технические средства, но и окружающую среду, увидеть прекрасное в природе, чувствовать ее, любоваться ею.

Целью нашего исследования является изучение процесса формирования чувства прекрасного у студентов гуманитарного направления посредством занятий физической культурой.

Можно предположить, что занятия на лыжах в зимний период в лесной зоне помогут студентам обратить внимание на зимнюю красоту в лесу.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс студентов гуманитарного направления в условиях занятий на лыжах в лесной зоне.

Предметом исследования является воздействие условий, способствующих формированию эстетических качеств студента.

На начало эксперимента мы определили следующие задачи:

1. Провести анкетирование студентов гуманитарного направления.
2. Проследить динамику воздействия условий, способствующих формированию эстетических качеств человека.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент.

В начале эксперимента на базе академии ТФ РАНХиГС мы провели анкетирование. Было обследовано 40 студентов первого курса гуманитарного направления. Были предложены примерные вопросы такого характера: отношение к лыжной подготовке, отношение к занятиям на лыжах в семье, отдых в зимнее время года, отношение к природе. По результатам анкетирования мы выяснили, что занятия по лыжной подготовке в школе посещали всего 5% учащихся, ни у одного из ребят нет зимнего спортивного инвентаря дома, в лес на лыжах с семьей никто никогда не выезжал, всего 5% студентов принимали участие в Общероссийском дне «Лыжня России» в школьные годы. Мы пришли к выводу, что у большинства студентов сформировано негативное отношение к лыжной подготовке.

По итогам тестирования мы сформировали две группы: контрольная и экспериментальная. В течение трех недель студенты контрольной группы занимались лыжной подготовкой на школьной спортивной площадке, а экспериментальная группа выполняла ту же самую программу, но занятия проводились на лыжной базе, лесная зона г.о. Тольятти, там имеется отличная трасса со спусками, подъемами. Каждый студент в период эксперимента вел индивидуальный дневник самоконтроля, куда записывал данные о самочувствии, о настроении, и свои измерения частоты сердечных сокращений до и после занятия.

Во время нашего эксперимента погодные условия были отличными. Эксперимент начался у нас с того, что мы учились одевать лыжи. Наблюдая за студентами, мы видели недовольство, нежелание идти на лыжах. Выйдя первый раз на снег, студенты не знали, что делать, чувствовали себя скованно. Выполнив несколько элементарных упражнений на координацию движений, на сохранения равновесия, поиграв с ними в подвижные игры на

лыжах и без них, студенты ощутили свободу, стали более раскрепощенными. Потом мы прошли с легкостью небольшую дистанцию. Так прошло первое занятие на лыжах. Отмечался положительный эмоциональный фон. Между собой ребята делились мнениями.

В дальнейшем учебно-воспитательном процессе мы изучали технику классического хода, спуски, подъемы. Сначала было для студентов сложно, но от занятия к занятию у них все больше проявлялся интерес, освоение проходило быстро. Наблюдалось в процессе эксперимента, что учащимся больше нравилось играть на лыжах и кататься со спусков, нежели преодолевать дистанцию.

Лыжная подготовка укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную, улучшает обменные процессы человека, повышает устойчивость к вирусным инфекциям, закаливает организм. Ходьба на лыжах положительно влияет на эмоциональное состояние человека. Занятия благоприятно воздействуют на здоровье человека.

После нескольких занятий студенты экспериментальной группы стали реагировать на окружающую среду. Учащиеся стали замечать хруст под ногами, шум деревьев, елей, сосен, научились слышать пение птиц. Ребята акцентировали внимание уже не на саму ходьбу на лыжах, не на движение рук и ног, а на мир вокруг себя, на природную красоту зимнего леса. Услышали, как шумит лес. Большое удивление и дикий интерес у ребят вызвала белка, сидящая на дереве. Во время эксперимента студентами было сделано несколько кормушек, также подкармливали птиц в лесу. Они с огромным удовольствием стали посещать занятия по лыжной подготовке. Отмечалась высокая посещаемость. Звуки естественной природы успокаивали, снимали напряжение, городскую суету.

По завершении эксперимента, проанализировав данные индивидуальных дневников учащихся, была выявлена положительная динамика воздействия лыжной подготовки на организм ребят. По регистрации частоты сердечных сокращений произошло уменьшение на 1,5 уд/мин., что говорит о изменении в сердечно-сосудистой системе. По другим данным, которые были отмечены в дневниках, можно судить, что в условиях зимнего леса занятия по лыжной подготовке проходили более эмоционально, более насыщено, интересно, раскованно и в тоже время спокойно. У контрольной группы наблюдались положительные сдвиги в освоении техники классических ходов, но на базе школьной спортивной площадки занятия на лыжах не приносили большой радости и удовлетворения. Учащиеся жаловались на повышенный интерес со стороны прохожих и взглядов с окон высоких домов, что в полной мере не дает студенту расслабиться.

В ходе нашей работы через повторное анкетирование было выявлено, что у студентов двух групп поменялось отношение к лыжной подготовке. Большинство ребят стали посещать зимний лес в качестве прогулок со своими друзьями. Трое студентов приобрели зимний спортивный инвентарь. Из этого следует, что занятия по лыжной подготовке в высшей школе необходимо проводить, а эффективнее проводить в условиях природной красоты, где нет машин, нет высоких домов, нет зрителей, там, где ощущается полная свобода движений и чувствуется сила природы.

Проведенными нами исследования позволяют наметить основные выводы:

1. Занятия по лыжной подготовке принесли ощутимую пользу как для здоровья студентов подрастающего поколения, так для учебно-воспитательного процесса, повысилась посещаемость на занятиях по физической культуре, что очень важно.
2. Неоценимый вклад в оздоровлении организма учащихся внесли оздоровительные силы природы, как одно из средств физической культуры.
3. Усложненные условия и разнообразная трасса поспособствовали развитию физических качеств, таких как выносливости, ловкости, координации, силы, скорости.
4. Красота природы является базовым элементом культуры эстетического восприятия.

Воспитывая способность замечать, слышать, слушать, чувствовать красоту окружающего мира в лесу, мы тем самым помогаем студенческой молодежи полноценнее развиваться и образовываться. Студенты стали обращать внимание на окружающий мир и в городе, в котором вся природная красота заглушается транспортными средствами и строительными работами.

Список литературы

1. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Академия; Мастерство; Высшая школа, 2000. – 152 с.
2. www.azetgos.ru.
3. Шилько В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. 2014. – № 11. – С. 52–53.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ПАРНО- ГРУППОВЫХ СОСТАВОВ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА СОВМЕСТИМОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПАРТНЕРОВ

^{1,2}Пупышева Ж.С., ¹Семейкина Т.С.

¹Детский оздоровительно-образовательный (профильный)
центр «Юниор», Томск, Россия

²Томский государственный университет, г. Томск, Россия

FORMATION PAIRS IN SPORTS ACROBATICS ON THE BASIS OF ACCOUNTING COMPATIBILITY INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PARTNERS

^{1,2}Pupisheva J., ¹Semeykina T.

¹Children's recreational and educational (profile) Center
«Junior», Tomsk, Russia

²Tomsk State University, Tomsk, Russia

Sports acrobatics difficult coordination kind of sport, where the main component of the evaluation is the technique of execution of acrobatic elements and supports, as well as – the implementation of elements of choreography artistry. The content of the sports acrobatics is a combination of a variety of combinations of positions (different racks, supports, lunges, thrusts, the equilibrium) and dynamic elements of nature (jumps, throws).

zhanna.pupysheva@mail.ru

© Пупышева Ж.С., Семейкина Т.С., 2016

Спортивная акробатика относится к сложнокоординационным видам спорта, где главным оценочным компонентом является техника исполнения акробатических элементов и поддержек, а также – артистизм, выполнения элементов хореографии. Содержанием спортивной акробатики является сочетание разнообразных комбинаций положений (различных стоек, поддержек, выпадов, упоров, равновесий) и элементов динамического характера (прыжков, бросков) [3].

Акробатика – позволяет целесообразно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнения, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому самосовершенствованию способствуют воспитанию моральных и волевых качеств человека. Также это все способствует дальнейшей работоспособности в других сферах деятельности. Применение элементов спортивной акробатики позволяет формировать и развивать морально-волевые качества юного спортсмена, такие как смелость, решительность, целеустремленность, способность к взаимодействию, взаимопомощи, коллективным действиям. Нельзя не сказать, что строгий регламент в техническом компоненте акробатических упражнений, четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения элементов формирует умения и навыки самоуправления и самовоспитания. Кроме того, занятия спортивной акробатикой способствуют развитию эстетики движения, формированию двигательной и поведенческой культуре, посредством музыкального сопровождения двигательной активности, применения элементов хореографии, оригинальности выражения движения, групповому исполнению, художественной красочности композиций, яркости выражения двигательной индивидуальности [2].

Спортивная акробатика, как и многие другие виды спорта, динамично развивается. Развитие предполагает совершенствование технической и артистической сторон подготовки акробатов. За последнее десятилетие повысились требования к артистизму, технической

сложности элементов, хореографической подготовленности в соответствии с правилами соревнований. Данные изменения актуализируют проблемы уровня подготовленности спортсменов и педагогического мастерства тренеров. Решение первой проблемы – достигается за счет смещения возраста набора на дошкольный период (4–5 лет), это создает условия для формирования «школы» движений (прыжковую акробатику, хореографическую подготовку), ранней спортивной результативности, адаптации к физическим и психологическим нагрузкам. Решение второй – формированием педагогических компетенций коллектива тренеров и хореографов [16].

Педагогические проблемы более характерны для этапов спортивной специализации и высшего спортивного мастерства. Для этапа начальной подготовки актуальны проблемы социальной направленности, в первую очередь это связано с набором детей. Тренеры-преподаватели спортивных организаций при осуществлении отбора сталкиваются с такими проблемами, как: слабое физическое развитие; пониженный мышечный тонус; нетипичные антропометрические данные – «крупные» дети; отдаленность места жительства.

Независимо от возраста и физического развития все акробаты проходят этапы предварительной спортивной подготовки, начальной специализации и спортивного совершенствования. Самое сложное отводится на предварительную спортивную подготовку, так как в этот период идет набор и следует учитывать очень многое [21].

Основные задачи, которые решаются при подборе занимающихся, следующие:

1. Повысить общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
2. Изучить ряд простейших акробатических упражнений и привить интерес к занятиям в парах.
3. Выявить кандидатов на роль нижних и верхних спортсменов и определить составы для дальнейшей парно-групповой работы.

При комплектовании парно-групповых составов спортивной акробатики нужно не только рассматривать вариант физического развития спортсменов, антропометрических данных, но и учитывать совместимость индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Определение амплу спортсмена в составе проводится в процессе занятий с учетом возраста, роста-весовых соотношений и психофизических качеств [12].

Индивидуально-психологическими особенностями называются своеобразные свойства психической активности личности, которые выражаются в темпераменте, характере, способностях, чувствах и эмоциях, а также проявление воли. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения человека, а также его деятельности и общения. Они связаны со всеми психическими процессами: мотивационно-потребностными, познавательными, эмоционально-волевыми. Считается, что темперамент и характер обозначают динамические и содержательные аспекты поведения, эмоционально-волевая устойчивость личности являются составной частью характера человека, а способности – это такие особенности личности, которые являются условием выполнения той или иной продуктивной деятельности [16].

В спортивной акробатике выделяют такие термины, как «верхний» и «нижний». Нижний из состава – более высокий и сильный. Он удерживает своего более легкого партнера в различных стойках, равновесиях, упорах, подбрасывает и ловит его. Второй из пары – верхний спортсмен. С помощью нижнего он выполняет различные стойки, равновесия и упоры на руках, ногах и плечах партнера, а также перевороты и сальто из этих положений на пол или в другие положения на нижнем [11].

Значительная физическая нагрузка и ответственность за безопасность партнера, возлагаемая на нижнего, позволяет привлекать к этой роли юношей и девушек не моложе 12 лет. Оптимальный возраст для начала тренировок в качестве нижнего, 13–15 лет. Верхняя возрастная граница зависит, в основном от способностей к выполнению индивидуальных акробатических и хореографических упражнений [11].

Верхний, как правило, на 3–5 лет моложе партнера. Такие различия в возрасте дают ощутимую разницу и в роста-весовых соотношениях, создавая благоприятные условия для овладения техникой парных упражнений, что особенно важно на этапе начальной специализации. Разница в шесть лет и более нежелательна, так как согласно правилам, состав не будет допущен к официальным соревнованиям, в разных возрастных категориях [12]. Занятия с кандидатами на роль нижних и верхних спортсменов вплоть до составления составов,

должны быть направлены на изучение равновесий, мостов, шпагатов, перекатов, кувырков, стоек, переворотов и элементов хореографии; физическую подготовку (развитие силы, быстроты, ловкости); специальную подготовку (упражнения в балансировании с тренажерами и несложные парные упражнения, выполняемые без постоянного разделения на нижних и верхних) [21].

Упражнения юношеских пар состоят из балансовых, темповых и силовых элементов и соединений.

При подборе пар надо руководствоваться следующими советами:

1. Пара должна быть примерно одинаковой по возрасту (нижний может быть старше не более чем на 6 лет, согласно правилам соревнований).
2. Желательно, чтобы верхний (верхняя) спортсмен был легким и небольшого роста, так как в этом случае значительно облегчается изучение парных упражнений, но не допускаются различия в росто-весовых показателях.
3. Нижний акробат должен оберегать своего партнера (партнершу) от падений.
4. Выполнять произвольные упражнения партнеры должны приблизительно одинаково, если же один из них будет делать их отлично, а другой плохо, то это может привести к упрекам и даже разладу в тренировках пары.

В процессе занятий необходимо хорошо изучить психофизические и морально-волевые качества своих учеников и, объединяя их в пары, предусмотреть следующее: 1) росто-весовые соотношения; 2) способности к парным и индивидуальным упражнениям; 3) возможность многолетних совместных тренировок; 4) заинтересованность, настойчивость, трудолюбие, совместимость.

Для улучшения процесса срабатываемости партнеров акробатических составов, помимо освоения групповых элементов классификационной программы, рекомендуется включать в учебно-тренировочный процесс следующие задания:

- «пирамида на выбор». Партнером предлагается в течении определенного времени придумать пирамиду, которая отличалась бы достаточной сложностью, оригинальностью и новизной. Затем тренером оценивается удачность выполнения
- комплекс эстафет пирамиды; при этом команды должны быть представлены непосредственно сформированными
- выполнение составами упражнений общей физической подготовки, хореографических и танцевальных элементов с партнерами своего состава [12].

Данные задания позволяют партнерам глубже узнать друг друга, способствуют процессу срабатываемости, оптимизации эмоционального состояния акробатов в процессе тренировочных занятий [21].

Таким образом, при комплектовании акробатических составов необходимо комплексно учитывать весоростовые и возрастные особенности занимающихся, двигательную совместимость спортсменов, а так же совместимость индивидуально-психологических особенностей партнеров. Учет двигательной совместимости акробатов и физических данных позволяет улучшить взаимодействие партнеров и избежать аномальных явлений в развитии организма. Учет совместимости индивидуально-психологических особенностей позволит улучшить срабатываемость состава и оптимизировать эмоциональное состояние спортсменов в процессе совместной деятельности. После комплектования составов необходимо осуществлять контроль за психологическим климатом и эмоциональным состоянием спортсменов в процессе совместной деятельности.

Список литературы

1. Акробатика и гимнастика: учебник для вузов / О. В. Журавин [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 443 с.
2. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика / В. Н. Болобан. – Киев.: 1988. – 159 с.
3. Гальпер, Р. Г. Акробатические музыкальные композиции: учебное пособие для пед. институтов / Р. Г. Гальпер. – М., 1987. – 120 с.
4. Журавин, М. Гимнастика / М.М. Журавин, О.В. Заглевская. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
5. Железняк, Ю. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2008. – 272 с.
6. Зайцев, К. А. Составление пар в парно-групповой акробатике с учетом морфофункциональных свойств. // Гимнастика. – 1987. – № 2. – С. 13–17.
7. Игнашенко, А. М. Акробатика: учебное пособие / А. М. Игнашенко. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 321 с.
8. Канакова, Л. П. Подготовка, написание и оформление курсовых, дипломных и научных работ / Л. П. Канакова, О. И. Заглевский. – Томск: Центр учебно-методической литературы ТГПУ, 2003. – 108 с.
9. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Карпенко. – М.: Академия, 2003. – 179 с.
10. Коркин, В. П. Начинать с акробатикой: учебное пособие / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 150 с.
11. Коркин, В. П. Групповая акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.

12. Коркин, В. П. Спортивная акробатика: принципы подбора акробатических элементов для парно-групповых композиций / В.П. Коркин. – М., 1976. – 157с..
13. Козлов В.В. Возраст, спортивный стаж и росто- весовые показатели в парной акробатики // Гимнастика. – 1986. – №2. – С. 71–74.
14. Коркин, В. П. Спортивная акробатика: азбука спорта / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
15. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
16. Коркин, В. П. Спортивная акробатика: учебник для пед. института / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
17. Лисицкая, Т. С. Методика составления вольных упражнений в женской спортивной гимнастики // Гимнастика. – 1976. – № 1. – С. 15–19.
18. Лисицкая, Т. С. Методика составления соревновательных композиций в технико-эстетических видах спорта с учетом индивидуально-психических свойств личности // Тренер. – 2006. – № 3. – С. 43–47.
19. Лысенко, Ю. Н. Оптимизация межличностных отношений в групповой акробатики // Гимнастика. – 1987. – № 2. – С. 65–67.
20. Меньшиков Н. К. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
21. Михеев, В. П. Задачи подготовки акробатов по итогам Кубка мира // Гимнастика. – 1976. – № 1. – С. 60–64.
22. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
23. Начинская, С. В. Спортивная метрология: учебное пособие / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2008. – 240 с.
24. Попов, Ю. А. К оценке оригинальности и сложности вольных упражнений // Гимнастика. – 1976. – № 1. – С 39–41.
25. Смоленский, В. М. Гимнастика и методика преподавания: учебник для пед. института. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДентОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Сарманаева А.Ф.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Научный руководитель

Симонова И.М.

adel.s.fan@mail.ru

©Sarmanaeva A. F., 2016

ANALYSIS OF FUNCTIONAL STATE STUDENTS TEAM 'S VOLLEYBALL TEAM

Sarmanaeva A.

*Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia*

The main prerequisite for the study of cardiovascular system and evaluation of physical performance of athletes, is chastnosti diseases of the heart and blood vessels among young, creatively active age and the physical activity of modern man. Every year the frequency and severity of these diseases is steadily increasing. So, to prevent these diseases requires regular physical training, the inclusion in the routine different muscle activity.

Волейбол – командный вид спорта, разделенный на фазы или части (сеты) переменной продолжительности. Продолжительность игры в волейболе не подлежит определению, а только статистически фиксируется. На высшем уровне эта продолжительность колеблется от 55 до 130 минут, график распределения подтверждается в 95% случаев. Один игровой сет (исключая тай-брейк) заканчивается приблизительно за 25 минут и представляет собой активные и пассивные фазы игры, но, главным образом более или менее продолжительные паузы.

Волейбол, как средство физического развития, улучшает трофические процессы во всем организме. Увеличивает кровоснабжение сердца за счет усиления венозного кровотока, раскрытия резервных капилляров, активизируют обмен веществ. Все это стимулирует восстановительные процессы в миокарде, повышает его сократительную способность [1]. Волейбол улучшает и общий обмен в организме, снижает содержание холестерина в крови, задерживая развитие атеросклероза. При многих заболеваниях сердечнососудистой системы, особенно при тяжелом состоянии больного, используются физические упражнения, оказывающие действие через внесердечные (экстракардиальные) факторы кровообращения. Так, упражнения для мелких мышечных групп способствуют продвижению крови по венам, действуя как мышечный насос и вызывая расширение артериол, снижают периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Дыхательные упражнения способствуют притоку венозной крови к сердцу за счет ритмического изменения внутрибрюшного и внутригрудного давления. Во время вдоха отрицательное давление в грудной полости оказывает

присасывающее действие, а повышающееся при этом внутрибрюшное давление как бы выжимает кровь из брюшной полости в грудную. Во время выдоха облегчается продвижение венозной крови из нижних конечностей, так как внутрибрюшное давление при этом снижается. Занятия волейболом способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как восполняет недостаток двигательной активности современного человека.

Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

Таким образом, следует отметить пользу волейбола в жизни тех, кто выбрал этот вид спорта:

- регулярные занятия волейболом оказывают закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма;
- укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают кровообращение;
- положительно влияют на дыхательную систему;
- тренируют практически все группы мышц, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов;
- положительно влияют на нервную систему, улучшают настроение, оптимизирует психофизическое состояние человека.

Противопоказаны занятия волейболом, так же как и другими видами спорта, людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Перед тем как вы решили заняться любым видом спорта, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом [3].

Сердечно-сосудистая система служит тонким индикатором цены адаптации организма к различным факторам внешней среды и к физическим нагрузкам. Об этой же ее роли свидетельствуют формирование так называемого «спортивного сердца» и участвовавшие в последнее время патологические изменения функции сердца при высоких спортивных нагрузках. К числу таких изменений можно отнести нарушения сердечного ритма, возникновение синдрома дистрофии миокарда вследствие физического перенапряжения и др.

Частота сокращений сердца и минутный объем значительно возрастают, пульсовое и артериальное давление при физических нагрузках также повышаются. Зачастую его показатели могут увеличиваться на 20, 30 и даже 80 мм рт. ст., в зависимости от нагрузки и условий, в которых она выполняется. При выполнении человеком каких-либо упражнений, кровь из сердца под давлением попадает в стенки самых крупных кровеносных сосудов человеческого организма – артерий, благодаря чему артериальное давление при физических нагрузках и увеличивается. Ничего страшного и опасного в этом нет, поскольку спустя какое-то время после тренировки, показатели снова приходят в норму. Длительность восстановительного периода нормального функционирования сердечно-сосудистой системы у каждого человека сугубо индивидуальна.

Работоспособность волейболиста определяется способностью выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всей игры, поддерживать на высоком уровне темп игры, переносить большой объем соревновательной нагрузки. Иными словами, волейболист должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени (до 3–3,5 ч в день). И вполне естественно, что без высокоразвитых функциональных свойств организма, которые обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы [3].

Специальная работоспособность волейболистов развивается на базе общей работоспособности, которую спортсмен приобретает в период занятий общей физической подготовки. Одно из важных физических качеств – общая выносливость.

В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200–250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2–3 кг

веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200–220 ударов в минуту [4].

Материалы и методы. Артериальное давление (АД) – важный показатель сердечно-сосудистой деятельности. Различают систолическое (максимальное), диастолическое (минимальное) и пульсовое давление (разница между систолическим и диастолическим давлениями). Физиологическая зависимость АД от возраста в виде формулы определяется так: Систолическое давление – $102 \times 0,6 \times \text{возраст}$. Диастолическое = $53 \times 0,4 \times \text{возраст}$. Эти данные характеризуются как идеальное давление. В течение суток колебания у здоровых людей следующие: систолическое – до 33 мм рт.ст.; диастолическое – до 10 мм рт.ст. наиболее низкое АД – во время сна, утром оно возрастает, максимальная цифра днем. Нами было проведено исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток-волейболисток 1–4 курсов. Мы провели расчет коэффициента выносливости (КВ) на примере женской сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения по волейболу. В исследовании приняли участие 14 человек.

Таблица 1 – Пробы функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Фамилия	ЧСС	СД	ДД	ПД	КВ
1.Арх...	100	127	75	52	1,92
2.Шл...	85	123	74	49	1,73
3.Габ...	75	123	65	58	1,29
4.Сар...	75	110	71	39	1,92
5.Руб...	85	136	66	70	1,21
6.Чур...	72	124	78	46	1,57
7.Сух...	90	136	73	63	1,43
8.Фед...	91	130	72	58	1,57
9.Сок...	76	124	71	53	1,43
10.Кож...	66	113	65	48	1,38
11.Кал...	98	122	68	54	1,81
12.Гол...	78	133	68	65	1,2
13.Кол...	83	126	73	53	1,57
14.Изв...	79	129	69	60	1,32

Пульсовое давление спортсменок рассчитывалось по формуле $\text{ПД} = \text{СД} - \text{ДД}$, где СД – систолическое давление, ДД – диастолическое давление.

Расчет коэффициента выносливости (КВ) сердечно-сосудистой системы (ССС) по формуле $\text{КВ} = \text{ЧСС} / \text{ПД}$, где ПД – пульсовое давление, ЧСС – частота сердечных сокращений.

Норма коэффициента выносливости $\text{КВ} = 1,6$. Если КВ больше должной величины – это говорит о слабой работе ССС, если КВ меньше должной величины, это говорит об усилении деятельности ССС.

Результаты и их обсуждение. В ходе экспериментального исследования, что можно предварительное заключение, что 50% студенток имеет усиленную деятельность сердечно-сосудистой системы, 25,5% – со слабой работой ССС, и лишь 24,5% девушек – волейболисток имеют нормальный показатель выносливости организма. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Одним из главных лимитирующих факторов аэробных возможностей служит сердечная производительность, поэтому тренировка общей выносливости выражается, прежде всего, в повышении производительности сердца. Динамика ЧСС, независимо от амплуа волейболисток, не имеет принципиальных отличий, что говорит о предъявлении одинаково высоких требований к работоспособности остальных игроков.

Заключение. Результаты предлагаемого исследования не только актуальны для системы подготовки спортсменов, в данном случае волейболисток, но и являются элементом информации в построении тренировочного процесса в игровых видах спорта и в соревновательной деятельности в целом. Контроль за состоянием деятельности системы кровообращения является важным элементом в тренировочном цикле, так как дает исчерпывающую информацию о функциональном состоянии организма спортсмена и позволяет оперативно вносить коррективы в ходе тренировки. Поэтому любые исследования деятельности системы кровообращения на различных этапах тренировочного цикла являются актуальными во всех сферах физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] <http://chudesalegko.ru/volejbol-vliyanie-volejbola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-volejbolom/>.

2. Иноземцева Е.С., Матросова Т.С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере футбола и волейбола) // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 135–136.
3. Клещев.Ю.Н.Беляев А. В. Волейбол/ Работоспособность волейболиста и ее воспитание.
4. Пименов, М.П. Волейбол/ М.П. Пименов. – Киев, 1993. – С. 36–45.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 7–14 ЛЕТ

Саскевич А.П.

*Детско-юношеская спортивная школа Ивацевичского района,
г. Ивацевичи, Беларусь*

Научный руководитель

проф., д-р пед. наук Масловский Е.А.

saskevich_a@mail.ru

© Саскевич А.П., 2016

FUNCTIONAL STATE OF RESPIRATORY SYSTEM YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS AGED 7-14 YEARS

Saskevich A.

*Children and Youth Sports School District Ivatsevichi,
Ivatsevichi, Belarus*

The relevance of the study determined that there is a need to increase the body's resistance of children to adverse environmental factors. Sharing a variety of physical education and natural environmental factors, helps to maintain and enhance the health of children, improves the function of various organs and systems, increases the body's ability to resist colds, has a positive effect on physical and mental performance during a training activity. However, further development and improvement of studies that have addressed issues of use of hardening within training sessions on ice hockey and explore the influence of the hardening to the body of schoolchildren in the operational and monitoring.

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет [1]. Абсолютно у всех людей закаливание повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям.

Хоккей не является исключением. Именно во время проведения учебно-тренировочного занятия «на земле», в своем многообразии, должны применяться различные средства закаливания, которые подбираются каждому занимающемуся индивидуально, исходя из состояния здоровья и физической работоспособности [3].

Закалённый ребенок отличается от незакаленного тем, что даже длительное действие холода не нарушает его температурного гомеостаза (постоянства температуры тела). У такого ребенка при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду, и наоборот, возникают механизмы, способствующие его выработке, что хоккеистам необходимо прежде всего. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер [2]. Комплексное использование физических упражнений и средств закаливания в учебно-тренировочном процессе вне льда могут существенно повысить уровень здоровья и физического состояния юных хоккеистов. Таким образом, физиологическая сущность закаливания заключается в совершенствовании терморегулирующих механизмов.

Цель – определить динамику функционального состояния дыхательной системы посредством использования средств закаливания в процессе учебно-тренировочной деятельности и в домашних условиях.

Задачи:

1. Выявить уровень функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге

и Генчи) у детей занимающихся хоккеем с шайбой и у школьников, не занимающихся спортом на уровне ДЮСШ и СДЮШОР.

2. Осуществить сравнительную оценку полученных статистических показателей функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге и Генчи) на всех этапах исследования (начальном и итоговом).

Материалы и методы. Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; анализ амбулаторных карт; методы математической статистики (достоверность различий по t-критерию Стьюдента).

Организация исследования. Исследование проходило в течение пяти месяцев (с мая по сентябрь 2015 г.) на базе УСУ «ДЮСШ Ивацевичского района» г. Ивацевичи, Республика Беларусь. Участники исследования: школьники 7–14 лет (КГ (n=30)) и юные хоккеисты того же возраста (ЭГ (n=30)). Осуществлялась оценка функционального состояния дыхательной системы у детей различного возраста (n=60), которые занимаются хоккеем с шайбой и у простых школьников при помощи функциональной пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе). Что бы проверить эффективность применения предложенных комплексов и закаливающих процедур в процессе занятий с детьми, т.к. состояние дыхательной системы очень важно для общего состояния организма и для уровня физической подготовленности при использовании средств закаливания.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов испытуемых всех возрастов показал, что дети приблизительно были равны при выполнении проб Штанге и Генчи. Рассматривая тот момент, что только около 17% юных спортсменов в возрасте 7–14 лет применяют различные средства закаливания для своего организма, мы разработали и применили во время учебно-тренировочного процесса примерные схемы проведения закаливания, которые использовались в период проведения исследования.

Для достижения закаливающего, общеукрепляющего эффекта занятия проводились с первых дней исследования на воздухе (если позволяла погода). Наблюдение за занимающимися позволяло нам сделать выводы о пользе занятий с систематическим применением закаливающих методик. В своей работе, мы ставили целью – укрепление физического здоровья юных хоккеистов путем применения разработанных программ и комплексов закаливания. Занятия со спортсменами проводились два раза в неделю. Базой исследования послужили начальные данные о заболеваемости испытуемых.

Предположенные комплексы закаливания воздушными потоками, воздушными ваннами общего плана в сочетании с элементами традиционного закаливания оказывали влияние на улучшение здоровья юных хоккеистов. Для проведения эксперимента выбирались только те средства закаливания, которые возможно было выполнять во время учебно-тренировочного процесса и домашних условиях.

Во время занятий на открытом воздухе дети в период общей разминки оставались в летней одежде (без рукавов) в продолжительность от 2 минут с увеличением интервала в 1 минуту (обязательным условием такой разминки было отсутствие сильного ветра и дождя). Так же широко применялись дыхательные упражнения.

В условиях спортивного зала в течение исследования также использовались предложенные комплексы общеукрепляющих упражнений закаливания, где дети уже спокойно проводили разминку с облегченным торсом в течение 4–5 минут. К концу исследования время данного способа разминки упражнения было увеличено до 10 минут. Обязательным условием проведения подобных упражнений было добровольное согласие ребенка и его родителей, его настрой на данное упражнение.

Для того чтобы сохранить полученный в ходе исследования эффект, родителям были розданы рекомендации по поддержанию закаливающих процедур. В частности, рекомендовано было делать ежедневно комплекс утренней зарядки, либо на открытом воздухе, либо с открытым окном. В домашних условиях рекомендовалось мыться вначале водой комнатной температуры, а затем температуру воды опускать и доводить ее до достаточно холодного уровня. Примерная схема исследования представлена на рисунке 1.

Наиболее приоритетным является индивидуально-дифференцированный подход к юному спортсмену с учётом его физического состояния и проявления двигательной активности.

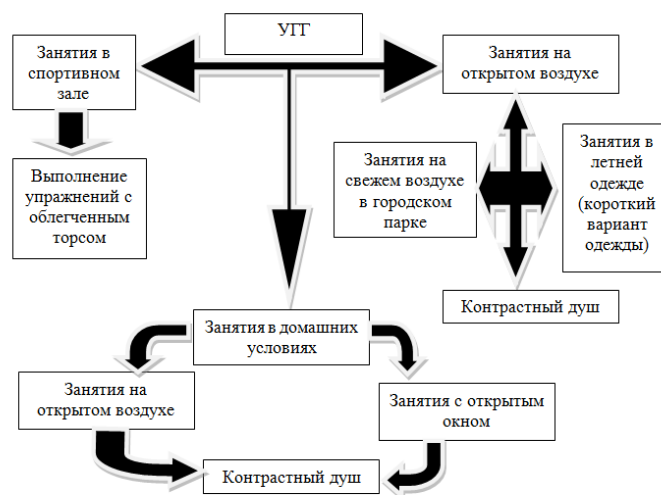


Рис.1. Схема проведения исследования

Проводя статистическое сравнение результатов исследования ЭГ ($n=30$) на начальном (май 2015 г.) и итоговом (сентябрь 2015 г.) этапах эксперимента показана положительная динамика функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге). При сравнении среднестатистических результатов функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге) испытуемых ЭГ ($n=30$) на начальном (май 2015 г.) и итоговом (сентябрь 2015 г.) этапах исследования выяснено, что положительная динамика роста с статистической достоверностью $p < 0,01$ зафиксирована у испытуемых 10–12-го ($n=10$) и 13–14-го ($n=10$) возрастов. На минимальном статистически достоверном уровне ($p < 0,05$) оказались результаты у хоккеистов групп начальной подготовки первого и второго годов обучения 7–9-го ($n=10$) возраста. Улучшению результатов поспособствовало использование предложенных нами комплексов закаливающих процедур, которые использовались в процессе учебно-тренировочной деятельности и в домашних условиях (ЭГ ($n=30$)).

Сопоставление полученных результатов тестирования испытуемых КГ на начальном и итоговом этапах исследования не выявило существенную динамику улучшения функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге) у школьников. Исследование функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге) у детей 7–14 лет (КГ) и сравнение полученных результатов на начальном (май 2015 г.) и итоговом (сентябрь 2015 г.) этапах исследования зафиксировало не равномерную динамику. Минимальная статистическая достоверность ($p < 0,05$) при сравнении результатов исследования у КГ была зафиксирована лишь у детей 13–14-го возраста ($n=10$). У испытуемых 7–9-го ($n=10$) и 10–12-го ($n=10$) возрастов существенного улучшения не наблюдалось и результаты оказались не статистически достоверным уровнем ($p > 0,05$) (табл. 1).

Осуществлялось тестирование функционального состояния дыхательной системы у школьников при помощи функциональной пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе), что бы проверить эффективность применения предложенных комплексов закаливающих процедур для детей различного школьного возраста.

Сопоставление полученных результатов исследования испытуемых ЭГ на начальном (май 2015 г.) и итоговом (сентябрь 2015 г.) этапах исследования показало положительную динамику при тестировании функционального состояния дыхательной системы с задержкой дыхания на выдохе испытуемых всех исследуемых возрастов. У детей 7–9-летних ($n=10$) и 10–12-летних ($n=10$) детей ЭГ результаты оказались на среднем статистически достоверном уровне ($p < 0,01$). Результаты 13–14-летних ($n=10$) детей оказались на максимальном статистически достоверном уровне, достоверность различий которых составила $p < 0,001$. Полученные результаты исследований показали положительное влияние используемых предложенных нами комплексов закаливающих процедур на функциональное состояние дыхательной системы детей.

Статистическое сравнение полученных результатов исследования КГ ($n=30$) на начальном и итоговом этапах показало неоднозначную динамику улучшения функционального состояния дыхательной системы (проба Генчи). При сравнении полученных тестовых показателей испытуемых КГ, можно отметить следующее: функциональное состояние

дыхательной системы (проба Генчи) у испытуемых КГ мало изменилось, динамика улучшения зафиксирована лишь при одном сравнении начального и итогового этапов исследования. У детей 10–12-го возраста (n=10) КГ результаты оказались на минимальном статистически достоверном уровне ($p < 0,05$). Результаты детей 7–9-го (n=10) и 13–14-го (n=10) возрастов были статистически не достоверны на уровне при $p > 0,05$ (табл. 1). Это подтверждается тем, что в данной группе предложенные нами комплексы закаливающих процедур не применялись.

Из результатов, представленных в таблице заметно улучшение функционального состояния дыхательной системы (проба Генчи) у испытуемых ЭГ: статистическое сравнение результатов обеих групп на итоговом этапе исследования (ЭГ(n=10) и КГ(n=10)) детей 7–9-го возраста и обеих групп (ЭГ (n=10) и КГ (n=10)) показало статистическую достоверность на уровне ($p < 0,05$). Не достоверными результаты оказались при сопоставлении данных у детей 10–12-го возраста (n=10), достоверность различий которых составила $p > 0,05$. Наивысшая статистическая достоверность была зафиксирована в возрастной категории 13–14 лет ($p < 0,001$).

В результате сравнения функционального состояния дыхательной системы испытуемых ЭГ (n=30) и КГ (n=30), используя пробу Генчи, и применяя в процессе занятий предложенные комплексы закаливающих процедур, заметно превосходство той группы, в которой апробировались данные физические упражнения, т.е. в ЭГ. В среднем прирост показателя задержки дыхания на выдохе (проба Генчи) у юных хоккеистов (ЭГ) в среднем значении равен 16,7%, а у школьников (КГ) на 7,3%, что лишний раз подтверждает превосходство ЭГ над КГ (табл. 1).

Таблица 1 – Сопоставление результатов исследования функционального состояния дыхательной системы (проба Штанге и Генчи) на итоговом этапе педагогического эксперимента (сентябрь 2015 г.)

проба Штанге (с)							
Возраст		7–9 лет		10–12 лет		13–14 лет	
Группа		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Время проведения		сентябрь 2015г.					
Среднестатистические показатели	$x \pm m$	20,8±0,49	17,9±0,24	34,5±0,20	30,4±0,51	47,7±0,51	45,1±0,20
	t-критерий Стьюдента	2,37		3,11		2,92	
	p (достоверность различий по t-критерию Стьюдента)	<0,05		< 0,01		< 0,05	
проба Генчи (с)							
Возраст		7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет	
Группа		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Время проведения		сентябрь 2015г.					
Среднестатистические показатели	$x \pm m$	11,0±0,32	10,0±0,32	16,3±0,49	16,3±0,60	23,8±0,40	20,0±0,58
	t-критерий Стьюдента	2,24		0,52		3,55	
	p (достоверность различий по t-критерию Стьюдента)	<0,05		> 0,05		< 0,01	

Заключение. По итогам проведения педагогического эксперимента было установлено, что юные хоккеисты показали статистически достоверные результаты по сравнению со сверстниками, не занимающимися хоккеем, как по тестированию функционального состояния дыхательной системы, так и по проведению анамнеза и уровня заболеваемости. Все вышеизложенное подтверждает эффективность использования средств закаливания и

закаливающих процедур в процессе физического воспитания во время учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой и в домашних условиях.

Список литературы

1. Артюхов, Ю.А. Закаливание / Ю.А. Артюхова. – Мн.: Новая асвета, 2000. – 314 с.
2. Заликина, Л.С. Закаливание как один из способов формирования защитных функций организма и общего оздоровления / Л.С. Заликина // Справочник фельдшера и акушерки. – 2004. – № 4. – С. 49–55
3. Саскевич, А.П. Взаимосвязь упражнений скоростно-силовой направленности детей 6-7 лет, занимающихся хоккеем с шайбой / А.П. Саскевич, Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы IX международной молодежной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г.Пинск, 3 апреля 2015 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – С. 326–328.

ИЗУЧЕНИЕ РОЛИ ФИТНЕСА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Сеитов Б.Б.

*Таврическая академия Крымского федерального университета
имени В.И.Вернадского, г. Симферополь, Россия*

Научный руководитель

канд. биол. наук Тарабрина Н.Ю.

borys.seitov@mail.ru

© Сеитов Б.Б., 2016

THE STUDY OF THE FITNESS ROLE IN TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Seitov B.

Taurida National V.I. Vernadsky University, Simferopol, Russia

The study involved 24 sportsmen at the age of 8-9 years, who were on the stage of initial training. All sportsmen engaged in a specially designed fitness program that includes sessions with various fitness equipment. The results of these studies indicate significantly ($p<0,01$) improvement in running speed of 30 meters and the long jump on 5,0% and 2,2%, respectively, pulling a hang on the crossbar on 46,8% ($p<0,01$). Coordination parameters (run 30 meters with the conduct of the ball and ball juggling) changed more significantly ($p<0,001$) on 8,78% and 41,75%, respectively. Kick a stationary ball with a running start on the range has changed on 4,96% in the form of trends. Tools of fitness were explored, the expediency of use them in the transitional and preparatory period of the sports training of youth football players was substantiated.

Тенденция развития современного футбола предопределяет многолетний планомерный процесс достижения высшего мастерства, диктует необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования [4]. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов развития физических качеств. Известно, что наиболее важными качествами футболиста являются быстрота и координация движений. А сила и выносливость должны только подкреплять эти качества [3]. Развивать физические способности наиболее целесообразно с детского возраста. Если в тренировочном цикле спортсмена все систематизировано и грамотно построено, применяются не только классические приемы, но и новшества, то шансы на победу многократно возрастают. В связи с этим тренеры, спортивные врачи и профильные специалисты ищут инновационные технологии, позволяющие многогранно, а главное сбалансированно воздействовать на спортсмена.

В настоящее время в подготовке зарубежных квалифицированных спортсменов прослеживается тенденция к использованию нетрадиционных средств в спортивной тренировке [5–7]. Так, например, широкое применение нашли различные формы фитнеса, оздоровительные китайские методики, йога, суставные гимнастики и др. На протяжении последних десятилетий аэробика используется в спортивной тренировке боксеров, борцов, фигуристов, футболистов [3].

Среди множества определенных методик общей и специальной физической подготовки

фитнесу отведена значимая роль [1–3, 5], поскольку польза фитнеса очевидна: степ-аэробика способствуют развитию координации, аэробной выносливости, ритмичности и ловкости; занятия на глайдингах (скользящих дисках) позволяют развить чувство равновесия и укрепить мышечный корсет, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы; применение фитболов при различных безопорных положениях способствуют развитию «баланса», координации, укреплению мышечного корсета; комплексы упражнений с отягощениями и амортизаторами развивают силовые способности. Особое внимание уделяется растяжке, дыхательным упражнениям, концентрации внимания.

Известно, что ведущие футбольные клубы мира давно включают в программу подготовки своих игроков специальные занятия аэробикой [3, 5]. Российские специалисты так же начали использовать различные формы фитнеса в учебно-тренировочном процессе. Однако явление это скорее фрагментарное, нежели системное. Чаще простейшие комплексы упражнений под музыку используются лишь в качестве разминки или для повышения эмоционального фона тренировки. [5]. Недостаточно полно изучено влияние фитнеса для развития ведущих физических качеств в детско-юношеском возрасте.

В связи с вышесказанным **цель** нашего исследования – определить целесообразность развития и совершенствования скоростно-силовых и координационных способностей юных футболистов специальными средствами фитнеса.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 24 юных спортсмена-футболиста в возрасте 8–9 лет, обучающихся на этапе начальной подготовки в футбольном клубе «ТСК-1» г.Симферополь. Все спортсмены, тренируясь по традиционной методике, выполняли специализированную фитнес-программу 2 раза в неделю в течение переходного периода и 1 раз в неделю в течение подготовительного периода, включающую комплексы упражнений на степ-платформах, использование фитболов, медицинских мячей, аэробные классы, функциональный тренинг, пилатес с изотоническими кольцами, мини-боллами и др. инвентарем. Помимо вышеперечисленного оборудования использовался инновационный тренажер «глайдинг» (скользящий диск) для отведения и приведения рук и ног в различных комбинациях. Каждое занятие содержало элемент новизны, что оказывало влияние на формирование двигательных координаций у юных футболистов. Координационная сложность занятий возрастала посредством увеличения числа вариативности упражнений; повышались требования к точности выполнения, скорости, скорости и стабильности выполнения. Ритм и скорость выполнения увеличивались. После каждой фитнес-тренировки спортсмены употребляли по мерному стакану (200 мл) кислородного мусса на основе гранатового сока и экстракта солодки, который насыщает организм кислородом, повышает уровень гемоглобина, и, доставляя радость детям, оптимизирует психоэмоциональное состояние.

До и после эксперимента было проведено тестирование, выявившее в ходе анализа соревновательной и тренировочной деятельности одни из наиболее значимых для юных футболистов показателей: тест «скорость бега на 30 метров», прыжок в длину с места, подтягивание из виса, бег на 30 м с ведением мяча (не менее трех касаний), удар по неподвижному мячу с разбега на дальность (коридор 10 метров), жонглирование мячом. Статистическая обработка производилась с помощью программы Microsoft Excel и программного комплекса «Statistica 10,0».

Результаты и их обсуждение. Выполненные исследования и их количественная оценка свидетельствуют о том, что в начале педагогического эксперимента все исходные показатели испытуемых находятся на среднем и ниже среднего уровня развития, соответствуют оценке «удовлетворительно» и обнаруживают низкий уровень подготовки. По некоторым показателям спортсмены не выполнили нормативные требования. Лишь тест «жонглирование мячом» соответствовал оценке «отлично».

После занятий по специализированной фитнес-программе показатели всех силовых тестов достоверно улучшились. Так, время при беге 30 метров с места сократилось на 5,05% ($p < 0,01$), прыжок в длину улучшился на 1,91% ($p < 0,01$), подтягивание из виса на перекладине на 20,87% ($p < 0,01$). Следовательно, следствием фитнес-тренировок является повышение общей силы, которую уже в тренировках на поле и нужно перерабатывать в специальную силу, специальную работоспособность.

Столь незначительное изменение прыжка в длину, как показателя взрывной силы, можно объяснить физиологической особенностью данного возраста. Известно, что развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств начинается с 10–11 лет и к 14 до 15 годам

достигает наибольшего прироста [1, 2]. Существует мнение, что скоростные способности детей весьма консервативны и с трудом поддаются развитию, поэтому требует особого внимания в учебно-тренировочном процессе [4]. Чего не скажешь о координационных способностях [2, 4]. Так, показатель ведения мяча на 30 метров после эксперимента достоверно улучшился на 30,73% ($p < 0,001$), жонглирование мячом на 26,6% ($p < 0,001$), а удар по неподвижному мячу с разбега на дальность на 4,1% изменился в виде тенденции ($p = 0,052$). Таким изменениям способствовало выполнение специальных упражнений под музыкальное сопровождение со строго заданным ритмом 120–130 ударов/мин. А так же положительный эффект придал элемент новизны при использовании инновационных методик и различного инвентаря. После занятий по специально разработанной фитнес-программе практически все исследуемые показатели соответствовали нормативной оценке «хорошо».

В заключении хотелось бы отметить, что младший школьный возраст – благоприятный период для развития всех координационных способностей, а юношеский – скоростно-силовых [1, 2, 4, 6, 7]. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений) и скоростно-силовых, выносливости к умеренным нагрузкам.

Выводы:

1. Опираясь на нормативные требования, скоростно-силовые и координационные показатели юных футболистов находятся на среднем и ниже среднего уровня развития, что соответствует оценке «удовлетворительно».
2. Эффективность использования специальных средств фитнеса, выполняемых как в аэробном, так и в анаэробном режиме под музыкальное сопровождение и с использованием различного фитнес-оборудования, определяется уровнем прироста скоростно-силовых (2,2–46,8%) ($p < 0,01$) и координационных (4,96–41,75%) ($p < 0,001$) показателей юных футболистов.
3. Младший школьный возраст – благоприятный период для развития всех координационных способностей, а юношеский – скоростно-силовых.

Список литературы

1. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: АСТ; Астрель, 2008. – 234 с.
2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
3. Пармузина Ю.В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Пармузина. – Волгоград, 2006. – 20 с.
4. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов (Монография). / Шамардин А.А. – Саратов: «Научная Книга», 2008. – 239 с.
5. Buchheit M. Match running performance and fitness in youth soccer / M. Buchheit, A. Mendez-Villanueva, B. Simpson [et al.] // Int. J. Sports Med. – 2010. – No. 31. – P. 818–825.
6. Chamari K. Field and laboratory testing in young elite soccer players / K. Chamari, Y. Hachana, Y. B. Ahmed [et al.] // – 2004. – No 38(2). – P. 191-196.
7. The long term athlete development model: physiological evidence and application / P. Ford, De Ste Croix, M. Lloyd [et al.] // Journal of Sports Sciences. – 2011. – No. 29 (4). – P. 389– 402.

САМОКОНТРОЛЬ ЛЫЖНИКА- ГОНЩИКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Семенова М.В.

Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.В.

trener-mv@yandex.ru

© Семенова М.В., 2016

SELF-CHECKING OF THE SKIER- RACER IN TRAINING PROCESS

Semenova M.

Pskov State University, Pskov, Russia

The purpose of this article – to introduce beginners to the self-control skills, contribute to a more conscious relation to sports, metering and analysis exercise and tempering procedures.

Врачебный самоконтроль обязателен для каждого занимающегося спортсмена. Прохождение медицинского контроля не мене двух раз в год должно быть золотым правилом любого спортсмена. Кроме того, нужен дополнительный постоянный контроль над нагрузками и реакцией организма на них. Таким дополнительным способом контроля и является самонаблюдение – самоконтроль. Он особенно ценен при регулярном наблюдении за состоянием своего здоровья и тренированностью, при замеченных отклонениях заставит вовремя обратиться к специалисту. Без постоянного контроля трудно следить за тем, как влияют нагрузки на твоё физическое состояние, на рост спортивных результатов, поэтому необходимо записывать километраж, сделанный на тренировке, интенсивность, изменение интенсивности, изменение темпа, какая была чистота пульса в начале и конце занятий, продолжительность пауз отдыха. С помощью записей можно будет выявить, при какой нагрузке, как менялась работоспособность, самочувствие работа сердца и как удавалось восстановить силы после различных по нагрузке тренировок [1].

Важно также, чтобы в нем регулярно отражались содержание тренировки, режим дня и состояние организма. Вес и артериальное давление необходимо измерять раз в неделю. И в конце недели подсчитывать общий километраж тренировок и времени затраченного на прохождение их в сильном и среднем темпе, определить среднюю величину пульса в покое. Отметить, легко или с трудом выполнялись нагрузки. Выполнить сравнительный анализ первых записей и последующими, определить, как влияют нагрузки на состояние организма, и как растёт работоспособность, правильно построен тренировочный процесс. Анализ записей поможет правильно регулировать нагрузку на тренировке, при необходимости снижать или повышать её интенсивность. После тренировки частота пульса повышается, но к началу следующей она должна дойти до исходного уровня. Если этого не происходит и пульс не только не снижается, а даже повышается, значит, наступило перевозбуждение нервной системы и утомление организма. В этом случае требуется отдых и легкие восстанавливающие упражнения. Снижение пульса свидетельствует о том, что организм к нагрузке приспособился, стал более тренированным. Замечено, что через 3 месяца тренировок пульс у лыжника-гонщика в покое снижается на 3–4 удара в минуту, а через год – на 5–8. Хороший, крепкий сон и аппетит, постоянный вес – это тоже признаки соответствия нагрузки возможностям спортсмена. И наоборот, плохой сон, раздражительность, отсутствие аппетита, падает вес – первые признаки переутомления. Следует снизить нагрузку и обратиться за помощью к спортивному врачу [2].

Целым рядом исследований доказано, что в циклических видах спорта работоспособность организма следует совершенствовать путем длительного воздействия нагрузки при высокой или средней интенсивности. Так, в тренировочной работе со спортсменами младших разрядов рекомендуется 85% всей работы проводить при ЧСС от 120–160 уд/мин. Только спортсмены – лыжники высокой квалификации доводят объем тренировочной работы с ЧСС 150–170 уд/мин до 50%, а с ЧСС 170–190 уд/мин – до 20% общего объема. Следовательно, чем слабее подготовка спортсмена, тем более низкой должна быть интенсивность нагрузки. Важно знать, что основные системы организма тренирует не интенсивность, а продолжительность воздействия упражнений. Не может быть общих для всех рекомендаций, касающихся интенсивности и продолжительности занятий. Все зависит от возрастных особенностей, состояния здоровья, физической подготовленности спортсмена [3].

Частота сердечных сокращений прямо связана с частотой движений и дыхания. Чем

выше интенсивность передвижения, тем выше показания пульса и частоты дыхания спортсмена. Частота шагов спортсмена достигает 120 шагов в минуту на ровных участках и 150 шагов в минуту на подъемах. Спортсменам, физически не подготовленным, не нужно стремиться к этим цифрам: 78 шагов в минуту – вполне достаточный темп. Повышаться он должен постепенно от недели к неделе. В состоянии покоя человек делает 10–16 вдохов и столько же в минуту. При увеличении физической нагрузки, частота дыхания может возрасти до 60 вдохов и выдохов в минуту. Сопоставляя время от времени частоту пульса с частотой дыхания при передвижении на лыжах с различной интенсивностью, можно научиться определять частоту пульса и соответственно интенсивность нагрузки. Подсчитать же частоту дыхания на тренировке гораздо легче, чем частоту пульса.

Для спортсменов младших разрядов небольшая физическая нагрузка может оказаться, если не предельной, то довольно большой, а это значит, что после тренировки появляется сильное утомление и в течение 3 дней работоспособность организма будет низкой. Если в эти дни продолжить ту же нагрузку, что и в первый день тренировки, или несколько большую, то утомление усилится и работоспособность снижается еще больше. Постоянные нагрузки в состоянии утомления при неполном восстановлении или непосильно нагрузке могут привести к переутомлению организма. Нагрузка после нормального отдыха, когда работоспособность повышенная, способствует росту физических возможностей. Поэтому большие нагрузки следует чередовать с малыми, с так называемыми восстановительными занятиями (20–30 минут бега на лыжах в слабом темпе при частоте ЧСС 120 уд/мин). Так же величина нагрузки на тренировке зависит от рельефа трассы, выбранной для тренировочного процесса. Так, при преодолении подъема нагрузка резко возрастает, так как мышцы сокращаются с большей силой и длительностью. Соответственно увеличивается нагрузка на сердечнососудистую и дыхательную системы. Поэтому нужно учитывать физические возможности и тренированность спортсмена при выборе тренировочной трассы. О тренированности спортсмена можно судить по восстановлению его пульса после выполненной работы. Если частота пульса в первые 10 секунд после окончания тренировки принять за 100%, то хорошим восстановлением считается снижение пульса через 1 минуту на 20%, через 3 – на 30%, через 5 – на 50%, через 10 – на 70–75% [2].

Как известно, лучший отдых – смена деятельности. Чем резче различаются виды этой деятельности, тем быстрее восстанавливается работоспособность. Довольно точно можно определить, как твой организм справляется с тренировочной нагрузкой с помощью, так называемой тренировочной пробы. Предлагаем ее упрощенный вариант. В течение минуты быстрые приседания или бег на месте. Сразу после остановки подсчет пульса за 10 секунд; через минуту – подсчет пульса за 10 секунд и повторить то же самое через 2 минуты. Быстрота восстановления пульса покажет, как организм спортсмена справляется с нагрузками. Так, в начале занятия лыжным спортом реакция на пробу может быть такой: сразу после приседаний – 27 ударов, через минуту – 20, через 2 – 18. Через месяц занятий показатели могут быть такими: 26–18–16, а еще через какое-то время – 25–16–14. Такая реакция на пробу говорит о том, что организм справляется с нагрузкой и тренировочная работа дает свой результат. Если же тренировочные нагрузки непосильны, и переносятся спортсменом плохо, то пульс на пробу может быть следующим: 26–23–22. Скорость восстановления пульса стала явно хуже. Это говорит о переутомлении, вызванном большими нагрузками, или о снижении работоспособности из-за недостаточного восстановления после тренировок. Рекомендуется проводить данную пробу в одно и то же время, после и перед тренировкой (2–3 раза в неделю). Записывать результаты в дневник и сравнивать с данными, проводившимися ранее [1].

Заключение. Очень важно отражать в дневнике результаты контрольных упражнений, которые выполнял на тренировке. Через определенное время их можно будет сравнивать с новыми результатами, показанными позднее, и судить о степени продвижения вперед.

Список литературы

1. Аграновский, М.А. Лыжный спорт / М.А. Аграновский, Д.Д. Донской. – М.: ФиС, 1980. – 218 с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: ФКиС, 2000. – 368 с.
3. Копаев, В.П. Гуманизация умственных и физических нагрузок как условие повышения эффективности обучения студентов физкультурных вузов / В. П. Копаев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 22–24.

**МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БАСКЕТБОЛИСТОВ СПОРТИВНОГО
КЛУБА ВУЗА**

Слонич Е.А.

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Федорова М.Ю.

fmarin888@gmail.com

© Слонич Е.А., Федорова М.Ю., 2016

**MODELING OF THE TRAINING
PROCESS OF BASKETBALL
PLAYERS OF THE SPORTS CLUB OF
THE UNIVERSITY**

Slonic E.

Transbaikalia state university, Chita, Russia

The article deals with modelling of the training process of basketball players, based on the planning of integrated training at the precompetitive stage; planning training sessions in the preparatory period for mesocycles with a certain orientation in microcycle; exercises using the dual impact, performed in different conditions, depending on the period of a year-long training-competitive training cycle; differentiated approach in the preparation of basketball players on the game features.

Современный этап развития студенческого баскетбола характеризуется расширением календаря соревнований в течение года, усложнением способов их проведения, повышением плотности соревновательного режима баскетболистов [4]. Поддерживать в оптимальном состоянии уровень специальной подготовленности игроков возможно путем эффективного управления учебно-тренировочным процессом баскетболистов на разных этапах подготовки, используя информацию о состоянии игроков, полученную с помощью комплексного контроля, и внесения соответствующих корректировок в содержание тренировочного процесса [1, 2].

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием и моделированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации [3].

Материалы и методы. На основании цели и задач исследования были определены и использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы и практического опыта по оценке состояния исследуемой проблемы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование показателей специальной физической и технической подготовленности; метод экспертной оценки соревновательной деятельности баскетболистов; методы математико-статистической обработки.

Полученные результаты исходных показателей специальной физической и технической подготовленности спортсменов сопоставлялись с комплексом модельных характеристик тренировочной деятельности в прошедшем годовом макроцикле. По показателям специальной физической подготовленности было выявлено, что у большинства баскетболистов отстающими являются скоростные и скоростно-силовые способности. Также недостаточен уровень специальной выносливости. На основании выявленных отклонений от модельных показателей была смоделирована интегральная подготовка для определенного этапа подготовки игрового сезона 2014–2015 гг., с направленностью на развитие данных способностей.

Годовой объем нагрузки у баскетболистов спортивного клуба ЗабГУ составляет 1640 часов, недельный объем нагрузки –18 часов, из них два учебно-тренировочных занятия в тренажерном зале, кроме двух мезоциклов подготовительного периода, в которых планируются двухразовые тренировки в день. Предполагается, что планирование интегральной подготовки на предсоревновательном этапе, включающей упражнения для отработки техники индивидуальной защиты и бросков мяча в корзину с различных дистанций во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей; планирование учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде по мезоциклам с определенной направленностью в микроциклах; использование упражнений сопряженного воздействия, выполняемых в различных условиях, в зависимости от периода годичного тренировочно-соревновательного цикла подготовки; дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической

подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям, позволит улучшить показатели технической и специальной физической подготовленности, а также результативность соревновательной деятельности баскетболистов студенческой команды.

Планирование учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде осуществляется по мезоциклам с определенной направленностью в микроциклах. В начале каждой тренировки выполняется комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса серийно. В первом и втором микроциклах каждого мезоцикла планируется недельная силовая тренировка, величина отягощений – большая (10–15 кг), упражнения выполняются сериями, отдых между сериями составляет три минуты. Понедельник – первый день микроцикла акцент в силовой тренировке на мышцы спины. Среда – третий день микроцикла акцент в силовой тренировке на мышцы груди и плеч. Пятница – пятый день микроцикла акцент в силовой тренировке на мышцы ног. Во вторник и четверг в первом и втором микроциклах каждого мезоцикла планируется комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей баскетболистов. В третьем и четвертом микроцикле каждого мезоцикла подготовительного периода используются кроссовая подготовка и упражнения скоростно-силовой направленности.

Третий мезоцикл подготовительного периода – основная направленность отработка тактических действий в нападении и защите, совершенствование техники бросков мяча в корзину с различной дистанции. Для поддержания должного уровня специальных физических качеств на каждом учебно-тренировочном занятии в микроцикле используются специальные упражнения по технике индивидуальной защиты во взаимосвязи с развитием скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.

Тренировочный процесс в соревновательном периоде основывается на индивидуальной подготовке баскетболистов по игровому амплуа и отработке групповых и командных взаимодействий в тактических комбинациях нападения и защиты. Индивидуальная подготовка, направленная на отработку технико-тактических действий, осуществляется в каждом межигровом микроцикле на одном тренировочном занятии, и включает использование средств технической подготовки в различных игровых условиях. Всего используется восемь специальных упражнений.

В специально-подготовительном этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде две тренировки в микроцикле баскетболисты, согласно их игровому амплуа, выполняют упражнения по совершенствованию бросков мяча в корзину с различных дистанций.

Как отмечает А.В. Лисица (2008), результативность соревновательной деятельности баскетболистов существенно повысится, если специфицировать ее характеристики по игровым функциям – защитники, нападающие и центровые. Поэтому, для предсоревновательного этапа подготовки баскетболистов в игровом сезоне 2015–2016 гг. смоделирована интегральная подготовка в шестинедельном мезоцикле на основе дифференцированного подхода за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям. На каждом тренировочном занятии в микроцикле планируется комплекс упражнений сопряженного воздействия, направленный на развитие ведущих двигательных качеств, играющих основную роль в подготовке баскетболистов, выполняющих определенную игровую функцию. Для двух тренировочных занятий в микроцикле разработаны две модели режима игры – комплексы упражнений, которые выполняются интервально-серийным методом независимо от функций игроков.

По результатам анализа соревновательной деятельности низкая результативность атакующих действий баскетболистов вызвана не только недостаточной технической подготовленностью, но и потерями мяча. В связи с этим, предлагается совершенствовать технику атакующих действий для повышения их результативности совместно с освоением баскетболистами комплекса технических приемов и обманных движений, не позволяющих осуществить отбор, перехват мяча и накрывание бросков защитниками в процессе атаки, что вызвано ситуационной обусловленностью игровой деятельности. Поэтому был разработан комплекс технико-тактических действий в защите при бросках мяча в корзину.

Помещение защитных и атакующих моделей в игровые условия, в которых

происходят активные противодействия соперников, способствует освоению навыков атак в условиях предстоящих соревнований. Для этого были разработаны игровые условия противодействия соперников, которые позволяют осуществлять процесс моделирования противодействий соперников на разных дистанциях и расстояниях между защитником и нападающим. При этом возможным предоставляется моделирование противодействий соперников в условиях фолла (экстремальные моменты игры), которые определяются характером действий в нападении и защите. Временной отрезок игры приближает противодействия соперников к игровой деятельности, придавая ситуациям выраженную специфику временных рамок. Специфика заключается в подборе комплексов атакующих и защитных действий, характерных для игроков разных амплуа и моделировании условий противодействий соперников близких к игровым.

Результаты и их обсуждение. Подводя итоги результатов исследования показателей специальной физической и технической подготовленности, соревновательной деятельности баскетболистов сборной команды ЗабГУ в игровом сезоне 2014–2015 гг., можно сказать о том, что технология интегральной подготовки баскетболистов оказала благоприятное воздействие на данные показатели у игроков. Отработка различных тактических комбинаций на каждом тренировочном занятии и в каждой учебно-тренировочной игре способствовала улучшению срабатываемости в игровых звеньях команды.

Для получения информации о соревновательной деятельности баскетболистов в нападении и защите проводилась регистрация различных показателей в стандартном статистическом отчете игр АСБ дивизион «Забайкалье». Показателями соревновательной деятельности у баскетболистов являлись: коэффициент эффективности, активности и полезности соревновательных действий в процессе игр на основе модельных характеристик игроков, определяющих их действия в нападении и в защите в зависимости от игровых функций (амплуа). Дифференцированный подход на предсоревновательном этапе за счет увеличения тренировочной нагрузки, использования средств технической подготовки в различных игровых условиях, выполнения игроками различного амплуа специальных упражнений сопряженного воздействия согласно их функциям положительно повлиял на показатели соревновательной деятельности баскетболистов. В конце исследования показатель коэффициента эффективности улучшился на 0,57 баллов, прирост показателей составил 19,51%; показатель коэффициента активности улучшился на 2,57 балла, прирост составил 18,32%; показатель коэффициента полезности соревновательных действий улучшился на 0,71 балла, прирост составил 13,42%.

Использование в учебно-тренировочном процессе баскетболистов упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности, способствовало более высоким приростам показателей в тестах, отражающих скоростные и скоростно-силовые способности (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика изменения показателей специальной физической подготовленности баскетболистов

Показатели	Начало исследования	Конец исследования	Достоверность	Прирост (%)
Бег 10 метров (с)	2,84±0,04	2,38±0,03	P<0,05	19,33
Бег 4x6 метров (с)	8,54±0,17	8,03±0,13	P<0,05	6,35
Челночный бег по отрезкам баскетбольной площадки с ведением мяча (с)	28,79±0,83	25,44±0,79	P<0,05	13,17
Скоростная прыгучесть (кол-во раз)	28,85±1,43	32,07±1,37	P<0,05	10,04
Бег по заданному контуру 40 секунд (м)	169,29±3,15	184,53±2,87	P<0,05	8,26
Прыжок в длину с места (см)	250,62±6,31	296,31±5,77	P<0,05	15,42

Использование упражнений для отработки техники индивидуальной защиты и бросков мяча в корзину с различных дистанций во взаимосвязи с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей благоприятно отразилось на показателях технической подготовленности баскетболистов. В конце педагогического эксперимента наибольший прирост показателей технической подготовленности баскетболистов выявлен в тестах: 30 штрафных бросков мяча (по количеству попаданий) – 19,16%; 40 бросков мяча в корзину с разных дистанций (по

количеству попаданий) – 25,80%.

Проведенный анализ игр начала сезона 2015–2016 гг. свидетельствовал о том, что баскетболисты за четыре четверти матча в среднем набирают 65–72 очков. Полученные данные позволяют утверждать, что действия в защите у баскетболистов превалируют над атакующими, и не позволяют игрокам вести эффективную игру в нападении. Анализ показателей результативности атак свидетельствует, что у баскетболистов объем эффективных атак снижается к концу матча, что связано с нерациональным использованием технических приемов в различных игровых ситуациях вследствие нарастающего утомления и снижения работоспособности. Результаты исследования объема и эффективности технико-тактических действий в процессе баскетбольного матча у игроков показали, что наибольшая эффективность технико-тактических действий отмечается во втором периоде, в первом и третьем периодах эффективность значительно ниже, чем во втором периоде. В четвертом периоде эффективность находится на самом низком уровне.

Заключение. Моделирование учебно-тренировочного процесса баскетболистов спортивного клуба вуза позволило выявить в конце исследования положительную динамику и приросты показателей специальной физической и технической подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности у баскетболистов. Обобщенные результаты исследования свидетельствуют о целесообразности дифференцированного подхода к структуре тренировочных нагрузок с учетом особенностей соревновательной деятельности баскетболистов различного игрового амплуа. Также показано, что показатели специальной физической, технической и тактической подготовленности баскетболистов различного игрового амплуа имеют взаимосвязь и определяют эффективность их соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Бондарь А.А. Особенности подготовки баскетболистов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 14–16.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Елевич С.Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 13–20.
4. Кретов Ю.А. Разработка модельных характеристик соревновательной деятельности и специальной подготовленности студентов-баскетболистов // Организационные аспекты физической культуры и спорта на Дальнем Востоке: Матер. регион. науч.-практ. конф. – Благовещенск: изд-во БГПУ, 2010. – С. 104–107.
5. Лисица А.В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различного игрового амплуа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 52–55.

ЭФФЕКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА РУК ДЛЯ КРОЛИСТОВ

Степура Е.Н.

Рязанский государственный радиотехнический университет,
г. Рязань, Россия

Kasurimi@yandex.ru
© Степура Е.Н., 2016

EFFECTIVE HAND'S WORKOUT FOR CRAWLISTS

Stepuro E.

Ryazan State Radio Engineering University, Ryazan, Russia

Swimming is considered as a sport in which the strain goes for all muscle groups. At the swimmer requires the development of strength in order to promote as far as possible the body forward in one cycle of movement and stabilize the body in the water. Since 1896 swimming was included in the program of the first Olympic Games. Currently championships in water sports are held under the auspices of the International Swimming Federation (FINA).

Плавание считается видом спорта, при котором нагрузка идет на все группы мышц. От пловца требуется развитая сила для того, чтобы как можно дальше продвинуть тело вперед за один цикл движений и стабилизации тела в воде. С 1896 года плавание вошло в программу первых Олимпийских игр. В настоящее время чемпионаты по водным видам спорта проводятся под эгидой Международной федерации плавания (ФИНА). Ей также ратифицируются все

рекорды. Рекорды могут быть поставлены в «длинной воде» (50 метров) или «короткой воде» (25 метров) плавательных бассейнов. Среди мировых рекордсменов присутствуют и российские: это рекорды, поставленные на чемпионате мира в 2015 г. в Казани среди женщин и мужчин на «длинной воде», а также на чемпионатах мира в 2009, 2010, 2013 и 2014 годах мужчинами и женщинами на «короткой воде» [3].

Материалы и методы. Среди всех видов плавания кроль считается самым популярным, а также самым быстрым. Первые крупные победы были одержаны в 1904 году, а затем этот стиль был усовершенствован американскими пловцами и к концу 1920-х годов вытеснил остальные стили.

При плавании кролем пловец принимает позицию «навтытяжку», при которой лицо пловца повернуто вниз, а руки попеременно совершают гребки. Движения ногами постоянны и совершаются в вертикальной плоскости. Во время одного из гребков спортсмен поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды, чтобы сделать вдох.

В данном стиле плавания, руки являются основной движущей силой. При этом задействованы следующие мышцы: большая и малая грудные мышцы, широчайшая мышца спины, двуглавая (бицепс) и трехглавая мышцы плеча (дельтоиды) [2].

Работа ног задействована в меньшей степени: четырехглавая и двуглавая мышцы бедра, а также икроножные мышцы. Поэтому упражнения в данной статье подобраны для развития силы мышц рук.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим каждую из вышеперечисленных мышц, а также соответствующие для их развития упражнения.

Широчайшая мышца спины

При накачке широчайшей мышцы спины, или так называемых крыльев, важно различать упражнения на толщину и ширину.

Лучшие упражнения для ширины крыльев – это упражнения, которые выполняются в вертикальной плоскости. В то же время упражнения, выполняющиеся в горизонтальной плоскости, работают на толщину крыльев.

Подтягивания. Это стандартное упражнение, которое можно видоизменять, меняя хват и ширину постановки рук. Подтягивания дают максимальную отдачу, делая спину очень сильной. Можно подтягиваться на тренажере с противовесом. Чтобы эффективнее накачать мышцы спины, лучше использовать широкий хват или даже подтягиваться одной рукой, тренируя каждую сторону спины отдельно.

Тяга штанги в наклоне. Это упражнение требует стабильности от подколенного сухожилия и поясницы. Для начала нужно нагрузить гриф. Штанга берется хватом на ширине плеч, затем делается тяга к нижним ребрам, локти при этом направлены в стороны. Не стоит округлять спину, чтобы не получить травму.

Тяга к груди на верхнем блоке. Это упражнение лучше подтягиваний тем, что при его выполнении можно управлять рабочим весом в поиске необходимой нагрузки. Здесь также можно использовать широкий или узкий хват. На сидение усаживаться надо плотно. При выполнении следует рывком на себя «сдернуть» рукоять, далее подтянуть рукоятку тренажера к верху груди с помощью усилий мышц спины. В конце движения лучше свести вместе лопатки и удержать положение на пару секунд, дополнительно напрягая при этом мышцы спины. При возврате в исходное положение не стоит резко отпускать рукоять: надо плавным движением, с напряжением спины, возвращать ручку обратно.

Дельтовидная мышца

Дельтовидная мышца – это большая, толстая трехглавая мышца, начинающаяся от ключицы и лопатки на задней части плеча и тянущаяся до места своего крепления на плечевой кости. Основные функции: подъем и вращение рук.

Эта мышца в наибольшей степени задействована при плавании кролем.

Жим штанги из-за головы. Исходное положение – сидя на вертикальной скамье со стойками. Необходимо взяться за нагруженную штангу. Расстояние между кистями должно быть достаточно широким, так, чтобы, когда верхние части рук были параллельны полу, предплечья находились в вертикальном положении. Следует опускать вес как можно ниже за голову, а затем медленно выжимать его вверх. Выжимать вверх и опускать вниз нужно ритмично, без пауз.

Подъем рук с гантелями вперед. Исходное положение – стоя, в обеих руках гантели, локти все время должны быть слегка согнуты. Необходимо поднимать руки по одной строго

вперед. Выполняется это движение в стиле качелей без пауз.

Тяга штанги к подбородку. Исходное положение – стоя, ступни расставлены на расстоянии 30-38 см, взять штангу хватом следует на ширине плеч или шире. Выполнять данное упражнение нужно медленно, сохраняя ритмичность возвратно-поступательного движения. В нижней точке руки следует выпрямлять. Необходимо поднимать штангу вверх перед собой до уровня чуть выше плеч, удерживая гриф как можно ближе к телу.

Классический жим штанги. Исходное положение – стоя, штанга берется хватом сверху; удерживать ее следует на уровне плеч, локти согнуты и направлены вниз. Штанга выжимается вертикально вверх над головой до полного выпрямления рук, затем опускается вниз в исходное положение [1]. Если делать это упражнение сидя, то движение будет более четким. Нужно стараться не терять контроль над штангой и держать ее в постоянном равновесии.

Двуглавая мышца плеча

Иначе эта мышца называется бицепсом. Наверное, это самые любимые мышцы, как новичков среди спортсменов, так и профессионалов. Данная мышца имеет длинную и короткую головки, которые прикрепляются к лопатке.

Ключ к успеху при выполнении упражнений на бицепс кроется в правильном положении локтей, которые должны находиться строго вдоль туловища. При вертикальном положении плечевой кости, он будет сокращаться максимально, даже с небольшим весом.

Существуют некоторые критерии при выборе упражнений на развитие бицепсов. Во-первых, они должны увеличивать их силу, а не массу. Во-вторых, они не должны быть травмоопасными для связок. Также при выборе упражнений на развитие бицепсов необходимо учитывать возможности каждого организма, поэтому рассмотрим несколько универсальных упражнений.

Подъем штанги стоя. Главным условием эффективности данного упражнения является удержание локтей в строго фиксированном положении. Они должны быть неподвижны и находится в положении параллельном туловищу.

Половинный подъем Зоттмана. Суть его в том, что необходимо из нижнего нейтрального положения, поднять гантель и привести ее в верхнюю точку движения уже развернутой на 90 градусов.

Подтягивания на перекладине обратным хватом. Верхняя точка движения должна заканчиваться касанием рук подбородком, а нижняя – когда глаза окажутся примерно на уровне локтей. Подтягивания должны быть равномерными без рывков и помощи себе раскачиванием.

Большая и малая грудные мышцы

Грудь состоит из большой и малой грудных мышц. Большая грудная мышца – это самая крупная мышца грудной клетки. Она начинается от ключицы и доходит до грудины, прикрепляясь к плечевой кости. Главная функция мышцы – сгибание и приведение плеча, а также его внутренняя ротация. Малая грудная мышца – это небольшая мышца треугольной формы, которая располагается под большой, и в целом дублирует ее функции.

Грудные мышцы контролируют движения рук. Также они задействованы при глубоком вдохе, когда тянут грудную клетку и создают пространство для расширения легких.

Жим на наклонной скамье на тренажере Смита. Исходное положение – лежа на спине, на наклонной скамье на тренажере Смита, находясь под штангой. Необходимо сделать прямой хват, при этом ладони должны быть наружу. Руки расставлены на расстоянии немного шире плеч. Далее надо выжать штангу в положение над грудью, полностью выпрямив руки. После этого сделать небольшую паузу и вернуть штангу в исходное положение.

Попеременный жим гантелей на скамье. Исходное положение – лежа на скамье с гантелями в руках. Гантели необходимо удерживать в нескольких сантиметрах от груди. Необходимо выжать одну гантель вверх над головой, полностью выпрямляя руку. После небольшой паузы медленно опустить руку в исходное положение. Затем сделать такое же движение следующей рукой. Это упражнение выполняется попеременно обеими руками.

Отжимания «уголком». Исходное положение – упор лежа, руки немного шире плеч. Локти должны быть полностью выпрямлены. Необходимо подтянуть бедра к потолку, при этом большие пальцы ног должны быть укреплены. Тело будет по форме напоминать треугольник. Необходимо медленно опускать макушку головы к полу. После чего вернуться в исходное положение толчком.

Отжимания на брусьях. Это простое и известное упражнение доступно абсолютно всем, так как атлетические брусья можно найти не только в спортзале, но и в парке, во дворе

дома. Но следует учитывать, что при выполнении этого упражнения расстояние между брусками должно быть 70–80 см. Только тогда нагрузка будет идти на грудь. При более узком положении брусьев будет происходить смещение силового акцента на трицепсы.

Кроссоверы. Они также известны, как сведение рук на блоках. Работа на кроссовере более эффективна, чем разведение рук с гантелями. Она дает большую растяжку и увеличивает амплитуду движения [1]. Однако визуальный результат при помощи кроссоверов достигается медленно.

Заключение. Таким образом, пловцу необходимо постоянно прилагать усилия для удерживания тела на поверхности воды. Для этого мышцы спортсмена должны быть хорошо развиты. А, в случае кролистов, в особенности руки. Рассмотренные упражнения помогут пловцу повысить свою скорость плавания за счет увеличения силы основных мышц.

Список литературы

1. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с. – (Спорт в деталях);
2. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренинг. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с. – (Книга тренера).
3. [Электронный ресурс] http://plavaem.info/vidy_plavanya.php.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УНИКАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Султанова А.С., Павел Х.С.

*Евразийский Национальный университет имени Л.Н. Гумилева,
Астана, Казахстан*

Научный руководитель

асс. проф. (доц.) соц. наук Процюк О.А.

sultan_ayau@mail.rumailto:aika_24@list.ru

© Султанова А.С., 2016

PHYSICAL TRAINING AS A UNIQUE SOURCE OF LIFE

Sultanova A., Pavel H.

*Eurasian National University named after L.N. Gumilyov,
Astana, Kazakhstan*

The health of a person is the main value in the life. It cannot be bought with any money. There is no price for it. Nowadays healthy life-style is gaining more and more popularity. Healthy lifestyle is not only a sound body but also a sound mind. I consider that there is no place to these habits in our life. To my mind, only healthy people should live on our planet. If we follow a healthy way of life, we will live a long and beautiful life.

Сегодня ни одна сфера человеческой деятельности, не может оставаться без связи физической культурой, так как физическая культура и спорт самые главные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Здоровье, самое главное ценность каждого человека, а физическая культура способствует сохранению здоровья в самой лучшей форме. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом значении в жизни каждой личности. Все газеты, журналы, книги, в сегодняшние дни, пишут о важности спорта, физических занятии. Многие люди все больше и больше узнают о пользе физических действий для здоровья. Формируются взгляды, мысли, о качестве физических занятии. Тем не менее, физическая культура как феномен личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы духа и тела ставились еще в эпоху древних времен [4].

Физическая культура является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое значение в развитии человека. Более того, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Каждый человек должен осознавать, что спорт – неотъемлемая часть нашей жизни. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Одной из задач физического воспитания является всестороннее, гармоничное развитие человеческого организма. Человек должен быть сильным, ловким, быстрым в движениях, выносливым в работе, здоровым, закаленным. Чтобы достичь все эти пункты, человек должен принять в свою жизнь только хорошие привычки, такие как правильное питание, уделять время

для занятия спортом, и конечно же, отказ от плохих привычек. Так, каждый человек будет закалять организм, его тело, и укрепят здоровья, и это будет во благо будущей поколения. Идеалом человечество всегда является всестороннее развитие личности, в котором сочетается духовное богатство, интеллектуальные возможности и самое главное, его физическое совершенство.

В последние десятилетия XX века и в начале XXI века одной из основных задач ученых, работающих во всех областях науки, стала задача разработки комплекса мер, которые бы позволили сохранить и укрепить здоровье человека, продлить его активную жизнь, преодолеть различного рода болезни. Но одни только достижения в области медицины, генетики, экологии не способны сделать человека здоровым. Решение такой задачи невозможно без повышения значимости физической культуры и спорта, без достижения понимания населением важности физической активности, без формирования взгляда на физическую культуру, как на фактор здорового образа жизни. В настоящее время стало общепризнанным фактом, что приоритет во всей работе, связанной с развитием физкультурно-спортивного движения, должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни дошкольников, учащихся образовательных школ, студенческой и рабочей молодежи. Для выполнения этих поставленных задач Президент Казахстана Н.А. Назарбаев передает в своем Послании «Стратегия "Казахстан – 2050": новый политический курс состоявшегося государства», что особое внимание будет уделено развитию массового спорта среди детей и молодежи, путем активизации школьного и студенческого спорта. Здоровье подрастающего поколения, развитие и совершенствование его здоровья является одной из приоритетных задач. Для стимулирования бережного отношения каждого гражданина к своему здоровью и образу жизни государством поэтапно создаются условия для развития активного отдыха, физической культуры и массового спорта в каждом населенном пункте, в том числе в сельской местности, а также в каждом учреждении и предприятии. По прогнозам экспертов к 2030 году занятия активными видами спорта, ведение здорового образа жизни станут стилем жизни казахстанцев [1].

Агентство спортивных клубов в Казахстане ведет совместную работу с Министерством образования и науки, по развитию сети спортивных клубов в вузах и колледжах страны, в рамках активизации деятельности физкультурно-спортивного объединения «Сункар», по проведению соревнований студенческих лиг для дальнейшей популяризации спорта среди студенчества, развитию инфраструктуры спорта и внедрению системы волонтерства, в канун подготовки к 28-й Зимней Универсиаде 2017 года в г.Алматы. Активное развитие получили национальные виды спорта, которыми на сегодняшний день занимаются свыше 166 тысячи человек (в 2009 году – 123 тысячи человек). Этому способствовало проведение ежегодных чемпионатов, республиканских и международных турниров, в том числе первый Чемпионат мира по тогызкумалак, первые Юношеские сельские спортивные игры, чемпионаты мира и Азии по казахской борьбе (какак куреси), Игры Народного спорта на призы Президента Республики Казахстан, открытие в спортивных школах и клубах отделений по национальным видам спорта [1].

Человеку физические упражнения, нагрузки необходимы во все периоды жизни. В детском возрасте, так же как в юношеские годы спорт – способствует хорошему развитию организма, телосложения. Во взрослом периоде жизни, благодаря физическим упражнениям совершенствуются морфофункциональное состояние, повышается работоспособность, энергичность, так же способствует сохранению здоровья. В пожилом возрасте задерживает неблагоприятные возрастные изменения и разного типа заболевания. Привлечения населения к физической культуре и физическому воспитанию порождает активные занятия спортом современного человека. Неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса – физическое воспитание. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата. Занятия физической культуры имеет огромное значение в жизни любого человека. Занятие способствует укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это касается всех людей, несмотря на их возраст, социального положения и профессии. Физическая культура, является очень сложным общественным предметом, которое включает в себя решение задач физического развития, способности и спорта, так же выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. *Физическая культура* не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ [5].

В предыдущие годы все люди ходили на работу и с работы пешком, в далекие края верхом, на производстве и в быту было много работ, для которых требовалось большая часть физических действий. Сейчас объем движения в течение дня сведен к минимуму. Благодаря прогрессу в технике (например, автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины) в быту настолько снизилась двигательная деятельность человека, что это уже должно тревожить человечество. По сравнению с предыдущими десятилетиями облегчилась трудовая деятельность современного человека, за счет технологических новинок. Затем сократилась и деятельная активность людей. Так же ухудшилось состояние нашей окружающей среды, что приводит к большим переменам состояний здоровья. Сокращения активности в жизни людей, приводит к различным видам заболеваний, к снижению функциональных возможностей человека. В настоящий момент физический труд заменяется умственным. Это способствует снижению работоспособности организма. Недостаток физических занятий и затрат должных энергии приведет к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. Но, нельзя переусердствовать и с физической нагрузкой. Это, тоже может привести к ухудшению здоровья. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. По данным статистической отчетности охват граждан Республики Казахстан, систематически занимающихся физической культурой и спортом на сегодняшний день составляет 21,6% [1].

Израильский ученый Моше Фельденкрайз однажды сказал: «Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте качество процесса, и вы усовершенствуете саму жизнь». Ведь без движения жить не просто сложно, а практически невозможно. Занимаются спортом все: дети и взрослые, мужчины и женщины, банкиры и простые рабочие, ведь на сегодняшний день он является неотъемлемой частью нашей жизни [2].

Самое главное ценность общества и каждого человека – здоровье. Основа процветания страны, благополучие каждого человека, его нормальной жизни и долголетия.

Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды. Для разработки эффективных мер, направленных на охрану и укрепление здоровья населения Казахстана, совместно с Министерствами здравоохранения, науки и образования впервые создается республиканская система мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности населения. Это позволит, не только анализировать ситуацию, но и принимать превентивные меры по улучшению здоровья всего населения нашей страны [3].

Быть здоровым, чувствовать себя лучше и увереннее, жить долго и счастливо, без различных видов заболеваний, для этого всего, человек должен уделять время и больше внимания на себя. Заниматься спортом, придерживаться правильного питания, залог здоровья и долголетия. Основой красоты, является состояние здоровья. Заниматься регулярно тренировками улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, отлаживает работу сердечно-сосудистой системы. Это способствует становлению человека выносливым и сильным. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Также научно доказано, что спорт способствует повышению уровня интеллекта. Так как при занятии спортом улучшается кровоснабжение мозга, что в свою очередь и стимулирует умственную деятельность.

Главная регулирующая сила личности – потребность в физической культуре. Она имеет широкий горизонт: проведении свободного времени в кругу близких людей, развлекаясь играми, эмоциональной разрядке, потребность в движении, физической нагрузке, в самоутверждении, укреплении позиций, в познании, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий. Человек, который уделяет больше времени спорту, совершенно по-другому мыслит, по-другому смотрит на жизнь. Благодаря спорту развивается его организм, сохраняется отличное физическое состояние. Он чувствует себя более уверенным и сильным,

забывает про различные заболевания, обретает идеальную форму, и благодаря всему этому, он нравится себе больше. Этот человек начинает радоваться жизни, будет познавать все лучшее для себя, будет получать от всего, и будет уверенно справляться с жизненными проблемами. Занятие физическими упражнениями оказывает хорошее влияние на нервно-эмоциональную систему, помогает омолаживанию организма, продлевает жизнь, делает человека красивым во всех смыслах. Пренебрежение к спорту приводит к потере выносливости, ловкости, гибкости, ухудшает состояния здоровья. Спорт – это совершенный способ развлечения, это один из основных способов выражения таланта, это деятельность, которая не может быть отделена от нашей повседневной жизни, а иногда это и вовсе является самым эффективным способом понижения стресса и напряжения. Благодаря спорту Мы призываем вас всех к занятию спорта, к новой улучшенной жизни, отказаться от плохих привычек, и познать всю красоту вашей жизни.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] <http://strategy2050.kz/ru/news/119/>.
2. [Электронный ресурс] <https://ru.wikiquote.org/wiki/>.
3. [Электронный ресурс] <http://www.adilet.gov.kz/>.
4. Шилько В.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. В.Г.Шилько, Э.В. Галажинский, Д.Ю. Баланев, Т.А. Шилько, Е.С. Потовская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52–54.
5. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59–762.

ЗАКОНЫ И УКАЗЫ В УЗБЕКИСТАНЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Талачёва С.Ж.

*Наманганский Государственный Университет, г. Наманган,
Узбекистан*

Научный руководитель
Музафарова Л.М.

lmuzaffarova@mail.ru
©Талачёва С.Ж., 2016

LAWS AND DECREES IN UZBEKISTAN AS AN ELEMENT OF PEDAGOGICAL AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

Talachyova S.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

The article noted the achievements of Uzbekistan in the field of physical culture and sports. The government of the Republic of Uzbekistan, state, public, non-governmental and other organizations aimed at the formation of harmoniously developed, moral rich, physically healthy young generation.

Развитие физического воспитания подрастающего поколения является архиактуальной задачей современности. Этому вопросу уделяется огромное внимание в нашей республике. Так, выступая на торжественном собрании, посвящённом 18-летию основного закона нашего государства – Конституции Республики Узбекистан с докладом «Последовательное продолжение курса на модернизацию страны – решающий фактор нашего развития», Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов отметил, что за годы независимости в стране воздвигнуто свыше 1200 новых спортивных сооружений. Из них более тысячи находятся в сельской местности. Это позволило сегодня вовлечь более 260 тысяч детей к регулярным занятиям различными видами спорта [3].

Цель. Исследование законов Республики Узбекистан в области физической культуры и спорта с целью выявления их воздействия на воспитательный процесс.

Материалы и методы. Материалом исследования послужили законы и указы Республики Узбекистан в области физической культуры и спорта, нормативные документы, а также статистические данные. В работе используются следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных и архивных материалов.

Результаты и их обсуждение. В этом исследовании нами проанализированы

документальные и архивные источники; выявлено влияние существующей системы образования на воспитание всесторонней гармонически развитой личности.

Система образования закономерно адаптируется к ситуативным и перспективным потребностям рынка труда, ориентирует на формирование способности к продуктивному труду и социальному партнёрству; где наряду с семьёй происходит рождение нового человека, формирование его как личности и гражданина, закладываются представления о чести и доброте, уважительное отношение к старшим, заботливое отношение к младшим, формируется мировоззрение молодого человека, его физическое и духовное совершенство, его отношение к жизни. Именно образовательные учреждения Республики Узбекистан проводят огромную работу в сфере физического воспитания учащихся и развития массового детского спорта [2–4].

Воспитание у школьников активной жизненной позиции, нравственности должно стать одним из приоритетов использования средств, форм и методов физической культуры и спорта. С первых дней независимости было отмечено: *«...мы должны возвести эту работу в ранг государственной политики, превратить её в поистине общенародное движение»* [4].

Достижения Республики Узбекистан в области физической культуры и спорта:

- принят Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 4 сентября 2015 года (с изменениями и в новом издании) [1];
- подписаны Указы Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова «Об учреждении ордена Республики Узбекистан «Соглом авлод учун» («За здоровое поколение»), «О создании Международного неправительственного фонда «Соглом авлод учун»;
- проводится широкомасштабная научно-исследовательская и экспериментально-практическая работа в соответствии с Государственной программой «Соглом авлод учун»;
- утверждена «Программа развития физической культуры и спорта в Узбекистане»;
- созданы физкультурно-спортивные объединения детей и учащейся молодёжи, внедрены спортивно-нормативные комплексы «Барчиной» и «Алпомыш»;
- проводятся республиканские соревнования среди учащихся общеобразовательных школ «Умид нихоллари», учащихся колледжей и лицеев – «Баркамол авлод» и студентов вузов – «Универсиада», направленные на дальнейшее реформирование сферы физической культуры и спорта, совершенствование системы подготовки специалистов. В каждом городе и кишлаке продолжают возводиться спортивные площадки, сооружения и комплексы, отвечающие современным требованиям и оснащенные необходимым спортивным инвентарем;
- для укрепления физического здоровья подрастающего поколения в республике своевременно выдвинут девиз: *«Никто не должен остаться в стороне от спортивной жизни»;*
- совершенствуются формы и методы ежегодных профилактических осмотров, учащихся общеобразовательных школ с использованием скрининг-программ, автоматизированных систем;
- созданы в каждом образовательном учреждении медицинские кабинеты с необходимым штатным персоналом, медицинским и специальным оборудованием;
- обеспечивается оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях республики;
- внедряются эффективные формы, методы и средства регламентации учебных и физических нагрузок для учащихся общеобразовательных школ;
- совершенствуются комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивно-массового движения учащейся молодёжи и формирования медико-гигиенической культуры школьников, расширения пропаганды здорового образа жизни у обучающихся, через средства массовой информации и научно-популярную литературу;
- разрабатывается система введения мониторинга состояния и охраны здоровья школьников.

Нами произведен мониторинг в общеобразовательных школах о влиянии физического воспитания на духовное развитие детей. Результаты мониторинга показывает, действительно физическое воспитание обучающихся способствует развитию следующих качеств личности: быстроты, ловкости, силы, смекалки для овладения элементами технического двигательного

действия. В процессе занятий учащихся физическими видами спорта необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей.

В общеобразовательных школах нашей Республики проводятся разнообразные формы физической культуры и спорта. Включающие себя как *традиционные* (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, занятия в секциях и кружках по видам спорта во внеучебное время), так и *нетрадиционные* (физкультурные и спортивные праздники «Балли йигитлар», «Балли кизлар», «Кувнок стартлар», «Футбол гунчалари») формы и методы.

Существенной стороной физического воспитания подрастающего поколения нашей Республики является повышение активности школьников, активное вовлечение обучающихся в спортивные кружки, которые имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед учениками, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ действий. При этом правила организуют познавательную деятельность учащихся: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной задачи во время занятий физической культурой и спортом.

Все эти мероприятия, проводимые, в нашей Республике направлены на дальнейшее реформирование сферы физической культуры и спорта, совершенствование системы подготовки специалистов в этой области.

В настоящее время образование в независимой Республике Узбекистан является приоритетной функцией государства, политика которого направлена на формирование активной, самостоятельной, целеустремлённой и ответственной личности, способной успешно выполнять разнообразные жизненные роли в современном сложном, противоречивом и динамично меняющемся мире.

Заключение. Таким образом, организация физического воспитания учащихся общеобразовательных школах в нашей Республики, способствует формированию самостоятельности, самоконтроля, взаимоконтроля в отношениях между учащимися, способности их ориентирования к изменяющимся обстоятельствам, проявлять эмоционально-волевое усилие при достижении собственно поставленных целей. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах жизни. Ведь известно, что развитие вышеперечисленных физических качеств обучающихся способствует становлению человека с богатым духовным и нравственным капиталом.

Кроме того, наряду с взрослыми, растущее и вступающее в жизнь физически совершенствованное поколение молодёжи, обладающее современными знаниями способно взять на себя ответственность за процветание нашей Республики. Именно поэтому, вся деятельность Правительства республики, государственных, общественных, неправительственных и других организаций направлена на формирование гармонично развитого, нравственно богатого, физически здорового подрастающего поколения.

Список литературы

1. Закон о «Физической воспитании и спорта» новое издание // Халк сузи. – 2015. – №4, 4 февраля. – С. 1
2. Каримов И.А. Модернизация страны и построение сильного гражданского общества – наш главный приоритет: Доклад Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова на совместном заседании Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан // Учитель Узбекистана. – 2010. – № 5, 29 января. – С. 3
3. Каримов И.А. Последовательное продолжение курса на модернизацию страны – решающий фактор нашего развития: Доклад на торжественном собрании, посвящённом 18-летию Конституции Республики Узбекистан // Учитель Узбекистана. – 2010. – 11 декабря.
4. Материалы Международной конференции «Подготовка образованного и интеллектуально развитого поколения как важнейшее условие устойчивого развития и модернизации страны» (февраль, 2012, Ташкент). – Ташкент: Ozbekiston, 2012. – 184 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Тарасова Е.Е., Исаева Н.Н.

Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.В.

tarasovsb1965@mail.ru

© Тарасова Е.Е., 2016

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS INVOLVED IN VOLLEYBALL.

Tarasova E., Isaeva N.

Pskov state University, Pskov, Russia

The purpose of this article is to facilitate students preparing for the volleyball, to familiarize with the basic requirements to carrying out of the training process, rules of dosing load, to attract students to regular classes in various sports «Volleyball».

За последние годы все острее возникают вопросы физического воспитания студентов вузов. Значение хорошо организованного активного досуга и грамотно поставленного процесса физического воспитания для нашего студента – общеизвестно [1].

Цель работы – дать студенту-инструктору, занимающемуся волейболом, определенные методические рекомендации в проведении учебных занятий со студентами вузов. Основная задача работы – помочь начинающему тренеру-волейболисту грамотно строить тренировочный процесс, учитывая при этом разнородность и различную физическую и техническую подготовленность его подопечных, время, отведенное на подготовку, наличие базы, инвентаря. Чтобы достичь определенной цели, тренер должен ставить перед собой посильные задачи на каждую тренировку, каждый период (подготовительный, основной – соревновательный, заключительный – переходный). Нельзя не учитывать и таких обстоятельств, как наличие своих возможностей (обязательное правило для тренера-новичка – учиться у более опытных коллег, советоваться с ними, посещать их тренировки, знакомиться с новой литературой по избранному виду спорта).

Преподаватели кафедры проводят определенные поиски и исследования в этой области. Студенты первых курсов выбирают по желанию понравившийся или доступный вид спорта и на протяжении четырех лет занимаются в секции спортивного совершенствования, где они имеют возможность повысить свой физический и технический уровень. А также приобрести навык грамотно организовать соревнования.

Правда, мы не всегда довольны результатами подобных наборов в секции, большая часть студентов, и в особенности в отделении спортивных игр, как правило, подготовлена на 20–30% как в физическом, так и техническом плане.

Вот здесь и встают очень трудные задачи для тренера: как научить подобного волейболиста элементам волейбола, если физическая подготовка далека от желаемого, а технике порой приходится переучивать. Здесь тренер должен проявить себя как очень тактичный педагог, думающий психолог. Он должен не только взять на себя заботы по обучению приемам этого вида спорта, но и помочь студенту поверить в себя, пробудить желание заниматься избранным видом спорта.

В ходе занятий приходишь к выводу, что упражнения лучше усваиваются, когда они интересны и доступны (для этого необходим индивидуальный подход на каждой тренировке), на каждой тренировке предлагаются упражнения от простого к сложному, когда каждый студент четко понимает поставленную перед ним задачу, когда каждая тренировка носит эмоциональный, игровой и соревновательный характер.

При определении нагрузок нельзя не учитывать и такие специфические особенности, как период сессий, перерывы на каникулы и т.д. Учитывая «рванный» режим тренировочного процесса, рекомендуется больше внимания уделять основным приемам: верхняя передача, прием-доводка, подача и нападающие удары, комбинации в защите и нападении [3].

Элементы техники лучше изучать на начальном этапе обучения, физическая и тактическая подготовка после 1–1,5 месяца тренировок. Закреплять ранее изученные приемы в 2-сторонней игре. После появления сыгранности в команде можно приглашать равные по силе команды для подведения итогов пройденного этапа, это даст вашим воспитанникам возможность проэкзаменовать себя не только в физическом и техническом плане, но и в психологическом. Частые товарищеские встречи помогут вам создать коллектив единомышленников, а сами ребята научатся самостоятельно принимать решения на площадке и

за ее пределами, смогут чему-то научиться и у своих соперников.

Совершенствовать игровые приемы желательно и с дополнительным оборудованием: прибор «подающий мяч»; мишени (для нападающего удара); отягощения и др. [4].

Важно, чтобы, выполняя подготовительные упражнения, волейболисты знали, какие качества они развивают. При подборе упражнений избегать однообразия и большого количества. Интерес к занятиям будет обеспечен, если тренер будет использовать соревновательную форму тренировок, в больших группах необходимо разбить группы на станции и проводить занятия по методу круговой тренировки.

Молодой тренер может рассчитывать на свой успех и успех своих подопечных в том случае, если он доброжелателен, является для занимающихся примером и образцом, если он строит свои занятия эмоционально, в соревновательной форме и после каждой тренировки отмечает сильные и слабые стороны воспитанников, учит их самостоятельно оценивать себя, принимать решения на площадке и вне ее [4, 5].

В процессе обучения на одном занятии надо решать не более 3–4 задач. Важно выделять основные и второстепенные задачи. Секционные занятия надо планировать в соответствии с подготовкой коллектива, учитывать возраст и разнородность групп.

Таким образом, волейбол является важным средством физического воспитания. При этом необходимо учитывать состояние здоровья, уровень физической подготовки, функциональные возможности организма, наличие способностей к волейболу. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния и в итоге усвоению изучаемого материала.

Список литературы

1. Бисеров В.В., Бойцова Т.Л., Рукина И.В. Учебное пособие по физической культуре. – Екатеринбург, 2009.
2. Железняк Ю.Д., Войлов А.А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Когелев Ю.В. Волейбол. Подводящие упражнения // Физическая культура в школе. – 2004. – № 3.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2007.
5. Фидлер М. Волейбол. – М., 2002.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тулякова И.Н.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Усольцева С.Л.

Tulyakova-95@mail.ru

© Тулякова И.Н., 2016

INCREASING THE MOTIVATION OF STUDENTS TO EMPLOYMENTS BY PHYSICAL CULTURE

Tulyakova I.

Ural state University of railway transport, Ekaterinburg, Russia

The article reveals one of the possible ways to increase the motivation of students to physical culture under a mandatory program while studying at the University. Organization of educational process on discipline «Physical culture» at the University using the point-rating system of control based on the Blackboard Learn platform is a versatile tool to increase the motivation of students to employments by physical exercises. The combination of different types of control allows the student to have more choice for the realization of individual abilities and contributes to the quality of the formed competencies.

Многочисленные исследования ученых показывают, что необходимая для полноценной жизни двигательная активность в юношеском возрасте резко падает. Такой спад происходит по нескольким причинам. Это и увеличение учебной нагрузки по сравнению со школьной программой, и ненормированный режим учебы и отдыха и многое другое [3]. Но также во многом это зависит от объективных и субъективных факторов, которые определяют мотивацию

студентов к ведению здорового образа жизни, их вовлеченность в систематические занятия физической культурой и спортом. Именно мотивы играют главную роль при посещении обязательных занятий студентами вузов [1].

По нашему мнению контроль является одним из основных мотивов посещения занятий по физической культуре у большинства студентов, обучающихся по основной образовательной программе. Поэтому, можно предположить, что от формы контроля зависит не только повышение мотивации к занятиям, но и физическая подготовленность и работоспособность студенческой молодежи.

Цель: теоретическое обоснование балльно-рейтинговой системы контроля с использованием платформы *BlackboardLearn* по физической культуре, как одного из путей повышения мотивации студентов.

Задачи:

1. Раскрыть актуальность данной проблемы.
2. Дать оценку балльно-рейтинговой системы контроля с использованием платформы *BlackboardLearn*.
3. Обосновать повышение мотивации студентов к занятиям по физической культуре.

Исходя из вышесказанного, от системы контроля зависит эффективность дальнейшего обучения, а ее совершенствование требует разработки новых технологий в учебном процессе по физической культуре. Контроль по дисциплине «Физическая культура» предполагает следующие виды:

- *входной контроль* – определение исходных данных физической подготовленности студента.
- *текущий контроль* – мониторинг уровня теоретической, физической, технической подготовленности.
- *промежуточная аттестация* – итоговый рейтинг по всем учебным разделам программы.

В соответствии с рекомендациями МО РФ (приложение 2 к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 г. № 2654) успешность работы студента в семестре по каждой дисциплине оценивается по 100-балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение баллов по учебным модулям программы

Модули	Минимальное кол-во баллов	Максимально кол-во баллов
Практический модуль	40	50
Контрольный модуль	10	30
Соревновательная и научно-исследовательская деятельность	10	20
Всего	60	100

Основанием для снижения баллов могут служить пропуски занятий, недобросовестное выполнение заданий преподавателя на практических занятиях, ошибки в ответах на семинарских занятиях, ненадлежащее выполнение контрольных нормативов по видам подготовки [2].

Как вариант разработки данной системы в нашем вузе можно отметить балльно-рейтинговую систему оценивания развиваемых компетенций на платформе *BlackboardLearn*.

Результаты и их обсуждение. Внедрение настоящей системы, построенной на платформе *BlackboardLearn* позволило расширить возможности контроля для всех участников образовательного процесса. Сущность ее – выделение основных контрольных точек, их соответствие формам и методам обучения, динамика уровня полученных знаний и умений занимающихся, отслеживание самими студентами своих результатов в режиме on-line. Она включает в себя теоретические, методические и методико-практические материалы, контрольные тесты для проверки теоретических знаний и практических умений и владений, дает возможность выбрать индивидуальный двигательный режим. Лекционные материалы представлены с помощью новейших информационных технологий, что создает дополнительные возможности по его изучению. Для проведения методико-практических и практических занятий студентам предоставлены условия самостоятельного ознакомления с требованиями проведения подобной деятельности и последующей ее реализации на практике, есть возможность общения с преподавателем в режиме on-line по уточнению возникающих вопросов.

В разделе «Центр оценок» отражаются результаты тестирования студентов по теоретическим знаниям, практическим умениям и владениям. Данный раздел позволяет отследить динамику всех видов подготовленности, а преподавателю получить средние данные по группе, курсу.

Все это позволяет студентам располагать максимальным выбором освоения учебного материала, формирует умения по применению средств и методов физической культуры для повышения физической и функциональной подготовленности, оздоровления организма, развития профессионально-прикладной готовности.

Заключение. Организация учебного процесса с балльно-рейтинговой системы контроля с использованием платформы *BlackboardLearn* позволяет студенту:

- упорядочить свою учебную деятельность,
- стимулировать их дальнейшую самостоятельную физкультурную деятельность,
- позволить индивидуализировать процесс обучения;
- повысить степень ответственности за прохождение учебного материала;
- увеличить роль самоконтроля, когда студент самостоятельно оценивает и анализирует свои достижения, видит происходящие изменения, а затем может внести коррективы;
- повысить мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [Текст] / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2 – Саратов: Наука, 2009. – 6 с.
2. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» – Екатеринбург: УрГУПС, 2015. – 47 с. [Электронный ресурс] [http://www.usurt.ru/кафедра физического воспитания](http://www.usurt.ru/кафедра%20физического%20воспитания) (дата обращения: 1.03.2016).
3. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59–62.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Турков И.В.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Смолянов А.В.

turkovivan20@yandex.ru
© Турков И.В., 2016

TOPICAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING OF CHILDREN, TEENAGERS AND STUDENT'S YOUTH

Turkov I.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

In this article, the author addresses the issues of physical education and sports training of young people. And as the process of physical education is proposed to carry out in cooperation with the process of moral education of the individual as our development, well-being and health in general, depends to a large extent on the way of life, as well as on physical culture and sports.

В настоящее время физическое развитие детей плохое. Необходимое и обязательное для каждого человека уровня физической культуры, без которой невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности независимо от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем. В последнее время здоровье детей ухудшается. Примерно: 25–30% детей часто и длительно болеют; страдающих ожирением 1–2% ежегодно; сердечно-сосудистыми заболеваниями 85%. Начиная с дошкольного возраста, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Так и согласно Постановлению Правительства РФ от 11 января 2006 г. №7, целью развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы является, «...создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая

спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом» [2].

Укрепление и сохранение здоровья русской нации является государственными задачами. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов «...физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях»[3]. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закалывания. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов. В стране необходимо создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, а также модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Кроме того, дальнейшему развитию физической культуры в стране будет способствовать развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Здоровье современного человека – актуальные аспекты жизни и деятельности личности. Целью и результатом физического воспитания является физическая культура как часть общей культуры личности, которая представляет «...ценность общества, комплекс представлений об идеале гармонически развитом человеке, знание о единстве тела и духа и система деятельности по сохранению здоровья, развитию духовных и физических сил» [1]. Физическое воспитание является одной из ведущих составляющих в профессиональной подготовке будущих педагогов. Задачи физического воспитания будущих специалистов решаются в первую очередь на уроках физкультуры, а также в разнообразных формах внеучебной деятельности (спортивные соревнования, праздники, факультативы, секции и т.п.). Процесс физического воспитания осуществляется в тесном взаимодействии с процессом нравственного воспитания личности. Так, в процессе физического воспитания формируются морально-этические качества личности: мужество, смелость, решительность, инициативность, находчивость, сила воли, организованность, командный дух, сознательная дисциплина, чувство товарищества, честность, четкость в работе, стремление к самосовершенствованию и др. В систему воспитательной работы колледжа по физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни включены традиционные формы работы (День здоровья, легкоатлетический кросс, проведение соревнований по разным видам спорта, «Веселые старты», факультативная и кружковая работа, работа в группах ЛФК, а также нестандартные формы работы. Особое место здесь занимает работа со студентами, составляющими специальную медицинскую группу. Эти студенты вовлекаются в работу не менее активно, чем те, кто занимается физкультурой по основной программе. Так, те, кто не участвует в соревнованиях по состоянию здоровья, могут принять участие в организационных и творческих видах деятельности. В системе работы по формированию физической культуры мы ориентируемся на взаимодействие с семьями студентов. В основном, учитывая специфику этой работы, мы используем индивидуальные формы работы с родителями (беседы, консультации). Это позволяет разъяснять родителям цели и задачи проводимой работы, вовлекать их в реализацию задач формирования здорового образа жизни студентов, поддерживать их интерес к физическому развитию и совершенствованию и т.п. Представленная система воспитательной работы по физическому воспитанию воспроизводима в условиях учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования, а также в общеобразовательных учреждениях [4].

Физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей, обеспечения социально-биологической активностью к труду. Современная система физического воспитания, направлена на профессиональную подготовку, а не на комплексный подход к реализации всех

ценностей физической культуры. Создавшееся противоречие между пониманием необходимости формирования физической культуры студентов и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса определяет проблему, характерную для современной системы физического воспитания молодежи. При организации процесса физического воспитания упускается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры личности студента. Решаются лишь вопросы частых проблем физического воспитания путем воздействия на физические качества и способности человека и практически совсем не затрагиваются проблемы «собственной физической культуры». А между тем, физическую культуру следует рассматривать в двух аспектах: как подсферу культуры личности и в аспекте ее отражения в образе жизни и физическом облике человека. Физически культурный человек должен вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству, иметь установку на физическое совершенство и повседневно реализовывать их. Состояние здоровья современного человека обусловлено целым рядом факторов: стрессы, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нарушение режима дня, экологическое неблагополучие среды. В этих условиях большое значение имеет формирование физической культуры личности, культура здоровья человека. Проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиск путей гармонического развития и их физического потенциала являются особо актуальными. Поэтому решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у студентов осознанной потребности в физическом совершенствовании, а это в свою очередь требует всестороннего и глубокого анализа этого процесса [4].

Список литературы

1. Крившенко, Л.П. Педагогика: Учебник / Л. П. Крившенко, М. Е. Вайндорф-Сысоева и др.; под ред. Л. П. Крившенко. – М.: ТК Велби; Проспект, 2004. – 432 с.
2. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006– 2015 годы» (с изменениями и дополнениями), правовая система Гарант.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
4. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 59–62.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Тухбатшина А.Р., Ганеева Р.Р., Шатунов Д.А.
*Елабужский институт Казанского Федерального
университета, г. Елабуга, Россия*

AigulTukhtashina@mail.ru
© Тухбатшина А.Р., Ганеева Р.Р., Шатунов Д.А.,
2016

PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Tukhbatshina A., Ganeeva R., Shatunov D.
Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

It is known that a low level of physical fitness, variations in health status contribute to a decrease in performance. Motor activity organized with the help of physical education is a powerful factor in the development of abilities for work and life in general.

Важнейшей и актуальной проблемой современности является здоровье студентов и совершенствование их физической подготовки. Одна из главных задач, которая стоит перед высшим образованием на сегодняшний день – это укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи. Каждое высшее учебное заведение должно вести пропаганду здорового образа жизни. Помимо этого необходимым направлением должно быть стремление к повышению уровня физического развития студентов, развитие их спортивных навыков. В связи со стремительным ростом научно-технического процесса, будущим специалистам необходимо усваивать колоссальное количество новой информации, что в свою очередь делает учебную деятельность студента интенсивной и напряженной. В таких условиях возрастает значение

физической культуры, выступающее средством оптимизации режима жизни, активного отдыха, повышения работоспособности учащегося в течении всего периода обучения.

Физическое воспитание наряду с умственным не менее важно, поскольку является одним из фундаментальных аспектов всестороннего развития личности. Физическая подготовка занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе. Процесс физической подготовки – один из элементов единого процесса физического образования. Физическая подготовка – это основная составляющая физического воспитания человека. Она предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности [4]. Основным содержанием физической подготовки являются наиболее важные виды движения человека, такие как плавание, преодоление препятствий, ходьба, прыжки, бег. Вышеперечисленное помогает развить у студента умение быстро овладевать новыми видами движений и применять эти навыки на практике и в повседневной жизни. Первооснову физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам, ускорение процессов восстановления [3].

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья учащейся молодежи. Занятия по физической культуре в высшем учебном заведении направлены как на овладение разными двигательными упражнениями, развитие основных физических качеств, так и на формирование специальных знаний, способствующих выработке у учащихся потребности в постоянном физическом самосовершенствовании. Процесс физического воспитания также немаловажен без сознательной и активной деятельности самих студентов. Он проходит результативно только в том случае, когда налицо обоюдная заинтересованность – преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а студенты стремятся научиться, овладеть новыми знаниями, умениями и навыками [2].

Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям [1]: атрофия мышечной и костной ткани; уменьшение жизненной емкости легких; нарушение деятельности сердечнососудистой системы; застой крови в конечностях. Контрольные нормативы позволяют оценить физическую подготовку студентов. Они проводятся в начале и в конце учебного года. Тестирование разработано с учетом направленности деятельности будущих специалистов (бег на 2–3 км, бег на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание, «поза аиста», тест на гибкость и др.). Это позволяет полно оценить общую физическую подготовку, а также определить уровень развития основных физических качеств и индивидуальных способностей студентов. На основании всех результатов тестов определяется общий уровень физической подготовленности студента и всей учебной группы.

У каждого студента индивидуальные психофизиологические особенности. Сила воздействия физических упражнений зависит от пола, от уровня их активности и заинтересованности, от уровня знаний, умений и физического развития. Преподавателю необходимо найти подход к каждому студенту, своевременно обнаружить и помочь преодолеть временные трудности, способствовать дальнейшему развитию их способностей и склонностей. Обучать нужно не тому, что он может без особого труда усвоить на основе достигнутого уровня развития, а тому, что сегодня ему не под силу, что сегодня он сможет сделать только с помощью преподавателя и лишь завтра – самостоятельно [5].

Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность осознанно не только на занятиях физической культуры заниматься физическими упражнениями и спортом, но и во внеурочное время поддерживать свою физическую форму, так как физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического совершенствования. Студент должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а

сейчас, сегодня, следовательно, появляется мотивация [5].

Подводя итог, хочется сказать, что период студенчества – это время активного расцвета его физических способностей, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главное, не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека. Главная задача преподавателя по физической культуре – воспитать у студентов любовь к физической культуре, привить в нем потребность заниматься физическими упражнениями всегда, на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Видякин М.В. Начинаяшему учителю физкультуры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2013. – С. 254.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев // Физкультура и спорт. – 2012. – С. 13–15.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М : Лептос, 2014. – 386 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2012. – 368 с.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие для студентов педагогических специальных высших учебных заведений / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 2013. – 212 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Фатхуллина И.А.

Елабужский институт Казанского (Приволжского)
Федерального университета, г. Елабуга, Россия

Научный руководитель
Шатунов Д.А.

iluz95fat@mail.ru

© Фатхуллина И.А., Шатунов Д.А., 2016

ACTUAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION

Fathullina I.

Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga,
Russia

In this article we study the systematic physical training, its impact on the health of future generations. As a result, we concluded that the state apparatus is necessary to solve many problems that are associated not so much with the material base for training young people, but in instilling a healthy lifestyle since childhood, the formation of values as fundamental.

Возрастающие ценности жизни по укреплению, сохранению здоровья и физического развития, реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматривается как критерии социального прогресса общества. Человек будущего – это человек разумный, гуманный, творческий, всесторонне развитый, воплощающий идеал подлинного единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства. Это свидетельствует о чрезвычайной значимости роли формирования физической культуры личности в обществе [1]. Нагрузка школьных программ и учебных программ, нездоровое питание, большое количество времени, проводимое перед монитором компьютеров – все это провоцирует снижение двигательной активности. Что, в свою очередь, приводит к ослаблению мышц, связок и плохому физическому развитию, патологиям функций нервной системы. Единственным решением для противодействия столь пагубному влиянию – это систематизированная организация у детей и молодежи физического воспитания, и делать это необходимо, начиная с раннего развития.

Воздействие физкультуры на состояние подростка и в самом деле колоссальное. В зависимости от продолжительности и частоты физических упражнений меняется опорно-двигательный аппарат. Кости становятся гораздо более массивными и крепкими, происходит увеличение мышечной массы и укрупнение скелетной мускулатуры. Более редким и глубоким становится дыхание, и соответственно растет объем грудной клетки. Сердце физически развитого человека имеет большие размеры за счет роста массы сердечной мышцы, что значительно повышает его выносливость [2].

Значимость физкультуры отражена и в нашем законодательстве о физической культуре и спорте, представлена также в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина, и основной элемент целостного формирования личности. Так, в 2009 г. была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период вплоть до 2020 г.».

Как ясно из Стратегии развития, нашим образовательным учреждениям не хватает финансирования, в результате чего это проецируется на обычных детях, подростках малым количеством индивидуальных спортивных принадлежностей: мячей, скакалок, лыж и т.д. Поэтому внеурочные занятия проходят уже под четким контролем бюджета родителями: кружки, секции, культурные и туристские походы. И, к сожалению, в основном это именно занятия с ограниченным бюджетом – вместо того, чтобы заниматься тем, что нравится, например полноценным теннисом или полноценным фигурным катанием, чаду приходится пользоваться тем, что есть: легкая атлетика, баскетбол и футбол. Возникает вывод, что недостаток финансирования и скудность планов Министерства спорта ограничивает выбор школьников и студентов, что вызывает отторжение от дальнейших занятий: зачем заниматься тем, чем не хочется, ведь за игровой приставкой можно быть кем угодно – биатлонистом, гонщиком, конькобежцем. Такое положение дел очень опасно, т.к. деградирует молодежь и делает ее уязвимой, она ленится, все меньше двигается.

Физическое воспитание неразрывно связано со здоровым образом жизни, поэтому так актуально пропагандировать ЗОЖ среди молодежи, чтобы уменьшить число желающих приноровиться к вредным привычкам: употреблению алкоголя, курению, наркотиков, и очень ранней половой жизни – хорошо известно к чему могут привести все эти действия. И потому, необходимо уже со школьной скамьи прививать юным созданиям истинных ценностей, формировать их на подсознательном уровне, но быть не только ораторами, но и соблюдать, быть им примером, ведь молодое поколение любит повторять за взрослыми. Иногда среди молодежи возникают стычки со сверстниками, в результате чего из-за невозможности высказаться, «выпустить пар», школьники, студенты идут на необдуманные поступки, которые могут принести и приносят вред не только себе, но и окружающим, о чем, к сожалению, сообщают СМИ. Частично эту проблему пытаются решить с помощью кабинета психологов и анонимных линий, но как мне кажется, они не могут быть сильно востребованными по причине того, что не все находят силы высказаться незнакомым людям, не все могут увидеть в них друга, и над этим вопросом государству также следует поработать. Все начинается с внутреннего состояния, ведь когда у человека на душе что-то неспокойно, то и смысла заниматься спортом он не находит, не находит радости жизни. Учебный план должен выделять больше времени на практические занятия, а не на сухие лекции обычного формата, где только часть информации будет поступать в разумы молодежи. Эти занятия должны происходить в режиме интерактивной увлекательной игры, т.е. необходимо пересмотреть способ подачи материалов, т.к. иначе он будет неусвоен. Учителя должны личным примером показывать свою солидарность здоровому образу жизни, чтобы «заразить» своим примером своих учащихся. Конечно, такая работа требует более высоких финансовых затрат для педагогов, но в перспективе это окупится оздоровлением нации, меньшей необходимостью обращения за медицинской помощью и увеличением средней продолжительности жизни, что является плюсом в любом государстве.

Заключение. Подводя итоги, хочется отметить, что нашей стране предстоит еще долгий путь по развитию физической культуры и спорта. В этом вопросе по-прежнему предстоит решить множество проблем. Начинаются они с самой обычной семьи, где недостаток внимания родителей приводит к тому, что ребенок ограничивается в видеоиграх или связывается «не с той» компанией [4]. В настоящее время проводится сильная социальная политика в области спорта и здорового физического воспитания: плакаты социальной рекламы на улицах городов и по телевидению, в школах и вузах. Однако государственному аппарату необходимо решить множество задач, которые связаны не столько с материальной базой для занятий молодежи – ведь здания всегда можно построить, а оборудование закупить, – но в привитии здорового образа жизни с детства, формировании этой ценности как основополагающей.

Список литературы

1. Теоретико-методологические основы формирования физ. культуры личности / Р.С. Наговицын. – М.: ИЦ РИОР; Инфра-М, 2015. – 128 с.
2. Попов, А. Л. Психология [Электронный ресурс]: учеб.пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта, 2013. – 175 с.
3. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс] / Т. Ф. Орехова. – М. : Флинта, 2013. – 164 с.
4. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов: учеб.пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 154 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1–4 КУРСОВ
ЭЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛА
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

Федорова И.П., Ильина Л.Н.
Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Немеровский В.В.

fizrapgu-2013@yandex.ru
© Федорова И.П., 2016

**METHODOLOGICAL ASPECTS
OF TEACHING STUDENTS 1-4 COURSE
ITEM BASKETBALL OF SPECIAL
TRAINING BRANCH**

Fedorova I., Ilina L.
Pskov State University, Pskov, Russia

The basic principle of a higher education institution – the universality of preparation of students. In the classroom the students of 1-4 courses of special educational branch of physical training objectives: the promotion of health, promoting physical development and comprehensive physical fitness; rehabilitation and return to normal life; promoting healthy lifestyles, transfer of skills and the need for systematic physical exercise in order to maintain high performance.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей зрелищностью, наличием большого количества технических и тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития [3]. Основу баскетбола составляют простые естественные движения – прыжки, бег, передачи и броски. Разнообразие технических и тактических действий игры баскетбол и собственно игровая деятельность обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннего развития их физических и психических качеств [4]. Освоенные двигательные действия игры баскетбол и сопряженные с ним упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья, и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий [2]. **Цель работы** – разработка методических аспектов обучения студентов 1–4 курсов высшего учебного заведения элементам баскетбола.

Результаты исследований. Известно, что юноши и девушки, подошедшие к возрасту 17–18 лет и имеют 3 разных уровня физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки в баскетболе. *1 уровень* – студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (1–3 заболевания), которые не помешали им заниматься физкультурой и спортом в школьные годы и, даже, занимаясь в секциях достичь уровня юношеских разрядов по видам спорта или даже по баскетболу. *2 уровень* – студенты, обучаясь в школьные годы, посещали уроки физической культуры и знакомы с особенностями техники игры баскетбол и ее основными элементарными правилами игры. *3 уровень* – студенты, не посещавшие уроки физкультуры в школе и не обладающими знаниями, умениями и навыками занятий баскетболом и другими видами физкультурной деятельности. Преподавателю дисциплины «Физическая культура необходимо подготовить план-конспект, охвативший возможности студентов всех уровней подготовки, от студента, который только сегодня взял мяч в руки, до студента, который играл в составе сборной своей школы, города – и все они пришли в одну учебную группу. Именно поэтому, для работы со студентами, нами разработан ряд планов-конспектов по теме «Обучение элементам техники баскетбола». Представим здесь один из них. План-конспект практического занятия по дисциплине «Физическая культура» ст. преподавателя И.П. Федоровой:

Тема: Баскетбол.

Цель: Укрепление здоровья студентов, способствовать повышению работоспособности организма.

Задачи: формирование чувства мяча; разучивание упражнений с мячом на месте и в движении, совершенствование техники владения б/б мячом, развитие гибкости в комплексе ЛФК при нарушении осанки.

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные 8 штук на группу; коврики гимнастические; секундомер.

Место проведения: спортзал №2.

№ п/п Части занятия	Программный материал Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	20 мин	
1	Построить в шеренгу; Приветствие: «Студенты, здравствуйте!»; Сообщение темы, цели, задач;	1 мин	Обратить внимание на внешний вид студентов и состояние здоровья
2	Строевые упражнения на месте: «Равняйся! Смирно!»	5 мин	Пятки вместе, носки врозь, грудь вперед, живот
	Повороты на месте «Направо! Налево! Кругом!», ходьба на месте	2-3 пов.	втянуть, плечи держать ровно, кисти к бедру
3	Упражнения в движении, в ходьбе: Руки в стороны, вверх, вперед, вниз;	10-12 раз	Перестроение в одну колонну
	Ходьба на всей ступне, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, на внутренней;	По 10 м	Соблюдать интервал 2-3 шага
	Галоп правым/левым боком;	15-20 м	Зрительный контроль
4	Бег спиной вперед Бег в колонне	4-5 мин	Интервал 3-4 шага, смотреть вперед через правое плечо, темп медленный,
	Ходьба, упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в 2-3 шеренги	1-2 мин	Руки вверх – вдох вниз – выдох; Руки в стороны «Разомкнись»
II	Основная часть	60 мин	Каждый студент берет пару на 1 б/б мяч
1	Формирование чувства мяча:	20 мин	На уровне груди
	Перекладывание б/б мяча из правой руки в левую	20-30 раз	
	Подбрасывание вверх и ловля мяча; с хлопком	8-10 раз	На высоту 50-100 см; На высоту 2-3 м;
	Перекладывание мяча из правой руки в левую, вокруг туловища	20-30 раз	На прямых руках через стороны, стоять прямо, узкая стойка ноги врозь. Из исходного положения наклон вперед, согнувшись мяч в руках 1,5-2 м от стены
	Перекладывание мяча «восьмеркой» вокруг голени	20-30 раз	
	Работа б/б мячом у стены:	20-30	
	Перестроение лицом к стене стоять в стойке баскетболиста, ловля мяча двумя руками;	20-30 раз	
Ловля мяча двумя руками после отскока от пола, ловля мяча, после поворота баскетболиста на 360°	6-8 раз		
2	Совершенствование техники владения б/б мячом	20 мин	Перестроение в две шеренги лицом друг к другу При ловле б/б мяча выходят ему навстречу, руки свободно вытягивают чуть вперед. Внимательно следить за полетом мяча, и как только он коснется пальцев, сжать его а руки согнуть в локтях. Поймав мяч, надо быть готовым передать его.
	Ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте;	20-30 раз	
	Ловля и передача мяча от груди на месте в парах; Ловля и передача б/б мяча в парах, перемещаясь приставными шагами по залу	20-30 раз 20-30 раз	
	Ловля и передача б/б мяча в парах в беге с ведением б/б мяча	20-30 раз	
	Эстафетные задания с бегом и ведением б/б мяча ловлей и передачей 1. Преодоление дистанции с ведением, ловлей и передачей мяча 2. Ведение ловля – передача мяча и обводка пассивного защитника	20 мин 3-4 повтора	
3	Комплекс упражнения лечебной физкультуры при нарушении осанки	20 мин	Комплекс упр. выполняется на гимнастических ковриках. Упр. на развитие гибкости позвоночника и силы мышц живота и спины. Наклоны, повороты туловища Для мышц брюшного пресса «морская звезда»; и разгибание туловища, махи ногами, «Велосипед», кисти рук под лопатками; сведение и разведение прямых ног
	1. Упражнения в исходном положении стоя	3-4 повтора	
	2. Упражнения в исходном положении сидя на коврике		
	3. Упражнения в исходном положении лежа на спине, лежа на животе		
	4. Упражнения в исходном положении стоя на коленях и кистях		
	5. Упражнения в исходном положении стойка на лопатках	10-12 раз	
6. Упражнения в исходном положении сед ноги врозь.	8-10 раз		
Перестроение	1 мин		
III	Заключительная часть	10 мин	Руки вверх- вдох Руки вниз – выдох Подведение итогов занятия Ошибки: в ловле и передаче мяча на месте и в движении; выполнение упр. на ковриках

Заключение. В занятиях со студентами 1–4-х курсов специального учебного отделения в 2014–2015 гг. по теме «Обучение элементам технике баскетбола» использовались наиболее интересные упражнения, доступные для восприятия и воспроизведения. Предлагались комплексы упражнений с мячом на месте, в ходьбе, беге. Задания переходили от простых к сложным, от индивидуального выполнения к парным, в тройках и т.д., использовалась площадка, стены, предметы для обводки и др.

Уже при решении первой задачи, студенты более 40 минут работали с мячом. Комплекс упражнений на месте состоял из 10 упражнений и занимал 20 минут, где студентам предложены упражнения на ловкость, координацию движений, гибкость. При выполнении упражнений с мячами использовались следующие методы: повторный, интервальный, метод сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Во 2-й задаче совершенствуется техника владения баскетбольным мячом. Студенты выполняют более ста различных движений и приемов мяча. Дополнительные положительные эмоции приносят эстафетные задания с бегом и ведением мяча, ловлей и передачей, обводкой предметов и пассивных защитников. Разработанные и апробированные методические аспекты на занятиях со студентами специального отделения ПсковГУ являются эффективными средствами укрепления здоровья, позволяют приобрести дополнительные двигательные навыки, так необходимые в дальнейшем становлении молодого специалиста.

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
2. Филимонова С.И. Здоровье и физическая культура, здоровый образ жизни студентов / С.И.Филимонова, Л.М.Крылова // Физическая культура и спорт. Для студентов строительных вузов: учебник. – М.: АСВ, 2005. – С. 49–75.
3. Здоровьесберегающие технологии для студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении: Авторская рабочая программа В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2005. – 58 с.
4. Иноземцева Т.А., Неупокоев С.Н. Влияние средств технической подготовки на показатели функции статического равновесия и целевой точности при совершенствовании бросков в баскетболе // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы IX Международной научной практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск : STT, 2015. – С. 127–129.

БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Федорова И.П., Ильина Л.Н.

Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Немеровский В.М.

fizrapgu-2013@yandex.ru

© Федорова И.П., 2016

BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Fedorova I., Ilina L.

Pskov State University, Pskov, Russia

Describing the importance of basketball in the system of physical education students, it should be noted that employment in basketball by their nature contribute to the education of the moral and physical qualities of students and, above all, teamwork, camaraderie, courage, quickness, agility.

Студентам высших учебных заведений просто необходима физическая активность: постоянные умственные перегрузки, многочасовое сидение за книгами, кропотливая работа над контрольными и курсовыми работами, нехватка сна, – все это приводит к эмоциональной неустойчивости, срывам и истерикам, нежеланию что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство студентов вузов предпочитают активные виды спорта, такие как футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол или коньки. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию. Юноши – футболу баскетболу, походам в тренажерный зал [3].

В рамках этой работы хотелось бы акцентировать внимание на таком виде физической активности, как игре в баскетбол. Поскольку именно данный вид спорта развивает у человека множество различных двигательных способностей.

Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена. Игра содержит многообразие движений, в том числе естественных: ходьба, бег, прыжки, метания и

броски мяча. Действия баскетболиста сопряжены с эмоциональным возбуждением соответствующими реакциями организма. Всё это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания. Характерная для баскетбола быстрая смена игровых ситуаций способствует многостороннему развитию функций анализаторов: зрительного, тактильного, двигательного, вестибулярного, слухового. Кроме того, разносторонне развивается концентрированность, распределяемость, быстрое переключение и устойчивость внимания [2].

Сила спортсмена во время занятия баскетболом проявляется в беге, прыжках, передаче и бросках мяча. Она в значительной мере определяет быстроту, выносливость, ловкость, координацию.

Для успешного ведения игры баскетболист должен обладать также скоростью движений (перемещениями, обводкой, выполнением приёмов игры) и быстротой двигательной реакции. Быстрота в баскетболе необходима для обыгрывания защитника, для опеки противника, для осуществления таких командных действий как быстрый прорыв и прессинг. При этом для игры характерно применение разных сторон быстроты: быстрота восприятия и оценки игровых ситуаций, быстрота принятия решений и выбора наиболее эффективных средств, быстрота выполнения отдельных приёмов (бега, передач, бросков) и смена одних приёмов другими. Эти качества требуют сложной нервно-мышечной координации и высокоразвитой психики спортсмена. В баскетболе нет установленных стартов и стандартных положений для проявления быстроты, всё диктует постоянно меняющаяся ситуация соревнования [2].

Игра в баскетбол требует от спортсмена интенсивных действий в течение определенного времени спортивной борьбы, что содействует развитию выносливости. В характеристике выносливости баскетболиста выделяют специальную, игровую и скоростную выносливость.

Баскетбол имеет большое значение для развития ловкости, т.е. способности выбирать и выполнять нужное движение (действие) правильно и быстро. Диапазон проявления ловкости обширен: от простой сноровки до эффектного выполнения двигательных задач в острых ситуациях (куда, с какой скоростью необходимо переместиться игроку, какое приложить усилие, кому передать мяч). Наряду с выше перечисленными качествами игроков баскетбол немаловажен без высокого индивидуального технического мастерства. Главным для технической подготовки игроков является разносторонность. Каждый баскетболист должен хорошо владеть всеми существующими приёмами нападения и защиты. Кроме разносторонности, необходимо также точное исполнение каждого приёма в разных условиях: при различных скоростях движения, против одного и нескольких защитников, в различных сочетаниях. Особенно важно владение всеми приёмами на максимальной скорости движения [3].

Заключение. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятиями скорость и ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Занятия баскетболом, также помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Список литературы

1. Анищенко В.С. Физическая культура : метод.-практ. занятия студентов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ.культура». – М., 2009.
2. Холодков Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодков, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2006.
3. Иноземцева Т.А., Неупокоев С.Н. Влияние средств технической подготовки на показатели функции статического равновесия и целевой точности при совершенствовании бросков в баскетболе // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы IX Международной научной практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусовского / под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск : STT, 2015. – С. 127–129.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Фомина Е.А.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск,
Республика Беларусь

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Смольский С.М.

alvin0325@mail.ru

© Фомина Е.А., 2016

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE IS ONE OF THE AREAS OF WORK OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE WITH PARENTS

Fomina E.

Belarusian national technical University, Minsk, Republic of
Belarus

The school has accumulated a huge number of forms of work with the family, introducing parents to participate in the creative construction of relations "teacher – parents – children". Promoting a healthy lifestyle is one of the areas of work of the teacher of physical culture with the parents. The most common and methodologically justifiable forms of work are: pedagogical club, conference, consultation, parent meeting, open house, discussion, conversation.

Повышение роли воспитательной функции школы обуславливает необходимость совершенствования форм, способов взаимодействия учителя и родителей. При умелом использовании как традиционных, так и инновационных форм обучения и воспитания родителей успешно решаются многие общие (психолого-педагогическое просвещение, повышение педагогической культуры) и частные (оказание педагогу помощи, осмысление членами семьи своих действий) задачи.

Школа накопила огромное количество форм работы с семьей, приобщения родителей к соучастию в творческом построении взаимоотношения «учитель – родители – дети». Пропаганда здорового образа жизни является одним из направлений работы учителя физической культуры с родителями. Наиболее распространенными и методически оправданными формами работы являются: педагогический клуб, конференция, консультация, родительское собрание, день открытых дверей, диспут, беседа [1].

Педагогический клуб – это форма психолого-педагогической образованности родителей, при помощи которой они могут получить знания по психологии и воспитанию детей. Кроме того, педагогический клуб даёт возможность установить контакты между родителями и обществом, семьей и школой, возобновить взаимодействие родителей и учителей в воспитательной работе.

Примерное содержание работы с родителями в педагогическом клубе включает: информирование о состоянии здоровья, физическом развитии детей, об оптимальном двигательном режиме младших школьников, выполнении домашних заданий по физической культуре, о требованиях к одежде учеников, которое обеспечивает оздоровительный эффект уроков физкультуры; ознакомление с требованиями комплексной программы физического воспитания, содержанием оздоровительной работы в семье; посещение родителями уроков физического воспитания, оздоровительно-профилактических мероприятий и соревнований не меньше чем 3–4 раза в год; составление индивидуальных заданий по оздоровлению детей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья; привлечение учеников к занятиям в группах общей физической подготовки, клубах здоровья и спортивных секциях.

Программа здорового образа жизни для родителей:

- создать необходимые материально-технические условия оздоровления членов семьи: приобрести спортивный инвентарь лыжи, гантели, обручи, скакалки, мячи и т.д.;
- составить режим дня для своих детей;
- содействовать выполнению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливания организма, утренней гимнастики, домашних заданий по физкультуре;
- регулировать объем нагрузки физических упражнений;
- принимать участие в днях здоровья, спортивных праздниках для детей,

- организовывать семейные игры, развлечения, лыжные прогулки;
- организовывать соревнования и игры на детских площадках и в школе;
- выполнять обязанности общественных тренеров и судей по просьбе классного руководителя;
- интересоваться литературой о здоровом образе жизни и физической культуре, вместе с детьми посещать книжные выставки, тематические дискотеки;
- демонстрировать здоровый образ жизни личным примером: заниматься утренней гимнастикой, обливаться холодной водой, отказаться от вредных привычек;
- научить детей плавать;
- записать по возможности детей в спортивные секции;
- привлекать детей к ежедневной ходьбе, бегу, двигательным играм;
- формировать у детей основные гигиенические навыки, следить за выполнением гигиенических процедур;
- оказать детям помощь в ведении дневника здоровья, в котором записываются данные роста, веса, пульса перед физической нагрузкой и после её; комплекс физических упражнений с рекомендациями на месяц; памятка о правилах личной гигиены, выполнении утренней гимнастики; упражнения для развития физических способностей; домашние задания по физкультуре на месяц [2].

Очень эффективная форма работы – конференция. Она требует длительной подготовки как со стороны учителя, так и со стороны родителей. Главная задача конференции, как правило, обмен опытом семейного воспитания, осмысление собственного опыта, предостережение от ошибок.

При подготовке к конференции необходимо активизировать работу родителей, помочь им обобщить накопленный опыт воспитания по той или иной проблеме («Авторитет отца (матери) в доме», «Труд в семье», «Воспитание граждан» начинается в семье», «Следует ли ограничивать активность ребенка» и др.) и кратко о нем рассказать.

Разновидностью конференции является читательская конференция, которая проводится на основе прочитанных книг по той или иной проблеме или по одной книге.

Перед подготовкой подобных конференций желательно заранее дать родителям вопросы, помочь найти книги для чтения, определить выступающих, проконсультировать их.

Как показал опыт, лучше проходят тематические конференции. К ним проще подготовить родителей, легче подвести итоги, принять соответствующие решения; в виде педагогических рекомендаций.

Конференции можно проводить со всеми членами семьи, только с родителями или отдельно с отцами и матерями.

Рекомендуется планировать конференцию только в том случае, если родители готовы идти на откровенный разговор, научились дискутировать. Для этого желательно постепенно и систематически включать родителей в дискуссию, лучше всего на каждом родительском собрании.

Консультация. Индивидуальная форма работы с родителями. Однако анализ практики показывает, что эта прекрасная форма взаимодействия учителя с родителями, с членами семьи используется недостаточно, да и методика организации консультаций желает лучшего.

Многие родители очень любят поговорить с учителем «по душам», если он к этому располагает, ждут к себе внимания, хотят больше узнать о своем ребенке. Если не удовлетворять эти потребности, то от класса к классу они затухают, родители мирятся с тем положением, которое складывается в их взаимоотношениях с учителем.

Для эффективности консультаций важно, прежде всего, четкий график их проведения, лучше в определенные дни, часы, по договоренности с родителями в начале учебного года. Проводят индивидуальные и групповые консультации (для той части родителей, которых волнует одна и та же проблема). Последняя форма полезна тем, что группа родителей начинает взаимодействовать между собой; родители обмениваются опытом (при встрече, по телефону), сопереживают друг другу, радуются не только за своего ребенка, но и за других детей. Во время консультаций необходимо удобно расположиться, создать непринужденную атмосферу. Учитель должен иметь выдержку, терпение, быть тактичным, осторожным в выражениях.

Родительское собрание. Считается универсальной формой работы, так как присутствие на нем всех или большинства родителей позволяет реализовывать многие из функций взаимодействия учителя и родителей, направленного на развитие личности ребенка, улучшение

условий его жизни, а также на самосовершенствование, саморазвитие, как педагога, так и родителей.

Следует отметить, что в последнее время снизилось качество проведения родительских собраний. Их традиционная структура (знакомство с отметками, организационные вопросы, общая констатация состояния дел в классе) не соответствует требованиям времени, а особенно не позволяет успешно решать проблему сотрудничества родителей и учителя.

В большинстве случаев родительские классные собрания в школах проводят 4–5 раз в год. Однако такой вариант не эффективен. Эти временные рамки не приводят к установлению необходимого контакта с родителями. Те учителя, которые стремятся к сотрудничеству с ними, желают сделать их соучастниками учебно-воспитательного процесса, проводят родительские собрания (встречи) чаще.

Большую роль при организации подобных встреч с родителями играют такие моменты, как подготовка помещения (светлая, уютная комната; мебель расставлена так, чтобы родители смотрели друг другу в глаза, а не в затылок, имеется место для того, чтобы родители могли снять верхнюю одежду; музыкальное оформление); изготовление красочных приглашений, в которых расписан распорядок встречи.

Немаловажно и то, какую из форм проведения собрания выбирает учитель. Это может быть комбинированная: форма (лекция или выступление, дискуссия, анализ состояния дел в классе, организационные вопросы); конференция или диспут, где основное внимание уделяется повышению педагогической культуры родителей; день «открытых» дверей, который превращается в праздник как для детей, так и для взрослых.

Целесообразно каждую коллективную встречу с родителями начинать не с анализа успеваемости или организационных вопросов, а с обсуждения какой-то важной проблемы в развитии ребенка; воспитании и обучении родителей.

Тематику просветительских занятий с родителями (лекции, конференции, практикумы и т.п.) планируют на год, с учетом их запросов, потребностей.

На самом собрании не затягивайте лекции, дискуссии, не утомляйте родителей. Обязательно знакомьте родителей с теми делами, в которых будут участвовать их дети в следующем месяце, постарайтесь привлечь к ним отдельных родителей или их группу.

На каждой из коллективных встреч сообщайте об участии родителей в жизни класса благодарите их за это, но ни в коей мере не корректируйте тех, кто недостаточно активен.

Что же касается успеваемости детей, то лучше не говорить об отметках, не зачитывать их, чтобы не посвящать всех в неудовлетворительные результаты учебы тех или иных детей. Целесообразно поговорить в целом о состоянии учебной деятельности детей класса, качестве их знаний, выполнении программы; дать рекомендации по вопросу оказания помощи родителями в выполнении домашнего задания в изучения отдельных предметов, тем.

Родительские собрания нужно стараться не затягивать (оптимальный вариант – от 1 до 1,5 часов), проводите их с максимальной доброжелательностью, уважением, заботой о ребенке, чтобы родители уходили с хорошим настроением, поскольку их плохое настроение может негативно сказаться на отношении к детям, и наоборот.

В конце каждого родительского собрания обязательно объявляйте примерный распорядок работы на следующее, определите участие в нем родителей, распределите их обязанности. Кратко расскажите о том интересном, что будет на предстоящей встрече, чтобы выработать у них установку, готовность к участию. Подготовку и проведение отдельных элементов собрания можно поручить членам родительского комитета.

Независимо от того, в каком классе проводится собрание, кто принимает участие в его проведении (учитель, родители, специалисты, администрация школы), оно должно быть тщательно подготовлено. Только так можно наладить с семьей хорошие взаимоотношения, убедить родителей постигать азы педагогической культуры, помочь растить хороших сыновей, дочерей, граждан, будущих родителей.

День открытых дверей. Данная форма работы хорошо известна, широко применяемая. Тем не менее, как показывает наблюдение, многие педагоги упускают ряд моментов в проведении «Дня открытых дверей», что уменьшает его эффективность. Это, прежде всего, красочное приглашение, в котором целесообразно написать программу дня (открытые уроки; выставка творческих работ, совместные коллективные творческие дела и т.п.) с указанием времени каждого из этапов праздника, которые впоследствии следует строго соблюдать.

Одна из важных задач "Открытых дверей" – создать у детей и родителей праздничное

настроение (по поводу начала нового учебного года, его окончания).

Диспут. Данная форма работы с родителями близка по методике проведения к конференции. Отличается лишь тем, что даются заранее вопросы для обсуждения, но не указываются выступающие, хотя без предварительной договоренности эффекта также трудно достичь.

При проведении диспута очень важно умение его вести. Учителю необходимо хорошо подготовиться к обсуждаемой теме, чтобы активизировать выступления родителей, направлять их рассуждения в нужное русло.

Тематика диспутов может быть та же, что и конференции. Главное, чтобы обсуждались насущные вопросы, которые волнуют каждую семью.

Беседа. Одна из самых распространенных форм индивидуальной или групповой работы с родителями. Как правило, ее трудно планировать заранее. Потребность в беседе возникает в случае предупреждения какого-либо конфликта; корректировки поведения ребенка, семейных отношений; обмена полезной информацией; желания выразить друг другу признательность, благодарность за оказанную помощь.

Универсальность данной формы взаимодействия с семьей состоит в том, что создается возможность осуществлять дифференцированный подход к родителям разного уровня воспитанности, культуры, устанавливать с ними деловые, дружеские контакты на благо ребенку, семье, педагогу.

Огромна роль беседы и в том, что она позволяет учителю, при установлении доверительных отношений с родителями, получать от них полезную информацию о детях, поэтому в процессе беседы надо побольше расспрашивать о ребенке ("Что нравится в сыне или дочери? Что огорчает?", "Что в поступках ребенка вызывает у них гордость?", "О чем мечтают, какое будущее прочат ребенку").

Целесообразны и групповые беседы, назначение которых состоит в том, чтобы оказать части родителей помощь в решении однородных проблем (как работать с детьми с задержкой психического развития, как преодолеть детскую застенчивость и др.).

В отличие от индивидуальных бесед групповые можно предусмотреть заблаговременно, вместе с родителями спланировать сроки их проведения. Главное назначение беседы, на наш взгляд, в следующем: выработать у родителей установку на готовность к взаимодействию с учителем; оказанию друг другу помощи в нелегком деле – воспитании человека [2].

Таким образом, массовые форма работы учителя с родителями в последнее время заменяются групповыми и индивидуальными, а методы словесного воздействия – активной совместной воспитательной деятельностью учителей и родителей. Учитель притягивает родителей к подготовке и проведению коллективных дел.

Возникновению доверительных отношений между родителями, детьми и учителями содействует проведение совместных спортивных праздников, походов. Большой интерес у школьников вызывают туристические походы, особенно тогда, когда в них принимают участие родители. По целям такие походы делятся на краеведческие, спортивные, экологические, походы на выживание.

Список литературы

1. Журович Н.В. Проблемы физического воспитания учащихся начальных классов. ANALYTIC-BOOK. – 2002 // Физическая культура, спорт и здоровье детей и молодежи в 3 тысячелетии: Тезисы докладов 3 региональной научно-практической конференции 19 апреля 2002 г. – Брест, 2002. – С. 42.
2. Ильин В. А. Новые методики использования средств физического воспитания в коррекционной работе с младшими школьниками / В.А. Ильин. ANALYTIC-BOOK // 8 Международный научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех": Материалы конгресса. – Т. 1. – Алматы, 2004. – С. 283–284.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Хозияхматова З.Р., Носырева Е.В.
Елабужский институт Казанского федерального
университета, г.Елабуга, Россия

Научный руководитель
доц., канд. пед. наук Петров Р.Е.

hoziyahmatova_95@mail.ru

© Хозияхматова З.Р., Носырева Е.В., 2016

PHYSICAL EDUCATION AS PART OF HEALTHY LIFESTYLE

Hoziyahmatova Z., Nosyreva E.
Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

This article discusses the need to study this issue as physical health. The main factor of physical health – this movement. Physical education can influence the state of the human body.

В настоящее время понятие здоровье включает комплекс факторов, технических и социальных, формирующих состояние индивидуального благополучия и комфорта, хотя совсем недавно здоровым считался тот, у кого не было физических недугов.

Материалы и оборудование. Для написания данной статьи мы использовали интернет ресурсы, книги из библиотеки г. Нижнекамск ул. Лесная д.13/50. Так же воспользовались помощью педагога факультета физической культуры ЕИКФУ.

Результаты и обсуждение. Среди факторов образа жизни, формирующих здоровье человека, особое место занимает двигательная активность, регулярный двигательный режим, от которого в значительной степени зависят уровень и гармоничность физического развития человека, функциональное состояние организма. На основе этого можно судить о морально-волевых и ценностно-мотивационных качествах личности. Вопрос о двигательной активности, о ее норме волнует медиков, физиологов, биологов. Хотя некоторые рекомендуемые показатели могут не совпадать, направление рекомендаций одно: необходимо создать условия для того, чтобы двигательная активность была намного выше.

Такая активность человека формируется под действием физического воспитания. Функциональность физической культуры как формы двигательной активности в формировании здорового образа жизни состоит в том, что ее средства позволяют развивать не только физические качества и двигательные навыки, но и формируют у человека отношение к себе, своему телу, содействуют воспитанию морально-волевых качеств и актуализируют потребность в укреплении здоровья человека и общественного здоровья в целом.

Движения – важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка различных его органов и систем. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, человек лучше переносит нагрузки, он более устойчив к болезням. Дело в том, что движение само по себе требует определенного энергетического обеспечения, а также согласованной работы различных органов и систем. Благодаря движениям развивается способность организма изменять при необходимости уровень обменных процессов, накапливать «про запас», для предстоящих движений, энергию и пластические вещества; возрастает экономичность работы тела. Движения способствуют лучшему образованию белка. Следствие: усиление роста, увеличение мышечной массы и силы мышц (при этом следует иметь в виду, что умеренные динамические нагрузки – бег, спортивные игры – способствуют увеличению роста в длину; а силовые – борьба, штанга, замедляя рост костей в длину – увеличивают их поперечные размеры, массивность).

Все это весьма благоприятно сказывается на общем состоянии, самочувствии, внешнем виде и возможностях человека – силе, ловкости, подвижности, выносливости.

Хотя движения – врожденная потребность организма, своевременное и правильное развитие движений (со всеми сопутствующими этому благоприятными последствиями) возможно лишь при определенных условиях, оно требует целенаправленных усилий, система которых и получила название физического воспитания.

Сущность физического воспитания можно свести к двум основным принципам.

Во-первых, это регулярное упражнение различных групп мышц, суставов и связок – в результате они действуют наилучшим образом и согласованию.

Во-вторых, это определенная нагрузка, тренирующая те системы, которые обеспечивают движения, – дыхательную, сердечнососудистую, улучшающая обмен веществ и энергии.

Как отмечал основоположник учения о физическом воспитании П.Ф. Лесгафт, «нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом. Но такое нарушение гармонии в постройке и оправлениях организма не остается безнаказанным – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике».

Иными словами, физическая активность человека, сыгравшая ведущую роль в его эволюции, в настоящее время приобретает биологическую и социальную актуальность.

Физическая активность как основа формирования двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует, прежде всего, физический компонент здоровья человека. Но физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам Л.И. Лубышевой, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабляться в зависимости человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности.

Заключение. Следовательно, физическая культура с присущим ей дуализмом может влиять на состояние организма, психики, статус человека. Таким образом, управляя диалектическим взаимодействием биологического и социального в интересах всестороннего развития личности, физическая культура неизбежно воздействует на остальные аспекты здоровья человека.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности. ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С. 39–46.
2. Михайлова О.Н., Соколова М.Е. Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сборник докладов. – Липецк: Де-факто, 2009. – 244 с.
3. Хрипкова А.Г. Мир детства: Подросток. – М.: Педагогика, 1989. – 288 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ МОРСКИМ МНОГОБОРЬЕМ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ширшова Д.О.

Пензенский государственный университет, институт физической культуры и спорта, Пенза, Россия

Научный руководитель

Григорьева О.Д.,

доц., канд. пед. наук Тома Ж.В.

mir_876@rambler.ru

© Ширшова Д.О., 2016

CHARACTERISTICS OF THE TRAINING PROCESS ARE ENGAGED IN MARITIME ALL-AROUND HIGH SCHOOL AGE CHILDREN

Shirshova D.

Penza State University, Institute of Physical Culture and Sport, Penza, Russia

Sport activities for school-age children has its organizational and methodical features . Organization of the training process with school age children involved in the all-around sea should take into account the age characteristics of the organization and be based on the condition. Modern sport , being in continuous growth and therefore the requirements for young athletes in need of effective training process , built on the basis of age.

Многочисленные успехи наших команд на различного ранга соревнованиях свидетельствует об успехах как со стороны спортсменов, так и их тренеров. Однако наблюдается недостаточная теоретическая разработка содержания и организации учебно-тренировочного процесса и осознание соревновательного опыта в этом виде спорта. Это создает дополнительные сложности тренеру и самим занимающимся во время тренировок и при подготовке к соревнованиям, толкает тренеров и их воспитанников на самостоятельный поиск эффективных путей повышения спортивного мастерства.

Такая проблема является актуальной для начинающих морских многоборцев, особенно детей старшего школьного возраста, т. к. именно эта возрастная группа наиболее перспективна в данной спортивной деятельности. Недостаточность знаний, интуитивная организация учебно-тренировочного процесса является в некотором роде экспериментом, который может привести как к положительным результатам, так и отрицательным. Выступления наших многоборцев свидетельствуют об успехах в процессе их подготовки.

Однако получаемый эмпирический опыт тренеров и спортсменов требует обобщения для повышения эффективности учебно-тренировочной работы других тренеров и спортсменов в морском многоборье.

Методика тренировки многоборцев постоянно изменяется и совершенствуется. Морское многоборье – очень трудоемкий вид спорта, требующий многолетней систематической и упорной тренировки. Своих лучших результатов многоборцы достигают к 20 годам за 6–8 лет непрерывной подготовки, не считая предварительной подготовки в других видах спорта. Следовательно, чтобы достичь высоких результатов в этом прикладном виде спорта, необходимо начинать комплексную специализированную подготовку молодого многоборца не позднее 12–14-летнего возраста. Многие спортсмены могут прийти в морское многоборье в старшем школьном возрасте (16–17 лет). Таким образом, дети старшего школьного возраста оказываются в условиях систематических тренировочных воздействий и поэтому особенности развития детей этого возраста во многом могут определить успех их дальнейшей спортивной жизни.

До начала специализированной подготовки юношей и девушек, желающие посвятить себя морскому многоборью, должны пройти первый этап общей подготовки.

На первом этапе подготовки вырабатывается привычка к систематическим занятиям физическими упражнениями, среди которых значительное место занимают общефизическая подготовка, развивающая общую беговую выносливость, а также стрелковая подготовка. По мере приобретения хорошей разносторонней физической, двигательной и стрелковой подготовленности переходят ко второму этапу, где характер средств и методов тренировки становится более специфическим. На этом этапе в определенных пропорциях уделяется внимание развитию всех основных качеств многоборца: выносливости и скорости бега, умению быстро и прицельно стрелять, силы, ловкости, гибкости, умению управлять ялом и т. д. И, наконец, на последнем этапе оттачивается мастерство многоборца, раскрываются все его потенциальные возможности. Специальная тренировка проходит весьма интенсивно, другие же виды упражнений играют роль вспомогательных.

Методика подготовки многоборцев за последнее время претерпела большие положительные сдвиги. Появилась целая группа молодых тренеров, которые придали ей специфическую направленность и следующие черты:

- непрерывность тренировочного процесса;
- разносторонность физической и двигательной подготовленности;
- постепенность в повышении тренировочных нагрузок;
- сочетание тренировки с активным отдыхом;
- цикличность в построении тренировочных занятий;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- оптимальное соотношение между средствами и методами тренировки [1].

В последние годы в тренировках по морскому многоборью сложилась некоторая система, в которой могут быть выделены следующие положения:

1. Значительно увеличена общая нагрузка, как в отношении объема, так и интенсивности. Причем на первый план ставится максимально возможное развитие общей беговой выносливости, т. е. состояния кислородного равновесия при длительном и довольно интенсивном беге, увеличения количества выстрелов и времени, отводимого на тренировку без патрона. Так ведущие многоборцы за последние годы увеличили объем бегового километража за год на 20–30%, «настрел» – на 30–40% и тренировку без патронов – на 10–15%. По данным дневников тренировок многоборцев мужчин, годовой объем всех видов бега в среднем составляет от 2,5 до 3 тыс. км, общий «настрел» – в пределах от 3 до 4 тыс. выстрелов и на тренировку без патрона в среднем отводится от 6 до 8 ч.
2. Оптимальное соотношение средств и методов в круглогодичной тренировке для

развития общей и специальной беговой выносливости, а также технической подготовленности.

3. Последовательное развитие общей и специальной беговой выносливости, специальной технической и стрелковой подготовок. В начале подготовительного периода основное внимание уделяется развитию общей беговой выносливости и стрелковой подготовке (тренировка без патрона, отработка отдельных элементов выстрела и т.д.), а ближе к сезону соревнований, – специальной беговой и стрелковой подготовкам.

В современном морском спортивном многоборье невозможно добиться высоких спортивных результатов на крупных соревнованиях без разносторонней (беговой, стрелковой, технической, тактической и психологической) подготовленности. Важнейшие навыки и качества многоборца должны вырабатываться на всех этапах его совершенствования широким и разнообразным арсеналом средств, в процессе тренировки и воспитания.

При построении учебно-тренировочного процесса важно учитывать модельные характеристики спортсменов. Научной основой моделирования является системный подход, который позволяет учитывать многообразие факторов, определяющих спортивный успех. Организм спортсмена рассматривается как единая система, эффективность деятельности которой оценивается мерой полезного адаптивного результата. Полезный эффект тренировочный нагрузок проявляется в конечном итоге в соревновательных успехах спортсмена.

Этот вопрос актуален и в морском многоборье. Юные спортсмены соревнуются в нескольких видах, что предъявляет высокие требования к их организму.

Первостепенное значение в методике тренировки юных спортсменов имеют проблемы физических способностей, их взаимосвязи, а, следовательно, соотношения между объемами различных средств, их распределением в годичном цикле подготовки. Для эффективного управления многолетней подготовкой юных спортсменов необходимо, чтобы нормативные показатели тренировочных нагрузок были адекватны нагрузкам, применяемым на каком-либо из этапов. В последние годы (10–15 лет) объемы тренировочных нагрузок в циклических видах спорта выросли в 2,5–3 раза. Не секрет, что значительная часть спортсменов выполняют гораздо большие объемы нагрузки анаэробной и силовой направленности, предусмотренные допустимыми нормами. Это, как правило, обуславливает форсирование их подготовки [2].

Однако, модель юного спортсмена строится иначе. Все ее иерархические зависимости соотносятся с различными этапами возрастного развития. Модель строится с учетом возрастных изменений физического развития, спортивного стажа. Для юного спортсмена на первое место следует поставить достижение высокого уровня функциональной подготовки и развития физических качеств. Однако все это достаточно понятно для занятий одним видом, но когда ставится вопрос о росте спортивного мастерства в многоборствах, здесь важным фактором выступает способность спортсмена быть успешным во всех видах или в одном, но не с плохими показателями в других.

Для успешного выступления на соревнованиях и достижения спортивных результатов в морском многоборье юношам и девушкам необходим высокий уровень развития общей и специальной беговой выносливости.

Для стрельбы из пневматического пистолета необходимо иметь хорошо развитые координационные качества. От уровня подготовленности юного спортсмена зависит влияние метеоусловий на качество стрельбы. Чем выше уровень подготовки и опыт спортсмена, тем меньше зависимость результата выступления от внешних условий.

В большинстве работ по подготовке спортсменов в различных многоборьях до настоящего времени высказывалось мнение, что происходит компенсация спортивного результата в одних дисциплинах за счет более высоких результатов в других дисциплинах. Однако проведенные исследования соревновательной деятельности и подготовленности у мужчин и женщин, специализирующихся в различных многоборьях, а также у спортсменов различного уровня подготовленности и возраста, представленных в данной работе показали, что это мнение подтверждается только на ранних стадиях становления спортивного мастерства. Поэтому в процессе тренировки детей старшего школьного возраста необходимо не пропустить то или иной вид упражнений морского многоборья, который стал компенсирующим [3].

Таким образом, дети старшего школьного возраста попадают в категорию спортсменов с неравномерным развитием физических качеств и их физической подготовленности, а также

недостаточным владением техникой некоторых соревновательных упражнений в морском многоборье. Это физиологически и анатомически обоснованный факт. В старшем школьном возрасте дети по сравнению с младшими уже имеют существенные достижения в своем анатомическом и физиологическом развитии. Организм не только укрепляется, повышает запас прочности, но и совершенствуются физические качества.

Наряду с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений, когда в подростковом возрасте движения были более скованы и угловаты.

В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движений. Растет уровень внимания и умения сосредотачиваться на объекте.

К 14–15 годам происходит полное созревание структур двигательного аппарата и функций, определяющих сократительные свойства мышц. У детей младшего школьного возраста способность дифференцировать мышечные усилия развита слабо. Но с 14 до 16 лет она развивается весьма интенсивно. В этот период значительно возрастает способность к расслаблению мышц по сравнению с детьми младшего возраста.

Анатомический поперечник мышц к 16–17 годам достигает показателей взрослого человека. Однако рост мышц продолжается. К 14–15 годам в структуре мышечных волокон усматриваются черты морфологической зрелости, характерной для взрослого человека.

Таким образом, дети старшего школьного возраста обладают уже достаточным уровнем развития для воспитания у них необходимых для многоборца физических качеств.

Однако результативное участие в соревнованиях требует ускорения процесса развития организма спортсмена. При этом, чем дольше будет идти процесс развития необходимых физических качеств, тем дольше будет наблюдаться зависимость спортсмена от его «коронных» видов упражнений в многоборье. Но целью спортивной подготовки является равномерное, одинаково высокое выступление спортсмена на соревнованиях по всем видам.

При построении и проведении тренировочного процесса по видам морского многоборья следует руководствоваться общими педагогическими и спортивными принципами. В то же время в морском многоборье при рассмотрении этого вопроса нельзя не учитывать присущие ему особенности и закономерности. Эти особенности заключаются в следующем. Наблюдения показали, что при равномерном распределении тренировочной нагрузки по пяти упражнениям пятиборья на определенном уровне мастерства рост спортивно-технических результатов замедляется, а иногда вообще останавливается. Более целесообразен принцип временной концентрации усилий на определенных упражнениях пятиборья.

Проблема взаимосовместимости и взаимовлияния во многом предопределяет планирование и методику подготовки морского многоборца. Входящие в морское многоборье разнофакторные упражнения оказывают различное воздействие друг на друга. При этом отдельные из них плохо сосуществуют между собой, в определенной степени оказывают отрицательное воздействие одно на другое, затрудняя совершенствование параллельно в двух или нескольких упражнениях, поскольку развивают плохо совместимые качества, способности и навыки.

Вместе с этим, если рассматривать эту проблему с точки зрения построения одного тренировочного дня или недельного тренировочного цикла, то следует также учитывать, что при большом расходе энергетического потенциала в интенсивной тренировке в одном из видов морского многоборья (при 3–5 тренировках в день) организм может не успеть восстановиться и прийти в состояние готовности к тренировке в другом, также требующем значительной затраты энергии [4].

Существенным фактором в тренировочном процессе морских многоборцев является дефицит времени. Совершенно очевидно, что многоборец не имеет возможности уделять ни одному из упражнений пятиборного комплекса столько времени, сколько необходимо уделять при подготовке в этом виде пловца и т.д. Так, годовой объем нагрузки лучших пловцов мира достигает 1200–1600 км, причем 80%, иногда 90% этого километража они проходят со скоростью, близкой к соревновательной. Разумеется, подобные нагрузки не выполнимы для спортсмена-пятиборца, поставленного перед необходимостью поднимать и поддерживать уровень спортивных результатов сразу в пяти видах упражнений. Следует также заметить и возникающие траты времени в связи с перемещениями, переездами от одной спортивной базы к другой, сменой экипировки, отдыхом и восстановлением между тренировками и т. д. Однако, как было сказано выше, это не вызывает затруднений в выступлениях высококлассных спортсменов. Данное условие влияет на качество выполнения соревновательных упражнений у

еще маленьких спортсменов или юношей и девушек. Недостаточный уровень анатомо-физического и психического развития приводит к нестабильности выполнения некоторых видов соревновательных упражнений в морском многоборье.

Из выше сказанного следует, что одним из основных условий успешной подготовки морских многоборцев в старшем школьном возрасте является учет их возрастных особенностей развития, рациональное планирование тренировки, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки, максимальное использование положительного влияния одного вида упражнений пятиборья на другой.

Список литературы

1. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
2. Спорт на воде / З.П. Фирсов, В.В. Федоров, Б.М. Фомиченко и др. – Минск: Полымя, 1987. – 192 с.
3. Современное состояние проблемы подготовки спортсменов в водных видах спорта / В. Б. Иссурин [и др.] – Л.: ЛНИИФК, 1990. – 193 с.
4. Чернов К.Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. – Смоленск ; Москва, 1980. – 129 с.

ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Ярмак С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г.
Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Симонова И.М.

yarser40@gmail.com
© Ярмак С.А., 2016

IMPORTANCE OF WARM UP IN PHYSICAL ACTIVITY

Yarmak S.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia

The value of the warm-up in sports activities and physical exercise for beginners is well-known athletes. Without a good, well organized and carried out a warm-up can not be achieved high results in sports. Warm-up – it is a short preparation for sports training or stretching carried out immediately prior to the exercise. Warming up reduces possible discomfort during exercise, as well as reduces the risk of injury.

Разминка – это короткая подготовка к спортивной тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Физиологически разминка помогает кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача подготовительной части занятия заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировки. Разминка должна быть специфической, в зависимости от вида спорта. В любой разминке главная цель – как следует разогреться.

Изучение материалов о физиологическом значении разминки, опрос студентов о необходимости ее проведения перед занятиями физкультурой и спортом.

Большое ли значение уделяют люди разминке? Если речь идет о профессиональных спортсменах, то для них разминка это обязательная часть тренировки. Что касается начинающих любителей спорта или обычных людей, для которых физическая культура – это некое хобби, нередко случается, что они пренебрегают разминкой или делают её не достаточно качественно. Впоследствии пренебрежение разминкой может привести к получению различных травм во время занятий спортом [1].

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам. Также повышается скорость и

интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке. Также увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания [2].

Дыхательная система и система кровообращения обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения. Еще при разминке увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм, изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме. Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других, важных для жизнедеятельности организма веществ. Вследствие этого происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови [1].

Материалы и методы. Разминка должна состоять из общей части и специальной. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. В игровых видах спорта, например, таких как волейбол и баскетбол, она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, но не должна быть менее 15 и более 20 минут. Также разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38 С [2]. Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает организм к предстоящей нагрузке, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед началом игры, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая так называемое состояние «боевой» готовности. Как мы видим, средняя продолжительность разминки у студентов составляет от 10 до 20 минут, которая позволяет подготовить все мышцы и суставы к последующей тренировке.

Результаты и их обсуждение. Во-первых, на сегодняшний день содержание теоретического курса физической культуры представлена в системе *Blackboard*, которая позволяет студентам на практике представлять свои знания, умения и навыки. Доказано, что самостоятельная форма обучения и закрепление теоретических знаний способствует формированию физкультурных компетенций студентов.

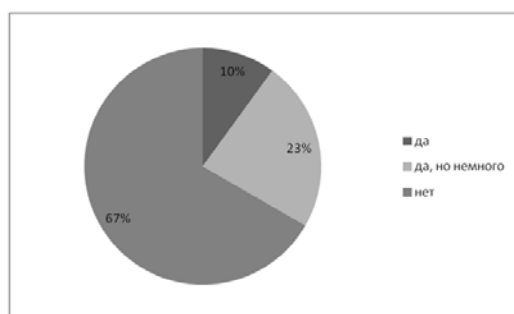


Рис. 1. Отношение студентов 1 курса к подготовительной части урока

Как мы можем видеть, большинство из опрошенных студентов уделяют должное внимание разминке, но бывают и редкие случаи, когда они не хотят разминаться вообще.

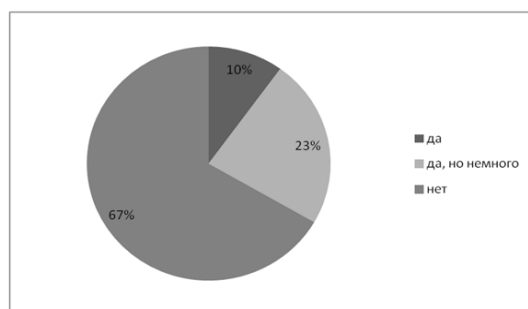


Рис. 2. Отношение студентов 3 курса к подготовительной части урока

Нами проведен опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения занимающихся на уроках физической культурой по специализации волейбола и баскетбола. В опросе приняло участие 100 человек. 54 студента 1-го курса и 43 студента 3-го курса. Студенты 1-го курса не могут применить методические знания построения подготовительной части занятия. Тогда как студенты 3 курса в течение обучения овладевают не только необходимыми методическими знаниями проведения разминки, но и овладевают умениями ее проведения.

Исследование показало, что всего 10% первокурсников считают разминку необходимой частью урока, не осознавая ее важности. Им хотелось бы больше играть. 23% – хотят разминаться, но недолго, а 67% студентов не считают целесообразным тратить время на подготовительную часть урока (рис. 1).

Анализируя результаты опроса студентов 3-го курса, на вопрос о необходимости разминки, мы видим, что 73% – ответили положительно, так как они более осознанно относятся к разминке. 20% – хотят заниматься, но недолго, а всего 7% дали отрицательный ответ (рис. 2).

Заключение. В заключении можно сказать, что разминка – это неотъемлемая часть любой тренировки и ей ни в коем случае нельзя пренебрегать. Ведь от того, как проведена разминка, зависит дальнейший успех в спорте и ваше здоровье. Приступая к любому виду тренировок, необходимо тщательно продумать упражнения для разминки, что повысит результативность тренировок и поможет избежать травм.

Список литературы

1. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности.
2. Казак К.С. Физиология: учебник для непрофессионалов.

РАЗДЕЛ III
РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF RECREATIONAL POTENTIAL AND INFORMATION MANAGEMENT EFFICIENCY OF SANATORIUMS TOMSK REGION AND KEMEROVO REGION (ON THE EXAMPLE «BORISOV» AND «CHAZHEMTO»)

Koreysh A.S.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

канд. биол. наук Ложкина М.Б.

koresh0792@mail.ru

© Koreysh A.S., 2016

Resorts are a great way to escape from the hectic city life and improve health. Also, there are specialized therapeutic resorts that offer treatment for specific illnesses. Let us analyze the recreational potential and assess the conditions of Russian sanatoriums, «Borisov» and «Chazhemto» give conclusions about what factors have a negative impact on the development of medical and health tourism in the Tomsk region.

Health is a very important part of life. Many are trying to improve health: visit specialized health resorts, sanatoriums. People with different diseases are turning to «non-traditional and drug-free medicine» – by means of balneological health resorts, health care facilities, where the treatment and prevention of diseases is done using natural factors (climate, mineral water, sea bathing, mud, etc.) in conjunction with physical therapy, and a balanced diet (diet), subject to a certain mode of treatment and rest.

Sanatoriums are organized both in resorts, and beyond them, in areas with favorable climate, landscape and sanitation. Examples of such resorts are «Borisov» in Krapivinskoye district of Kemerovo region and «Chazhemto» in Kolpashevo area in Tomsk region.

Sanatorium «Borisov» was founded in 1991. Last reconstruction was in 2009. It can accommodate and treat 234 people at the same time. The resort is a single complex of buildings, combined with warm transitions, which create favorable conditions for all year round. The main curative factor of the sanatorium is mineral water. Borisov field is one of the most unique in Siberia. It is more than 40 million years old. Permian mineral water «Borisov» accumulated its healing properties during years in the sediments of rocks. It lies at the depth of 300 m. It rises, enriched with salts and carrying health and strength, bestowed by nature itself [3]. This bicarbonate-sodium mineral water is recommended by Tomsk SRI of health resorts for the treatment of chronic gastritis, gastric ulcer and duodenal ulcer, chronic colitis, chronic liver disease, biliary and urinary tract, chronic metabolic diseases, chronic pancreatitis. Water goes directly from the source to the dining table and its chemical composition includes: hydrocarbons 1900–2500 ml/l; chlorides 60–170 ml/l; sulfates, <15; Calcium <10; Magnesium <5 [1].

Sanatorium «Chazhemto» is located in the same-named village Chazhemto. The village is located on the right bank of the river Chaya (left tributary of the Ob), 280 kilometers from the city Tomsk and 40 kilometers from the district center of Kolpashevo. The health resort «Chazhemto», can be reached by road P398 passing through it (Tomsk – Kargala – Kolpashevo), regular bus service from Tomsk several buses a day go to Chazhemto, Kolpashevo, Parabel, Kargasok. In 50–60 years the search works for oil and gas were widely carried out in the Tomsk region. Thermal mineral water containing pharmacologically – active substances in the Lower Cretaceous and Jurassic deposits were discovered in Kolpashevo area. From that time a pilgrimage began to the local mineral springs, each summer a huge tent city with homemade baths lined up before the mineral sources. In the 60 years extensive research has been conducted in the Institute of Spa, which confirmed the therapeutic properties of water and mud Chazhemto and has adopted it in the treatment of patients with diseases of the musculoskeletal system. During 25 years of healing water was flowing out into the river Chaya. It was only in the 80s when two wooden hulls were built. Officially resort «Chazhemto» was opened in July 1994. The cost of different treatments, also offers customers various prices – economy class, junior and suites. To calculate the price is not easy, the cost is about 17,000 per person.

The sanatorium is located in the forest of the taiga zone n. Chazhemto, Kolpashevo area in the north of the Tomsk region. There is a surprisingly wide range of flora in these places: from deciduous and mixed forests to fir, and pine forests, rich in berries and mushrooms. The main medical profile of the sanatorium is curing circulatory system, nervous system, respiratory system, musculoskeletal

system, digestive system, skin diseases, gynecological diseases, urinary tract diseases. Mud therapy, balneotherapy, hardware physiotherapy, electrophoresis, magnetic therapy with modern treatment methods, ultrasonic inhalations, massage, and exercise therapy are used in this sanatorium. The resort has a number of unique natural healing factors. They are perfectly combined with each other and give a great healing effect. One of them is the high thermal water from wells 4-1, containing biologically active components such as bromine, iodine, hydrogen sulfide, and metasilicicorthoboric acid. It offers mineral baths, to help compensate for the lack of these components in the body and restore their balance. The second factor is sapropel mud of lake Karasevo, rich in organic matter, macro- and micronutrients. Sapropel has anti-inflammatory, immunomodulatory properties, and has beneficial effects on many vital functions of the body. The third important factor in recovery is medical-table mineral water, borehole 2-4, wherein the content of soluble organic matter that gives it a particular therapeutic value. The level of care and nursing home services «Chazhemto» placed him in the rank of the best resorts of Siberia. In addition to water and mud treatments and applications, the treatment provides a variety of massages, including the underwater massage. The resort is provided with medical-diagnostic base. There are equipped rooms, specialists, functional diagnostics, study of manual therapy, hydrocolumns therapy and psychological treatment [2].

Conclusion. The study showed that the sanatorium «Chazhemto» along with «Borisov» has a high potential for the development of recreational and health tourism. For the sanatorium «Chazhemto» to become one of the priorities, it is necessary to solve several problems of socio-economic nature: there are a number of factors adversely affecting attendance of «Chazhemto» compared with the sanatorium «Borisov»:

- Lack of Information Support (information on the website is not updated since 2010, there are difficulties in obtaining permits).
- Lack of funding.
- Lack of advertising.
- The high level of prices for spa services.
- Unformed range of entertainment services.
- The problem of transport accessibility.

With the support of the state, it is possible to provide advertisement to the territory of the sanatorium «Chazhemto», to develop domestic tourism. We need to establish an adequate pricing policy, to concentrate on service, expand the list of additional medical services. After all, at the sanatorium there are unique natural resources, excellent staff and a powerful material and technical base, to be used to full capacity.

References

1. Sanatorium «Borisov» [Electronic resource]. URL: <http://sanbor.kuzbass.net/>(дата Treatment: 17/03/2016).
2. Sanatorium «Chazhemto» [Electronic resource]. URL: SPR: [//sanatoriy-chazhemto.rf](http://sanatoriy-chazhemto.rf) (reference date: 03.15.2016).
3. Property Fund of the Kemerovo region «Kuzbassfond» [Electronic resource]. URL: <http://www.kuzbassfond.ru/plan.php?i=1&l=1>.

THE RECREATIONAL DEVELOPMENT PROJECT IN THE TOMSK REGION

Shavrina A.V.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

Карвунис Ю.А.

anastasiya.sh.v19@gmail.com

© Shavrina A.V., 2016

In the given article we want to present a project of an organized rural tourism. It includes a programme of tourist services designed for the younger generation, incorporates components of local history, environmental education and traditional forms of Russian recreation.

The program of tourist services and recreational project can be implemented in rural settlements of the Tomsk region with the consolidation of several privately owned farms. This requires additional work with the local population, for the purpose of motivation and insurance of appropriate quality of service.

The project involves primarily the immersion of tourists in the atmosphere of a true Russian village culture, a focused program «digital detox» and the rise of the comfort level of the guests with modern technology [1]. The main competitive advantage of rural tourism is to provide year-round quality tourist services at a reasonable price. Potential competitors are tourist bases and rustic vacation homes of the Tomsk region, which offer a narrow list of services.

Rural tourism is a type of tourism aimed at recreation in rural areas and acquaintance with a leisurely way of life in the village, values, folk culture, applied art, local customs. This type of tourism includes elements of cognitive, active and ecological tourism [3].

One of the important aspects of comfort of rural tourism is hygiene. We suggest that hot water will be provided using secure connected water heaters. Sewerage and sanitation are possible with the use of cesspools. The bath complexes are a must [2].

The owner of the property will provide all the necessary accommodation to visitors. For accommodation, the tourists must fill out a guest form and be familiar with the house territory. Food (the board for the visitors) is organized by the owner of a rural guest house and will be included in the price. Basically, some of the necessary products will be grown by the owner of a rural guest house himself, and the missing ones will be purchased from the local people without intermediaries. The estimated cost of accommodation (with meals) for one person on the project program will be from 1200 rubles per day. The price includes a complete package of services. The price of accommodation services in rural guest house includes: costs for the implementation of service programs (workshops, events), the cost of raw materials, maintenance of utilities, costs for the implementation and promotion of services, profit, taxes.

Approximate program of tourist services recreation project:

Day 1

- 12.00 – The arrival in the village, accommodation in guest houses
- 14.00 – Lunch (dishes of Russian cuisine, natural products)
- 15.00 – The safety briefing and behavior rules
- 16.00 – The tour of the village (walk through the village, familiarizing with local customs, sights)
- 17.00 – Familiarization with the plan for the next few days
- 19.00 – Dinner
- 20.30 – Visit to a Russian bathhouse

Day 2

- 8.30 – Wakening
- 9.00 – Breakfast
- 10.30 – Tour of the stables (lecture on the care and feeding of horses, horse-riding fundamentals)
- 14.00 – Lunch
- 15.00 – Master-class on making of Souvenirs, folk amulet
- 17.00 – Rest at the river beach
- 19.00 – Diner
- 21.00 – Evening campfire (songs, communication, history)

Day 3

- 8.30 – Wakening
- 9.00 – Breakfast
- 10.30 – Master class in horsemanship
- 12.00 – Practical lessons in horsemanship
- 14.00 – lunch
- 15.00 – excursion to the apiary
- 17.00 – Familiarity with beekeeping. Tasting different varieties of honey
- 19.00 – diner
- 20.00 – Recital – participation in customs and rituals, the opportunity to play folk instruments

Day 4

- 8.30 – wakening
- 9.00 – breakfast
- 11.00 – Overnight hike (estimated setting up camp near the river or lake)
- 13.00 – Installation of a camp, cooking dinner over a campfire, fishing, picking berries and mushrooms, having bath in a tent, bathing in the river, competition for the best sandy figure
- 20.00 – Evening songs around the campfire

Day 5

- 9.00 – Cooking Breakfast
- 12.00 – Return to village
- 14.00 – Lunch
- 15.00 – The rest
- 16.00 – Participation in the evening milking of the cows
- 17.00 – Master class in pottery and reading. (Sculpting pottery, baking
- 19.00 – Diner

Day 6

- 8.30 – Waking
- 9.00 – Breakfast
- 11.00 – Caring for animals – feeding calves, milking cows, goats, tasting of fresh milk
- 13.00 – Horse riding, practical exercises (walk on horseback through the village)
- 15.00 – Lunch
- 16.30 – Hike in the forest (gathering herbs, berries, mushrooms)
- 18.00 – Master class on cooking national dishes
- 19.30 – Diner
- 20.00 – Self-heating of the bath «on-black» under the supervision of bath attendants

Day 7

- 8.30 – Waking
- 9.00 – Breakfast
- 11.00 – Horse riding
- 14.00 – Walk to the river on the boat
- 15.00 – Lunch
- 20.00 – Evening campfire with songs and dances, tasting of drinks

The menu includes only organic products grown by the owners of the house the fish, home baked bread, drinks from fresh berries.

The presented project takes into account all processes identified in the research, technology approaches and results of the survey. The program is aimed primarily at young people. It allows studying local history, and includes components of environmental education, the traditional form of the Russian recreation. The program of tourist services, takes into account the interests in accordance with the purposes of the journey.

References

1. Barlibaev A. A. Agroturizm kak faktor ustoichivo gorazvitiya sel'skih territoriy / A. A. Barlibaev, N. H. Fathullina, G. M. Nasirov // *Agrarnaya nauka*. – 2010. – №3. – P. 31–32.
2. Geshele V. Razvitiye predprimitatel'stva v sel'skihr egionah / V. Geshele, A. Geshele // *APK: economica, upravlenie*. – 2011. – №4. – P. 65-71.
3. Osnovi koncepcii razvitiya eko-agroturizma v rossiyskoi provincii // *Turizm: pravo i economica*. – 2004. – №3 – P. 15–24.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Агафонова А.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

alina.agafonova_1996@mail.ru

© Агафонова А.А., 2016

A HEALTHY LIFESTYLE

Agafonova A.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

This article discusses the issues concerning a healthy lifestyle. The article discusses proper nutrition, exercise and other components of a healthy lifestyle.

Про здоровый образ жизни написано огромное множество статей и это очень хорошо. В современном мире вы даже не надеетесь прожить долгую счастливую жизнь без болезней. Поэтому в первую очередь забота о своем здоровье и соблюдение здорового образа жизни поможет преодолеть все трудности на своем жизненном пути. Но даже думайте, что путь к здоровому образу жизни будет прост. Чтобы добиться результата вам придется приложить

максимум усилий в плане самовоспитания и самоконтроля. Помочь в этом вам поможет моя статья.

Самым главным в нашем здоровье является, прежде всего, иммунитет. К сожалению, о своем здоровье мы вспоминаем только в период заболевания такими болезнями, как ОРВИ, грипп, ОРЗ и другими. Но при этом мы удивляемся – почему, же не всегда при лечении этих заболеваний помогают медикаменты. Ответ простой – нужно вести здоровый образ жизни не только в период заболевания, так как иммунную систему необходимо поддерживать ежедневно. Так что же такое иммунитет? Иммунитет – это способность организма защищаться от вирусов, микробов и неблагоприятной внешней среды. Если человек выглядит уставшим, вяло двигается, то иммунитет у него очень низкий. Если же человек всегда в хорошем настроении, двигается в удовольствие и занимается регулярно спортом – то у него очень устойчивый и сильный иммунитет. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, необходим комплексный подход. К нему относится ежедневное занятие спортом, правильное питание, оздоровительная физкультура и прочее, а что относится к «прочему» я перечислила ниже.

К «прочему» образу жизни относятся:

1. Занятия спортом. Ежедневная утренняя зарядка должна стать такой же обязательной процедурой как питание и ванные процедуры. Регулярные физические упражнения способствует укреплению лимфатической системы, которой отводится основная роль в выведении токсинов из организма. Доказано, что регулярные занятия спортом по 20–40 минут в день снижают заболеваемость простудой в 3 раза. В комплекс упражнений необходимо включить отжимания и пресс. Отжимания улучшат работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а упражнения на пресс – благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт и мочеполовую систему.

2. Употребление в пищу больше витаминов. Употребляйте в пищу больше продуктов, содержащих витамины А, С и D. Витамин А больше всего содержится в томатном соке. Больше всего витамина С находится в цитрусовых. Витамин D находится в лососе, молоке и яйцах. Наличие в организме цинка также влияет на уровень вашей невосприимчивости к болезням. Большое его количество содержится в морепродуктах, пивных дрожжах, отрубях.

3. Закаливание. Закаливание с раннего детства – залог крепкого здоровья на всю жизнь. Закаливанием можно заняться в любом возрасте в течение жизни. Вы можете найти множество методик по закалке организма, а я вам перечислю лишь основные моменты. Во-первых, начните закаливание с растираний сухим полотенцем в течение нескольких дней. Во-вторых, когда перейдете к влажным обтираниям, начните с теплой воды (температура должна быть примерно 35–36 градусов тепла), постепенно переходя к холодной. В-третьих, обливания лучше проводить на свежем воздухе в любое время года.

4. Употребление белка. Белок – это своеобразный строительный материал для антител, которые являются защитным фактором иммунитета. Кушайте больше мяса, молока, рыбы, орехов, яиц и других продуктов, содержащих белок, так необходимый для здорового образа жизни.

5. Будьте позитивны. Люди жизнерадостные, имеющие положительный эмоциональный настрой меньше подвержены стрессам и болезням и это факт! Здоровый образ жизни с тоской и унынием – это не совместимые вещи.

6. Медитация. Учеными доказано, что занятия медитацией улучшают эмоциональное и физическое здоровье. Если в вашем городе есть курсы по йоге, то обязательно посещайте их. Тренинги по медитации успокаивают нервную систему, улучшают работу иммунной системы, восстановят сон, повысят устойчивость к стрессам на протяжении всей вашей жизни.

7. Ограничьте употребление алкоголя. Здоровый образ жизни никак не совместим с употреблением алкоголя. Алкоголь даже в небольших количествах повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, негативно воздействует на все органы и системы органов человека, снижает общий уровень здоровья.

8. Здоровый сон. Хороший сон благотворно влияет на иммунную и нервную систему. Для здоровья взрослого человека для комфортной жизни достаточно 7–8 часов сна в сутки.

9. Личная гигиена. Мы постоянно контактируем с массой разнообразных вирусов и микробов. Соблюдение элементарных правил личной гигиены снижает риск заражения инфекционными заболеваниями.

Не редко на пути к здоровому образу жизни становятся такие факторы, как мирская суета, слишком большая занятость на работе. Последуйте моим советам, приведенным выше, и вы

почувствуете прилив сил. Соблюдая эти правила, вы всегда будете в хорошем настроении и ваше здоровье изменится в лучшую сторону!

Список литературы

1. Сайт <http://sanbyulleten.ru/stati/pro-zdorovyj-obraz-zhizni.html> «Про здоровый образ жизни» (дата обращения 9.01.16).
2. Сайт <http://progrees.ru/zdoroviy-obraz-jizni/> «Здоровый образ жизни» (дата обращения 10.01.16).
3. Здоровье здорового человека / Н.А. Семенова, 2008. – 87 с.

РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Айрапетян М.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

Airapetyanmaria@mail.ru

© Айрапетян М.А., 2016

RECREATION AND HEALTHY LIFESTYLE

Airapetyan M.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

Given article is dedicated to the theme of a healthy lifestyle. Which is probable only when man's understanding of the significance of the given issue. In this article, we conducted a series of studies dedicated to a healthy lifestyle.

Здоровье – неоценимое богатство не лишь только всякого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им добродушного самочувствия, например это – ведущее условие и задаток настоящей и удачной жизни. Здоровье может помочь нам исполнять наши намерения, благополучно улаживать главные актуальные задачи, одолевая проблемы, а в случае если будет необходимо, то и важные перегрузки [1, с. 28]. Доброе самочувствие, рассудительно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, гарантирует ему длительную и функциональную жизнь.

Образование культуры здорового стиля жизни важная тема на сегодняшний день. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к усилению негативных тенденций самочувствия людей. Идет наращивание заболеваемости по всем главным группам заболеваний, подъем смертности, понижение рождаемости, длительности жизни. Приостановить данный процесс, надеясь лишь только на медицину, нельзя, например как в большинстве случаев доктора имеют дело с уже заболевшими. Для такого, дабы не заболеть, человеку нужно выучиться оставаться здоровым. Добиться высочайшего значения всех обликов самочувствия (психического, физиологического и других) важно проще, в случае если оно заложено в детстве. Вот почему так актуален в наше время вопрос воспитания здорового стиля жизни. Как раз занятие физической культурой и спортом восполняет необходимости организма в физиологическом труде. Вследствие этого телесное образование, например, нужно в школах и институтах [2, с. 510]. Но невозможно забывать и о том, собственно, что бессистемное изучение физиологической культуры имеет возможность не подействовать, а, напротив, насолить организму. Нужно припоминать о том, собственно, что здорово лишь только телесное образование, основанное на жесткой и понятной системе.

Далее рассмотрим понятия «здоровье» и «рекреация». О мнении «здоровье» веками идут дискуссии философов, докторов и специалистов по психологии, здоровье считается одной из ключевых актуальных ценностей для большинства из нас. Собственно, что же это здоровье? Здоровье человека как биосоциального существа считается не лишь только био категорией, но и необходимым показателем социального прогресса. Самочувствие нужно рассматривать как социальное достояние не лишь только в общественном, но и в духовном, экологическом, психическом значении. Самочувствие – это первая и важная надобность человека, определяющая дееспособность его к труду и обеспечивающая гармоническое становление личности. Оно считается важной посылкой к знанию находящегося вокруг мира, к самоутверждению и счастью человека. Функциональная бесконечная жизнь – это весомое слагаемое людского фактора

Здоровый стиль жизни (ЗОЖ) – это стиль жизни, базирующийся на принципах

нравственности, правильно санкционированный, деятельный, трудящийся, закаливающий и, в то же время, защищающий от не очень благоприятных воздействий находящейся вокруг среды, позволяющий до глубочайшей старости предохранять моральное, психическое и телесное самочувствие [1, с. 29].

Здоровый стиль жизни подключает в себя надлежащие главные составляющие: продуктивная работа, здоровый режим труда и развлечений, искоренение вредоносных привычек, подходящий двигательный режим, собственную гигиену, закаливание, рациональное стол и т.п.

Здоровый и духовно развитый человек рад – он очень хорошо себя чувствует, получает удовольствие от собственной работы, жаждет к самосовершенствованию.

Рекреация – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления обычного здоровья и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Для развлечений и оздоровления населения обширно используются спортивно-оздоровительные ансамбли, имеющиеся в городках и местечках как при больших предприятиях и учреждениях, например, и в районах по пространству жительства. В полном комплекте оздоровительный ансамбль включает в себя плавательный водоем, бани, спортзалы для этих известных игр, как волейбол, баскетбол, мини-футбол, большущий и настольный теннис, залы тренажеров, ритмической гимнастики и ЛФК. К наиболее обычным по структуре и совокупному режиму оздоровительным учреждениям, предназначенным для санкционированного развлечений буквально здоровых людей, в т.ч. и опекунов с ребятами, относятся пансионаты. В их поддерживаются размещение, стол, культурные и спортивные события [2, с. 511]. Живущие в пансионатах на курортах имеют все шансы воспользоваться излечением в общекурортных больницах.

Жилища развлечений – оздоровительные учреждения для развлечений, в т.ч. и домашнего, и профилактики болезней у буквально здоровых людей, а еще для климатолечения лиц, перенесших болезни. Малыши с опекунами в жилища развлечений, тем более отдаленные (в иных погодных зонах), принимаются с 6-летнего возраста, прошедшие мед отбор, дабы ликвидировать назначение соматических и заразных болезненных. Жилища развлечений, в т.ч. и санаторного на подобии, где есть расширенные мед филиалы с докторским, в т.ч. педиатрическим, и фельдшерским персоналом, имеют больше регламентированный артельный режим, чем пансионаты. Есть и специальные жилища развлечений, к примеру для беременных, молодежи, для реабилитации выздоравливающих лиц. Возымели распространение плавучие жилища развлечений, организуемые на речных и морских судах.

Элементы здорового стиля жизни. Самочувствие – это первая и важная надобность человека, определяющая дееспособность его к труду и обеспечивающая гармоническое становление личности. Оно считается важной посылкой к знанию находящегося вокруг мира, к самоутверждению и счастью человека. Функциональная бесконечная жизнь – это весомое слагаемое людского фактора.

Здоровый стиль жизни включает в себя надлежащие главные составляющие: продуктивная работа, здоровый режим труда и развлечений, искоренение вредоносных привычек, подходящий двигательный режим, собственную гигиену, закаливание, рациональное стол и т.п.

Запросы, предъявляемые к системе физкультурно-спортивного образования, ориентированы на составление гармонически развитой личности [3, с. 11]. Практика говорит, собственно что в средних особых учебных заведениях есть все способности, дабы приготовить на физическом уровне выносливых знатоков, владеющих высочайшими морально-волевыми, духовно-нравственными и психическими свойствами.

Телесная подготовка обучаемых инициирует интеллектуальную работу, содействует наилучшему усвоению учебных дисциплин, увеличивает стабильность организма к влиянию не очень благоприятных моментов среды.

Физкультурно-спортивная работа ориентирована на овладении студентами собственного профессионализма в одном из обликов спорта за счет занятий в секции или же команде, роли в состязаниях. Учащиеся имеют все шансы принимать участие в спортивных праздничных днях и судействе состязаний. Более отлично приготовленные ученики, имеют все шансы быть социальными тренерами в выбранном облике спорта в средних особых учебных заведениях или же школах.

Подготовка молодежи к профессиональной работе и поведению в экстремальных

обстановках, которые считаются составляющей профессии – одна из наиглавнейших задач системы физиологического воспитания [2, с. 512]. Методически верное внедрение средств физиологической культуры и спорта закрепляет самочувствие человека, увеличивает его функциональность и производительность труда, содействует профилактике профболезней и травматизма. Как раз, данным целям обязана работать профессионально-прикладная телесная подготовка студенческой молодежи, которых являются составной частью всесторонней физиологической подготовки грядущих знатоков к долговременному и плодотворному труду в этническом хозяйстве [3, с. 12].

Работы по профилактике антисоциальных явлений и формированию здорового стиля жизни:

- проведение лекций на темы: «О вреде алкоголизма», «О профилактике пищеварительных инфекций», «Оказание доврачебной поддержке при травмах, ранениях, отравлениях»;
- проведение лекций на темы: «О вредоносных привычках», «О здоровом виде жизни», «Профилактика венерических заболеваний»;
- проведение межфакультетского фестиваля состязания «Скажи наркотикам: «НЕТ»»;
- выпуск информационного материала (плакаты, бюллетени) о здоровом виде жизни;
- роль в состязании баннеров «Твой осмысленный выбор»;
- проведение состязаний по лыжным гонкам между факультетами;
- проведение спортивно-оздоровительных событий в рамках «Лыжни России»;
- организация спортивно-массовых событий;
- проведение состязаний между факультетов по «пейнтболу» [3, с. 13].

Таким образом, в социальном сознании крепко утверждается соображение, что здоровый стиль жизни общества в целом и всякого человека в отдельности дает собою базисное условие формирования и воплощения здорового вида жизни, который, в собственную очередь, – не лишь только база неплохого здоровья и бодренького настроения, но и дорога к оздоровлению цивилизации, наконец, возможно устроить эти выводы:

Самочувствие – обычное психосоматическое положение человека, отражающее его абсолютное телесное, психическое и общественное благоденствие и обеспечивающее настоящее выполнение трудовых, общественных и биофункций.

Здоровый тип жизни во многом находится в зависимости от ценностных ориентаций учащегося, миропонимания, общественного и нравственного навыка. Публичные общепризнанных мерок, значения здорового вида жизни принимаются студентами как лично важные, но не всякий раз совпадают с ценностями, произведенными публичным сознанием.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз». – М.: Инфра-М, 2010. – 148 с.
2. Лечебная физическая культура. Справочник / под ред. проф. Епифанова В.А. – М.: Медицина, 2011. – 623 с.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. – 2011. – № 4. – С. 11–13.
4. Лях В. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 2015. – №2. – С. 2–8.

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Анцупова А.С.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

Nasty_a_doggma97@mail.ru

© Анцупова А.С., 2016

THE VALUE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR A MAN

Antsupova A.S.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

In this paper I would like to write that very few people nowadays leads a healthy lifestyle, and that's the most important thing in our lives – health. Now teenagers more illness in their 10-18 years than in the elderly, it's all due to the fact that they are in early childhood are not the right way of life: replacing the fun rides and candy cigarettes and drinking alcoholic beverages.

«В здоровом теле, здоровый дух». «Здоровье дороже богатства», «Здоровьем слаб, так и духом не герой»[3]. Так говорят в народе. Что же такое здоровье?

Здоровье это: 1) состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. 2) «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» [1] (Всемирная Организация Здравоохранения). Здоровый, правильный образ жизни – эта та бесценная часть, без которой не будет здорового поколения, здорового достойного общества, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Быть здоровым значит успешно выполнять наши планы, жизненные задачи, умело преодолевать трудности. В нашем двадцать первом веке молодому поколению вести здоровый образ жизни является одной из самых важных проблем.

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья людей. Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, огромный рост онкозаболеваний, рост смертности, снижение рождаемости, уменьшение продолжительности жизни. Мы не можем остановить этот процесс, надеясь только на медицину. Необходимо беречь свое здоровье и научиться вести здоровый образ жизни.

Жизнь требует движения, говорил Аристотель. Если не бегать пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь, – это слова Горация. Конечно, здоровье человека – это, прежде всего, его физическое состояние. Физическое здоровье включает в себя:

- правильный режим дня;
- правильное питание (как его режим, так и наполнение);
- искоренение вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики);
- повышенная физическая активность.

Физическая культура имеет большое значение в формировании здорового образа жизни. Однако не во всех учебных заведениях физическая культура стоит на должном уровне. Многие из учащихся, студентов не получают должной нормы двигательной активности. Хроническое неполучение организмом биологически необходимых физических нагрузок приводит к ухудшению здоровья. Никто из курильщиков не то что не знает, но даже никогда и не задумывался о том, откуда в нашу страну поставляется табак и почему, в последнее время, выросло количество онкобольных именно бронхолегочной системы. Дешевый табак, поставляемый из штатов, растет очень быстро на зараженной ядерными отходами земле. Выгодно? Выгодно, в наш век, где миром правят деньги... Но для кого выгодно? Сколько ядовитых примесей содержится в одной сигарете, сколько облучения получает человек? Не пора ли задуматься над этим? Это, что касается здоровья с физической точки зрения. Но нельзя останавливаться только на этом. Понятие здоровье включает в себя так же духовные, экологические, психологические аспекты. У подростков в возрасте от 7–14 лет можно обнаружить такие заболевания, которыми не страдают люди более старшего поколения. Это все из-за того, что дети начинают пить алкоголь и курить с раннего детства.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая не только его способность к труду, но и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

- стиль жизни – личностная уникальность и идентификация в обществе;

- жизненный уклад – личностная культура, семейный и общественный быт;
- качество и уровень жизни – материальная обеспеченность человека, которая является залогом уверенности в себе и в завтрашнем дне.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, который основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [4].

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Для того чтобы поддерживать свое здоровье, существуют различные виды рекреационных ресурсов. Рекреация – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека [2].

Для поддержания своего здоровья в городах и поселках имеются спортивные комплексы. В г. Оренбурге их более 20. В каждом комплексе имеются бассейны, спортивные площадки для занятий волейболом, баскетболом, мини-футболом, теннисные корты, сауны, катки. Много открытых площадок для занятий спортом. Кроме того, в каждом учебном заведении работают спортивные залы, есть спортивные секции. Имеют успех у горожан и различные фитнес-клубы. Очень часто проводятся спортивно-массовые городские мероприятия: спартакиады, массовые забеги, например день кросса или день лыжника. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение молодёжи и людей старшего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья. К самым простым оздоровительным учреждениям, которые предназначены для отдыха людей, в т.ч. и родителей с детьми, относятся пансионаты. В них обеспечиваются проживание, питание, культурные и спортивные мероприятия. А так же они имеют небольшие медицинские кабинеты или отделения. Дома отдыха, санатории, где есть расширенные медицинские отделения с врачебным, в том числе педиатрическим, и фельдшерским персоналом, также относятся к видам рекреационных ресурсов.

Большую популярность стал приобретать такой ресурс, как туризм. Несмотря на экономические трудности и кризис, туризм очень хорошо развивается в нашей стране. Существуют различные виды туризма: пешеходные, лыжные, пешеходные в горах велосипедные, водные и т. д. Кроме этого туризм зависит и от мотивов, которыми вызваны потребности людей. Для кого-то мотивом является отдых, развлечение и досуг, для кого-то паломничество, а может стремление к познанию; спорт или лечение. Как видим мотивы разные и связаны они в туризме с конкретной потребностью определенной группы людей.

Сегодня, в век нанотехнологий и технического прогресса, практически каждый человек, имеет массу дел и обязанностей. Ему очень часто не хватает времени. В результате человек забывает о своем здоровье. Он перестает спать по ночам, не бегает по утрам, не ходит в походы, не ходит пешком, а все чаще ездит на машине, кушает на ходу или с книгой. А спросите у него: «Что же такое здоровье?» он ничего не ответит, Но он обязательно вспомнит об этом, оказавшись в кардио отделении или онкодиспансере. Жаль, что уже будет поздно. И не нужны уже тогда будут ни материальные ценности, ничего, кроме здоровья. Которого не вернуть. Так, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, и выделим время для укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни – это залог счастливой и долгой жизни. Необходимо правильно продумать систему воспитания здорового образа жизни, если имеются вредные привычки – отказаться от них, ведь наша жизнь одна и незачем ее самим себе укорачивать. Ведь здоровый человек, это здоровое поколение, а это здоровая нация и значит здоровая страна.

Список литературы

- 1 Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946). – М.: Медицина, 1968.
- 2 Альмухамедова О.А., Чубко Ю.В. Рекреационный комплекс: типы, задачи и условия формирования // Современные наукоемкие технологии. – 2014. – №7. – С. 150–152.
- 3 Аникин В.П. (сост.) Волшебный короб. Старинные русские пословицы, поговорки, загадки. – М.: Детская литература, 2014. – 195 с. – (Школьная библиотека).
- 4 Бекетов А.Н. Здоровый образ жизни человека в ее настоящем и будущем. – М.: Просвещение, 2013. – 340 с

ПРАВИЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ СТИЛЕ ЖИЗНИ

Баус М.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Maria_70_1@mail.ru

© Баус М.С., 2016

CORRECT IDEA OF HEALTHY LIFESTYLE

Baus M.S.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Healthy lifestyle is the individualized option of a healthy lifestyle including world outlook behavioural and deyatelnost aspects. The leading factor of maintaining a healthy lifestyle is the motivation of behavior, performance of this or that activity. Set of motives defines a way of life in general and, unfortunately, these motives in the majority aren't connected with health.

Здоровый стиль жизни в книжных изданиях встречается достаточно широко, но его сущность до настоящего времени выяснена не совсем точно. Что же такое здоровый стиль жизни? Здоровый стиль жизни это индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностей аспекты.

Стилевые особенности жизнедеятельности с точки зрения их соответствия здоровью будут определяться и рядом других факторов: индивидуально-психологических, возрастных (что полезно в юности, далеко не всегда является таковым в старости), биоритмологических (оптимальный режим суток для «жаворонков» и для «сов» будет разный).

Здоровый образ жизни учащихся можно рассматривать как качественное системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным культурным уровнем ее развития, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, жизнедеятельности в целом [1].

Ведущим фактором ведения здорового образа жизни является мотивация поведения, выполнения той или иной деятельности. Совокупность мотивов определяет образ жизни вообще и, к сожалению, эти мотивы в большинстве своём не связаны со здоровьем. В системе ценностей современного человека здоровье занимает ведущее место лишь в том случае, когда появляются признаки его снижения, утраты.

В понятии «здоровый образ жизни» зафиксирована взаимосвязь здоровья и образа жизни человека. В образ жизни включены четыре категории: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Уровень жизни – экономическая категория; качество жизни, объективное соотношение возможного и обеспечиваемого обществом потребления человеком материальных и духовных благ – социологическая категория; стиль жизни – социально-психологическая; уклад жизни, как целенаправленная деятельность, ориентированная на удовлетворение потребностей, – социально-экономическая [2].

При рассмотрении качества жизни, нередко используются такие количественные характеристики уровня жизни, как потребительская корзина. Между тем в современном словаре рыночных терминов этот термин означает набор товаров-представителей в заданных количествах с фиксируемыми ценами. Иногда при определении уровня жизни потребительскую корзину характеризуют дополнительно через показатели смертности населения, общеобразовательный уровень и т. п. Тем самым решаются фактически частные проблемы качества жизни без четкого определения самого понятия.

Для того чтобы человек чувствовал себя хорошо, ему нужно соблюдать здоровый стиль жизни. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Режим отдыха и сна. Здоровы вы будете лишь тогда, когда наряду с плодотворной работой научитесь разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Научитесь по возможности расслабляться в любой обстановке. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7–8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на вашем здоровье.

Кроме того, здоровый образ жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У различных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей, свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный

воспитанием. Каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей. Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации своих потенциальных возможностей, означает стремление делать хорошо то, что делаешь и делать хочешь. В таком случае развитая потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные индивидуальные возможности. Здоровый стиль жизни только тогда отвечает определению, когда имеется условие для удовлетворения не только дефицитных потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого видно, что здоровый стиль жизни это есть продукт самостоятельного поиска индивидуального смысла творчества, личностной эволюции [3].

Таким образом, разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «норму» и «вариативность», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный личностью в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуальным типологическим особенностям, индивидуальной системе потребностей, насколько личностно преломленной, творчески переработанной и адаптированной к требованиям саморазвития является создаваемая модель.

В контексте вышеизложенного правомерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в жизнедеятельности. Индивидуальные жизненные стили многообразны и располагаются в континууме от здорового (оптимального) до нездорового (разрушительного) стиля, причем отличия одного от другого будут проявляться на всех уровнях, во всех составляющих компонентах стиля. Здоровый стиль жизни это очень важно для человека, каждый человек должен знать это.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М., 1989. – 270 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 208 с.
4. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М., 2000. – 151 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ КОРПОРАТИВНОГО СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ VI «ЗИМНЕЙ СБЕРБАНКИАДЫ – 2016» СБЕРБАНКА РОССИИ)

Бычков А.А.

*Оренбургский государственный университет, г. Оренбург,
Россия*

Научный руководитель
Горбань И.Г.

artybychkov@yandex.ru
© Бычков А.А., 2016

MODERN STATUS OF CORPORATE SPORT (ON EXAMPLE OF VI «WINTER SBERBANKIADA – 2016» OF SBERBANK OF RUSSIA)

Bychkov A.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

This article reveals the basic understanding of corporate sport, where physical development is closely related to the health of man, with perspective and of prestige of work, and describes moments and reasons its Russian origin. The features of the organization and the main results of the VI «Winter Sberbankiade – 2016» carried out by the Sberbank of Russia were also viewed in the article.

В настоящее время высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки будущих специалистов к будущей профессиональной деятельности, включающие физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей.

Кадровая политика работодателя находится в непосредственной связи с высшими профессиональными образовательными учреждениями, предлагая профессиональную деятельность для студентов в период прохождения учебных и производственных практик. Таким образом, будущий специалист имеет возможность проявить свою компетентность во всех сферах деятельности организации.

В данной работе раскрывается традиция корпоративного спорта в системе Сбербанка, где физическое развитие тесно связано со здоровьем человека, с перспективностью и престижностью работы. Это одна из форм реализации социальной ответственности бизнес-сообщества, элемент управления сотрудниками, важная составляющая имиджа компании, способствующая расширению границ бизнеса и установлению новых деловых контактов [2]. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и освоения его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие. Корпоративный спорт в первую очередь нацелен не только на улучшение здоровья сотрудников, но и на повышение командного духа и лояльности персонала в целом [3].

Многие компании принимают активное участие в спортивных состязаниях. Бизнес-сообщество активно инвестирует собственные средства в корпоративный спорт, стимулируя своих сотрудников к занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая реалии нашего времени, вопросы приведения корпоративного спорта в систему и возможности его взаимодействия с массовым спортом, спортом высших достижений и бизнесом становятся очень актуальными [7].

Объектом нашего исследования является корпоративный спорт как фактор повышения успешности предприятий, предметом – современное состояние корпоративного спорта (на примере «Сбербанкиады – 2016» Сбербанка России).

Целью нашего исследования является анализ опыта и технологий формирования корпоративного спорта как элемента корпоративной культуры.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решение следующих задач:

- раскрыть представление о корпоративном спорте;
- проанализировать особенности организации корпоративного спорта на примере VI зимней «Сбербанкиады – 2016» Сбербанка России.

Корпоративный спорт представляет собой соревнования сотрудников как внутри, так и между филиалами предприятия, а также между организациями по различным видам спорта. Основная цель корпоративного спорта – это сплочение всего коллектива через повышение физической активности для выработки «командного духа» [1].

Корпоративный спорт не представляет собой отдельный вид соревнований, а использует популярные виды и нетрадиционные формы спортивных состязаний: баскетбол, волейбол, футбол, регби, бильярде, боулинг, гольф, теннис и т.д.

Корпоративный спорт получил свое распространение в России лишь с начала 90-х годов XX века, практически одновременно с мировыми тенденциями. В эти же годы происходило становление российского предпринимательства. Наиболее заметными в России стали комплексные спортивные соревнования, такие как «День нефтяника» (нефтяная компания ЮКОС), «Сбербанкиада» (ПАО «Сбербанк России»), «Спартакиада» (АФК «Система»).

В настоящее время корпоративный спорт в России имеет высокое перспективное направление, так как его развитие поддерживается Правительством РФ.

В первую очередь, корпоративный спорт – забота о здоровье сотрудников, сплочение коллектива в условиях спортивной борьбы, отработка внутреннего взаимопонимания сотрудниками в условиях неформальной обстановки, психологическая разгрузка и повышение жизненной активности коллектива и мотивация сотрудников [7].

Корпоративные занятия спортом стали неотъемлемой частью современного бизнеса и могут стать инициатором развития массового спорта в стране. Являясь лидером

межкорпоративного бизнеса в России, Сбербанк показывает пример должного отношения к проблемам возрождения национального спорта. Руководство банка понимает, что несет ответственность не только за финансовую прибыль, но и за социальное здоровье своих работников.

Банк стремится создавать условия, позволяющие каждому сотруднику не только повышать уровень своей профессиональной подготовки, но и реализовать свои возможности и потенциал в творческих и спортивных мероприятиях, ежегодно организуемых Сбербанком России и вовлекающих в свою деятельность все ранги сотрудников по всей территории России. Развитие физической культуры и спорта – одно из основных направлений благотворительной и спонсорской деятельности Сбербанка.

В сети Сбербанка России не только дорожат давно сложившимися профессиональными традициями, но и формируют новые. Проведение «Сбербанкиады» среди огромного коллектива сотрудников банка имеет яркую историю и является неотъемлемой частью корпоративной культуры Сбербанка России.

«Сбербанкиада» – корпоративное мероприятие, включающее в себя не только спортивные состязания, но и проведение производственных совещаний, семинаров, конкурсов профессионального мастерства, других мероприятий, связанных с деятельностью банка.

Известно, что первые «Сбербанкиады» были организованы еще в начале 1990-х годов Московским банком Сбербанка, и назывались они тогда спартакиадами. Изюминкой соревнований были состязания по бегу и велосипедным гонкам среди руководителей. Но особенно зрелищными были «специальные» эстафеты – бег с инкассаторским мешком, набитым «денежными купюрами», а на последнем этапе – пересчет денег на скорость.

В 1995 году в Москве на стадионе «Октябрь» впервые встретились сборные Сбербанка из 10 регионов. В системе Сбербанка тогда было целых 69 территориальных банков. Участники соревновались в футболе, стрельбе, плавании, легкой атлетике, а также гиревом спорте и армрестлинге.

Регулярное проведение спортивных праздников стало в Сбербанке России настоящей традицией. «Сбербанкиада» проводится ежегодно, и давно уже стала настоящим праздником спорта, здорового образа жизни и хорошего настроения для всех ее участников и зрителей.

«Сбербанкиады» проводятся летом и зимой в два этапа:

1-й этап – проведение производственных совещаний, обучающих семинаров по актуальным вопросам банковской деятельности, конкурсов профессионального мастерства и отборочных соревнований в территориальных банках, ЦА и ОСБ.

2-й этап – проведение производственных совещаний по обмену профессиональным опытом, обучающих семинаров и финальных соревнований с территориальными банками.

«Сбербанкиада» – это не просто корпоративное мероприятие. Это состязания, на которых работники банка порой показывают результаты, не уступающие «большому» спорту. «Сбербанкиада» проходит с соблюдением всех «олимпийских» ритуалов.

Между региональными отделениями Сбербанка ежегодно проводятся местные спартакиады по различным видам спорта: мини-футболу, стритболу, волейболу, настольному теннису, плаванию, стрельбе, баскетболу, легкой атлетике и т.д. Зимой команды территориальных отделений проводят игры в хоккей с мячом, состязаются в конькобежном спорте, лыжных гонках. Таким образом, можно сказать, что «Сбербанкиада» – неотъемлемая часть корпоративной культуры Сбербанка.

Победители региональных соревнований продолжают свое участие в «Сбербанкиаде» общероссийского уровня. В программу включено более 25 видов соревнований: плавание, водное поло, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, прыжки в длину, мини-футбол, теннис, матч руководителей по регби, городки, русская лапта, различные эстафеты, шахматы и другие [5].

Таблица 1 – Общекомандные результаты V «Зимней Сбербанкиады – 2016», очки¹

Команда	Номер соревнования																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	ИТОГО	
Сибирский банк	24	18	24	24	24	24	21	22	22	24	24	19	33	27	36	31,5	30	15	21	12	18	45	24	562,5	
Поволжский банк	16	20	21	21	13	22	17	17	24	6	22	21	36	24	10,5	36	36	11	11	21	21	70	33	529,5	
Среднерусский банк	14	24	22	17	22	21	20	24	16	17	17	22	30	33	25,5	25,5	33	16	24	22	15	17	20,25	497,25	
Уральский банк	20	16	20	22	10	20	19	15	9	22	19	6	19,5	28,5	33	25,5	4	8	24	10	40	36	459,5		
Центральный Аппарат	18	9	14	9	17	11	15	20	15	12	11	20	25,5	36	16,5	21	24	17	22	19	19	50	30	451	
Дальневосточный банк	19	22	11	19	17	17	22	21	13	7	16	14	28,5	31,5	24	27	28,5	8	16	13	20	21	31,5	447	
Северо-Западный банк	22	17	19	16	18	16	16	7	19	20	8	7	31,5	25,5	30	28,5	31,5	12	12	17	13	25	25,5	436,5	
Волго-Вятский банк	21	13	9	15	13	15	24	16	17	21	13	12	27	30	28,5	30	21	24	3	15	7	24	27	425,5	
Западно-Уральский банк	13	21	18	14	20	14	14	8	0	14	18	13	18	18	31,5	19,5	27	21	20	7	17	55	20,25	421,25	
Северный банк	12	19	16	10	21	10	9	13	21	16	4	18	24	21	21	15	22,5	22	18	18	8	60	20,25	418,75	
Центральный-Черноземный банк	15	14	12	12	19	12	11	11	20	9	12	16	21	15	22,5	13,5	19,5	9	19	9	14	65	12,75	383,25	
Байкальский банк	11	15	10	13	11	18	13	9	12	11	7	24	15	22,5	19,5	22,5	16,5	19	17	10	24	15	12,75	347,75	
Московский банк	10	11	17	18	14	6	10	19	8	10	14	5	16,5	19,5	18	16,5	15	10	13	14	16	35	28,5	344	
Западно-Сибирский банк	17	12	15	20	15	13	12	6	6	8	5	11	22,5	-	27	18	18	3	15	8	22	22	20,25	315,75	
Юго-Западный банк	8	10	8	7	7	8	7	18	14	18	9	16	10,5	13,5	13,5	10,5	10,5	20	14	11	9	30	12,75	285,25	
СберТех	9	8	13	11	9	19	18	14	11	13	21	-	13,5	-	15	24	13,5	13	10	16	11	20	-	282	
Казахстан	7	7	6	8	8	7	8	10	10	19	20	-	12	16,5	12	12	12	6	4	20	5	19	12,75	241,25	
SberbankEurope	-	-	-	-	-	9	-	-	18	15	15	-	-	-	-	-	-	18	6	-	12	16	-	109	
Украина	-	-	7	-	5	0	4	-	7	5	-	9	0	12	-	9	-	14	9	-	6	14	-	101	
Сбербанк страхование	-	-	-	-	6	5	6	12	-	-	-	17	9	-	-	-	-	7	-	-	-	18	-	80	
Беларусь	-	-	-	-	4	4	5	5	-	-	6	10	7,5	-	-	-	-	-	5	-	4	13	-	63,5	
DenizBank	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	-	16	-	50	
CIB	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,75	12,75
Условные обозначения:																									
1- Биатлон 3 км 81.г.р. и старше, Ж	9- Горнолыжный спорт 82.г.р. и младше, Ж																								
2- Биатлон 3 км 82.г.р. и младше, Ж	10- Горнолыжный спорт 81.г.р. и старше, М																								
3- Биатлон 5 км 81.г.р. и старше, М	11- Горнолыжный спорт 82.г.р. и младше, М																								
4- Биатлон 5 км 82.г.р. и младше, М	12- Горнолыжный спорт руководители																								
5- Лыжные гонки 3 км 82.г.р. и младше, Ж	13- Лыжные гонки Эстафета 4*3 км, М/Ж																								
6- Лыжные гонки 5 км 81.г.р. и старше, М	14- Лыжные гонки эстафета руководителей 3*1 км, М/Ж																								
7- Биатлон 5 км 82.г.р. и младше, М	15- Биатлон. Эстафета 4*3 км, М/Ж																								
8- Горнолыжный спорт 81.г.р. и старше, Ж	16- Лыжные гонки спринтерская эстафета 6*1, М																								
	17- Лыжные гонки спринтерская эстафета 6*1, Ж																								
	18- Сноуборд 81 г. и старше, М																								
	19- Сноуборд 82 г. и младше, М																								
	20- Сноуборд 81 г. и старше, Ж																								
	21- Сноуборд 82 г. и младше, Ж																								
	22- Квест																								
	23- Хоккей																								
	Пол: М – мужской, Ж – женский																								

¹ Таблица составлена автором на основании данных из новостей приложения «Сбербанкада 2016» в GooglePlay и официальной группы Вк (vk.com/sberbankiada2016)

Участие в «Сбербанкиаде» поднимает «командный дух». За победу в индивидуальных видах спорта команде начисляется 24 очка. За второе место – 22 очка, за третье – 21 очко, и так далее. В командных же видах спорта за первое место команде присуждается 36 очков, за второе – 33 очка, за третье – 31,5 очка, и далее по убывающей. А самый большой вклад в копилку общего успеха вносит «квест». Победа в нем позволяет заработать сразу 200 очков, серебро и бронза тянут на 183 и 175. «Квест» – это проверка того, насколько эффективно команды взаимодействуют между собой, умение преодолеть разносторонние задачи в ограниченное время. Коллективы и команды, занявшие по итогам «Сбербанкиады» призовые места в общекомандном и индивидуальном зачете финальных соревнований, награждаются медалями, дипломами, спортивными кубками и ценными подарками.

В этом году VI «Зимняя Сбербанкиада – 2016» прошла на олимпийских объектах Красной поляны в Сочи с 25 по 29 февраля 2016 года.

Соревнования состоялись на лыжно-биатлонном стадионе «Лаура», горнолыжном склоне «Горная карусель», катках «Галактика» и «Роза Хутор». С 25 февраля по 1 марта за медали боролись 1100 сотрудников Сбербанка – это 23 команды: команда Центрального аппарата, команды всех территориальных банков, дочерних банков Казахстана, Белоруссии, Украины, *SberbankEurope*, *DenizBank*, *CIB*, Сбербанк Технологии и Сбербанк Страхование.

Спортивный девиз Сбербанка – «Движение к достижениям», потому что спорт помогает и в жизни, и в работе.

В данной работе представлены результаты VI «Зимней Сбербанкиады – 2016» по каждому виду спорта в виде общекомандного зачета (табл. 1).

Мониторинг данных по результатам VI «Зимней Сбербанкиады – 2016» показал, что победителем в общекомандном зачете стал Сибирский банк (команда набрала максимальное количество очков (562,5)), на втором месте – Поволжский банк (529,5), третье место – Среднерусский банк (497,25). Спортсмены этих территориальных банков добились наибольшего успеха в спортивных дисциплинах. На всех финалах «Сбербанкиады» присутствует председатель Сбербанка России Герман Греф. «Спорт сегодня служит поднятию престижа банка, является неотъемлемой частью его имиджа. В настоящее время в бизнесе успешен тот, кто преуспевает в спорте. В целом для Сбербанка корпоративный спорт – это не просто дань моде. Такова внутренняя политика банка, нацеленная на развитие творческой инициативы, движение к новым вершинам – как спортивным, так и трудовым. Следует признать, что задача этих спортивных игр выполнена. Массовость в их участии, пропаганда здорового образа жизни – вот главные критерии оценки, а они достигнуты» [4]. Таким образом, уровень организации корпоративного спортивного праздника по праву можно считать самым масштабным в России.

Подводя итог нашему исследованию, мы можем смело утверждать, что в России успешно складывается система корпоративного спорта. Это одна из форм реализации социальной ответственности компаний, элемент управления сотрудниками, важная составляющая имиджа, способствующая расширению границ бизнеса и установлению новых деловых контактов. Корпоративному спорту «горит зеленый свет». И, может быть, в дальнейшем каждая организация в независимости от величины своего бизнеса сможет сказать, что она – самая спортивная.

Список литературы

1. Бабкин А. Что такое корпоративная культура // Сбербанк России. – 2002. – №1.
2. Кодекс корпоративного управления Сбербанка России – 2006 г.
3. Мартынова Т. Как сделать карьеру играючи // Банковское обозрение. – 2005. – №1.
4. Николаев И. Джентльменские игры // Прямые инвестиции. Ваш банк. – 2007. – №10. – С.82.
5. Официальная группа в Вк«Сбербанкиада 2016» [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <http://vk.com/sberbankiada2016>.
6. Официальное приложение «Сбербанкиада 2016» в GooglePlay [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.eventplatform.sberbankiada>.
7. Спивак В.А. Корпоративная культура / В.А.Спивак. – СПб.: Питер, 2001. – 375 с.

**ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
БЕГА В ПОВЫШЕНИИ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА**

Ванцева И.О.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Линькова-Даниелс Н.А.

east_94@mail.ru

© Ванцева И.О., 2016

**JOGGINGVALUETO
INCREASEEFFICIENCYOF
STUDENTSHEALTHDEPARTMENTSOF
RAILWAYUNIVERSITY**

Vanzeva I.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

Modern study places high demands on the state of health of university students. Of particular importance to the well-being of students is correct jogging, as a means to improve the functional status and improve performance of students.

Профессиональная деятельность специалистов железнодорожного транспорта сопровождается высокими нагрузками, кроме того, процесс обучения в ВУЗе характеризуется усвоением большого объема информации в короткие сроки, технизацией учебного процесса, частыми инновациями педагогического процесса. Безусловно, это не может не сказаться на функциональном состоянии студентов и их работоспособности [1, 2], что прямым образом может влиять на состояние здоровья специалистов.

Определена важность привлечения внимание молодежи к дополнительным занятиям оздоровительным бегом, что улучшает выносливость организма [3–5]. Так, минимум три занятия в неделю хватает для поддержания физической формы, улучшения самочувствия, благодаря чему повышается работоспособность студентов [1–3].

Выносливость, в общем значении, отражает уровень работоспособности человека, его способности длительное время выполнять работу (преодолевать физические нагрузки) без снижения ее эффективности. Ведущую роль в определении выносливости играет степень подготовленности вегетативных систем, которые обеспечивают обмен, дыхательной, нервной систем. Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно центральной нервной и дыхательной систем, а также состояния опорно-двигательного аппарата.

Спокойный, равномерный бег является лучшим оздоровительным средством для повышения общей работоспособности организма, от которой зависит функциональная деятельность человека. Поэтому важно определить, насколько важна беговая подготовка для студентов-железнодорожников как ведущего средства физической культуры.

Цель исследования – изучение значимости оздоровительного бега в повышении работоспособности студентов оздоровительного отделения железнодорожного вуза.

Задачи исследования.

1. Проанализировать состояние здоровья студентов УрГУПС.
2. Проанализировать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов УрГУПС.
3. Проанализировать физическую подготовленность студентов УрГУПС.

Методика и организация исследования: анализ современных литературных источников, анализ результатов медицинского осмотра функциональной и физической подготовленности студентов УрГУПС. В анкетировании приняли участие студенты оздоровительного отделения с 1 по 3 курсы по 20 чел. на каждом (юноши и девушки) в возрасте 18–21 год, всего 60 человек.

Результаты и их обсуждение. Согласно статистическому исследованию, в Уральском государственном университете путей сообщения на 2015–2016 уч. год число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составило 38%. Говоря об ухудшении здоровья учащейся молодежи, нужно отметить, что наиболее частым диагнозом, который присутствует в истории болезни студентов, является заболевание опорно-двигательного аппарата. Согласно статистике за 2014–2015 уч. год, число студентов, имеющих данную патологию, составляет 35% от всех болезней, где имеют место следующие заболевания: сколиоз 46%, остеохондроз 13%, плоскостопие 14%, нарушение осанки 25%.

Другим настораживающим диагнозом в истории болезни студентов УрГУПС является вегето-сосудистая дистония (ВСД), что составляет около 20% от числа всех больных студентов.

В особую нозологическую группу сегодня выделен «синдром менеджера» – комплекс разнообразных симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление [6].

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов определялось с помощью функционального теста. Проба Руфье является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца. Проведение теста и обработка данных проводились по схеме «Индекс Руфье» с 1 по 3 курс соответственно, 11,6; 11,2; 10,3, что демонстрирует только удовлетворительную работоспособность. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов с ослабленным здоровьем.

Анализ физической подготовленности студентов проводился при помощи теста «Купера» на общую выносливость – 6-минутный бег или ходьба. К сожалению, результаты демонстрируют достаточно низкий уровень выносливости организма испытуемых на всех трех курсах (1-й курс – 969 м, 2-й курс – 976 м, 3-й курс – 978 м), что влияет на общий уровень физической подготовленности студентов с отклонением в состоянии здоровья. Исследования показали, что данная категория студентов нуждается в мероприятиях по улучшению физической подготовленности, средствами которых в условиях УрГУПС является оздоровительный бег и ходьба.

Заключение. Таким образом, полноценное использование профессиональных знаний и умений подразумевает собой в первую очередь выносливость, высокую работоспособность выпускников вузов, которые могут быть приобретены ими во время регулярных занятий физической культурой и спортом. Поэтому качество физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности для выпускников вузов приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Общая выносливость напрямую связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма. Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью, но при этом, выносливость можно тренировать с помощью физических упражнений и тем самым улучшать показатели работоспособности организма и состояние здоровья.

Поэтому, необходимо привить навыки к активной физкультурной деятельности у студентов-железнодорожников для поддержания собственного здоровья, улучшения функционального состояния, повышения физической подготовленности. Одним из самых доступных и эффективных средств физической культуры при выполнении этих задач является оздоровительный бег.

Список литературы

1. Казантинова Г.М. К вопросу о соматическом и психоэмоциональном здоровье студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре / Г.М.Казантинова // Физическая культура и здоровье студентов вузов: матер. Международной науч.-практ. конф. – СПб., 2009. – С. 98–99.
2. Линькова Н.А., Степина Т.Ю. Современная концепция развития физического воспитания студентов оздоровительного отделения высшего учебного заведения // Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль / сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Йошкар-Ола, 2015. – С. 38–42.
3. Линькова Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» // Инновационный транспорт. – Екатеринбург: УрГУПС, 2012. – № 3(4). – С. 32–36.
4. Линькова Н.А., Поневчинская В.С. Использование современных технических устройств и их влияние на самочувствие студентов. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург: РГПУ, 2014. – С. 253–255.
5. Линькова Н.А., Скутина Т.А. Интересы и потребности студентов в сфере физической культуры. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: матер. 10-й междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург: РГПУ, 2014. – С. 287–289.
6. Котова О.В. «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению // Новая аптека. – 2010. – № 9. – С. 20–21.

РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Гладких В.О.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Митина Т.С.

wlad9798@mail.ru

© Гладких В.О., 2016

RECREATION AND HEALTHY LIFE STYLE

Gladkih V.O.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

The life of each person depends primarily on himself. People need to understand that health – is the most important, which cannot be bought, and nowadays it is very expensive to get sick. Everyone should take care of yourself with childhood. Health is a very complex and multi-dimensional concept, it includes not only medical, biological, psychological aspects, but also social and economic components of human life.

В настоящее время интерес к индивидуальному здоровью человека огромен, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и мира. Причем круг ученых представлен разными областями наук (философия, социология, физиология, медицина, психология, педагогика). Этот интерес закономерно вызван ухудшением физического, психического, интеллектуального и нравственного здоровья, особенно у подрастающего поколения, развитию у человека умения защищать свое здоровье от вредных воздействий окружающей среды.

Жизнь каждого человека зависит, прежде всего, от него самого. Люди должны понимать, что здоровье – есть самое важное, которое невозможно купить, а в наше время заболеть это очень дорого. Каждый человек должен беречь себя с детства.

В условиях общественной неустойчивости человек должен обладать высокой адаптивностью, чтобы сохранить свою здоровье. Поэтому укрепления здоровья людей рассматривается как важное звено разностороннего развития и обеспечения их нормальной жизнедеятельности.

Здоровье считается базисной характеристикой человеческой жизни. О связи здоровья с образом жизни говорили еще врачи-философы древности Алкмеон (V в. до н.э.), Гиппократ (IV–V вв. до н.э.), Эмпедокл (IV в. до н.э.), утверждавшие, что поведение и образ жизни людей зависят от состояния их здоровья [1].

Многие современные исследователи связывают здоровье с понятием «качество жизни». В частности П.И. Сидоров и В.Т. Ганжин (1997) утверждают, что здоровье – это такое качество жизненного процесса, когда он закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека. Для человека оно выступает адекватной гигиенической средой и здоровым образом жизни.[1].

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума [2].

Хорошее здоровье осознается как один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но быстро и легко теряется.

Между тем общепринятого определения здоровья не существует. Ученые-медики рассматривают его как «состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности».

Рассматривая, здоровье как жизненный процесс, можно говорить о нем применительно к любому человеку и к с любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом: здоровье общества, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения. Существуют два взаимосвязанных аспекта здоровья: биологический и социальный.

Возможности человека быть счастливым и здоровым зависят от качества жизни. В утверждении качества жизни важны как объективные факторы (уровень благосостояния, социальных услуг, экологии), так и субъективные (высокий смысл жизни и здоровый образ жизни). Следовательно, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Он складывается из ориентаций на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа.

Ребенок став взрослым, должен думать сам за себя. Многие же молодые люди мало или вовсе не заботятся о своем здоровье: не соблюдают режима труда и отдыха, употребляют алкоголь, курят. В результате такого образа жизни в зрелом или пожилом возрасте появляются болезни, а потом – преждевременная старость. В пожилом возрасте отмечается относительная недостаточность приспособительных механизмов, поэтому длительный хронический насморк, незначительная задержка мочеиспускания, боли в суставах, животе могут превратиться в серьезные заболевания. С возрастом, развиваются склеротические изменения в сосудах. Особенно опасно, если они возникают в головном мозгу, что может привести к нарушению кровообращения. Важнейшими условиями предупреждения этого заболевания является умеренность в пище, исключение психических травм, отказ от курения и алкоголя, а также правильное чередование труда и отдыха.

Развитие процесса старения в отдельных системах организма вызывает включение защитных приспособительных механизмов, но со временем обнаруживается недостаточность этих приспособлений. В результате с годами возникает предрасположение к различным заболеваниям: сердечным, желудочно-кишечным, костей и т. д. Недопустимо и непростительно не обращать внимания на начальные признаки болезни и не идти сразу к врачу. Запущенная болезнь переходит в хроническую форму, труднее поддается лечению и может быть причиной тяжелых страданий. Часто можно слышать, что человек совсем не болел и внезапно умер. Это неверное представление; хотя перед смертью он и не лежал, но болен был давно, только не обращал на это внимания. Для предупреждения любых заболеваний, как мы говорили, следует всячески беречь нервную систему. Необходимо с малых лет воспитывать свой характер, не раздражаться по мелочам. Ученые установили, что отрицательные эмоции приводят к возникновению различных заболеваний. И.П. Павлов говорил, что своей беспорядочностью, безобразным обращением с собственным организмом мы сокращаем себе жизнь.

Мало кто задумывается, что и у здоровья есть мера, как и средства, повышающие его уровень. Зная меру здоровья человека, можно с известной надежностью прогнозировать его здоровье на близкое и далекое будущее.

Более тысячи лет назад великий Авиценна описал степени здоровья и болезни. По его мнению, бывает «тело здоровое до предела; тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое, но и не больное; затем тело в хорошем состоянии, быстро воспринимающее здоровье; затем тело, больное до предела». Позднее в «таблицах здоровья», составленных в середине XI в. арабским ученым Абу ибн Бутляном, как и в «Каноне врачебной науки» Авиценны, даются те же основные условия, необходимые для сохранения здоровья. К ним относятся свет, воздух, питание и питье, движение и покой, сон и бодрствование, обмен веществ, умеренные эмоции. Приводятся сведения о том, как следует управлять своими эмоциями и страстями, такими, как гнев, радость, печаль, досада, страх [1].

Как видим, древние врачи намного глубже и шире, чем современные, понимали многообразие здоровья как динамического состояния организма. Неслучайно многие древние медицинские трактаты посвящены не столько лечению болезней, сколько способам сохранения здоровья. В России еще в 1800 г. появилось первое учебное пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него полезно, что вредно», ориентированное на изучение собственного организма («Диететика»), содержавшее практические советы и правила, как сохранить здоровье детей, посещающих школу. Позднее среди факторов здорового образа жизни (ЗОЖ) рассматривалось влияние окружающей среды, стихийных сил природы, космоса (М.В. Соколов, 1849; С. Аррениус, 1900). По тем временам эти исследования были смелы. «Диететика» переиздавалась и стала материалом для научного осмысления многими учеными (Ж. Гулен, 1791; И. Венцель, 1803; В. Фармаковский, 1845; Э. Бокк, 1872; Ф. Шольц, 1888; В. Бехтерев, 1906; и др.). В работах В.М. Бехтерева, в частности в его книге «Личность и условия развития ее здоровья», в которой открыта зависимость формирования здоровья от

условий работы ребенка в школе, для нас интересен вывод о рациональном воспитании, которое должно развивать в ребенке бодрый дух, необходимый для борьбы с житейскими невзгодами.

Таким образом, здоровье – это очень сложное и многомерное понятие, в него входят не только медицинские, биологические, психологические аспекты, но и социальные и экономические составляющие жизни человека.

Здоровый стиль жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У различных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей, свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности.

Здоровый стиль жизни для детей, подростков, взрослых не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Немаловажен для здоровья человека – его ритм жизни. Он обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т.д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Другой компонент ЗОЖ – это хороший сон. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разной, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы:

- стиль жизни как интегрированный способ взаимодействия личности с миром проявляется во всех сферах деятельности, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство, что существенно отличает данный феномен от соотносимого с ним «стиля деятельности», отражающего лишь один из аспектов целостного взаимодействия;
- стиль жизни, будучи производным явлением как от образа жизни, так и от функции индивидуального жизненного выбора, в силу того, что личность, являясь субъектом жизнедеятельности, отражает свободу выбора, представляет собой способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности, осуществляющийся с учетом социальных возможностей и ее биопсихического цикла;
- категория «здоровый стиль жизни личности» позволяет согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассмотреть специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности;
- здоровый стиль жизни, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней.

Здоровый стиль жизни, как интегрированный способ взаимодействия личности с миром проявляется во всех сферах деятельности, в поведении и отношениях, образуя устойчивое единство.

Таким образом, понятия «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» позволяет

согласовать «норму» и «вариативность», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный личностью в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуальным типологическим особенностям, индивидуальной системе потребностей, насколько личностно преломленной, творчески переработанной и адаптированной к требованиям саморазвития является создаваемая модель.

Люди большей частью вспоминают о своем здоровье либо в период отпуска, либо когда серьезно заболевают и когда в организме возникают уже необратимые нарушения. А это бывает чаще всего во второй половине жизни, когда организм труднее справляется с заболеваниями. Необходимо знать, что болезни, переносимые человеком в течение жизни, не проходят бесследно; они, несомненно, укорачивают жизнь. Об этом надо помнить всегда и беречь здоровье смолоду.

Список литературы

1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. Пособие для студентов высш. учеб.заведений. – М.: Академия, 2008. – 192 с.
2. Электронный ресурс. http://bestfitness.at.ua/publ/zdorovyj_obraz_zhizni/1-1-0-6.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Грицук А.Ю.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

super.alenka1997@mail.ru

© Грицук А.Ю., 2016

A HEALTHY LIFESTYLE

Gritsuk A.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

This article discusses the issues concerning the concept of a healthy lifestyle that includes. The article considers the basic components of a healthy lifestyle. Mostly affected proper diet, day regimen, physical exercises. Discusses 10 tips developed by the international group of doctors, nutritionists and psychologists, which form the basis of a healthy lifestyle.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику на профилактику различных болезней и укрепление здоровья. Адепты философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) оценивают здоровый тип жизни как массовый общественный нюанс, составную долю жизни общества в целом. В целом, здоровый тип жизни подключает в себя ансамбль оздоровительных мероприятий, который гарантирует закрепление физиологического и морального здоровья человека, увеличения моральной и физиологической же работоспособности. Если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- 1) отказ от курения;
- 2) отказ от употребления алкогольной продукции;
- 3) отказ от употребления наркотиков;
- 4) уменьшить время проведение за компьютером, телевизором, телефоном;
- 5) больше заниматься спортом;
- 6) правильное питание;
- 7) увеличить времяпровождение на воздухе;
- 8) соблюдать правильный режим дня.

Какой бы безупречной ни была медицина, она не имеет возможность освободить каждого человека от всех заболеваний. Человек – сам автор собственного самочувствия, за которое нужно бороться. Самочувствие человека больше, чем на 50% находится в зависимости от образа жизни. С раннего возраста нужно вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- 1) воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- 2) окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- 3) отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными;
- 4) питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- 5) движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- 6) гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- 7) закаливание [1].

Первый шаг на пути к совершенству и хорошему самочувствию – это правильное питание. Только оно обеспечивает организм человека всем необходимым для нормального роста, благодаря ему кожа, волосы и зубы всегда будут в отличном состоянии. Кроме того, запас полезных веществ в организме защитит от болезней. Ежедневная диета должна включать витамины, белки, углеводы, растительные волокна, минеральные вещества, жиры, то есть питания. Слово «витамины» происходит от латинского «вита», что значит «жизнь». Витамины в небольших количествах нужны каждому из нас, чтобы оставаться здоровыми. Если человек постоянно их недополучает, это может привести к задержке роста. Его организм слабо сопротивляется инфекциям и нервным стрессам, склонен к кожным заболеваниям, малокровию, ослаблению костей и разрушению зубов. Продукты, содержащие витамин С, необходимо есть каждый день, организм не умеет запасать его впрок [2].

Режим дня – это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы, учебы, различных дел и отдыха. День, распланированный по часам, оказывается более насыщенным и продуктивным, чем день без всякого распорядка. Недаром сами взрослые стараются придерживаться определенного режима дня, который они составляют в соответствии с их работой и образом жизни. Во-вторых, в основе режима дня лежат биологические ритмы человека. Ученые обнаружили, что все живые существа на планете, включая растения и животных, живут по определенным временным законам. Все процессы, проходящие в человеческом организме, подчинены суточному ритму: днем они активизируются, а ночью протекают медленнее. Это чудесным образом совпадают с тем обстоятельством, что днем мы учимся или работаем, а ночью спим. Если человек вынужден бодрствовать ночами, тогда в его организме происходит серьезный сбой, который плохо сказывается на его здоровье и эмоциональном самочувствии [3].

Физические упражнения очень полезны: они «сжигают» лишние калории, помогают стать человеку гибким, сильным, энергичным. Для нормальной работы мышцам требуется кислород. При вдохе воздух наполняет легкие, там из него извлекается кислород, который поступает в кровь. Обогащенная кислородом кровь попадает в сердце; оно разгоняет кровь по всему телу и доставляет ее к мышцам. Так, выполняя физические упражнения, человек заставляет свои мышцы, в том числе и сердечную, работать сильнее и потреблять больше кислорода. Поэтому тебе приходится дышать чаще и глубже [2].

Упражнения для ног и бедер.

1. Встать прямо, ноги вместе. Энергично поднимитесь на носки и не менее энергично опуститесь на пятки. Повторить упражнение 30–40 раз.
2. Встать на колени, опустить руки вдоль туловища. Сесть на левое бедро, руки отвести вправо. Затем нужно выпрямится и сесть на правое бедро, руки отвести влево. Выполнять упражнение быстро и интенсивно по 15–20 раз на каждую сторону.
3. Лечь на спину, скрести руки на затылке, и поднять ноги вверх под прямым углом к туловищу. Выполнять 20 скрещиваний ног, как будто ноги – это огромные ножницы.
4. Лежа на спине, немного оторвать ноги от пола. На протяжении нескольких минут поочередно сгибать и разгибать ноги.

Упражнения для живота.

1. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища. Принять положение, сидя без помощи рук, а лишь напрягая мышцы живота: при этом ноги от пола старайтесь не отрывать. Снова лечь и расслабиться. Повторить упражнение 10–15 раз.
2. Лежа на спине, вытяните руки вверх. Поднять одновременно ноги и верхнюю часть туловища вместе с вытянутыми над головой руками, после чего нужно вернуться в исходное положение и расслабиться. И так 10–15 раз.

Делая зарядку, нужно разнообразить упражнения, тогда и заниматься будет приятно, и пользы будет больше. [3]

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

- 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- 2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни.
- 3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2500 калорий обходитесь 1500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке.
- 4 совет: меню должно соответствовать возрасту.
- 5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.
- 6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.
- 7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17–18 градусов), это способствует сохранению молодости.
- 8 совет: чаще двигайтесь.
- 9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.
- 10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев.

Список литературы

1. Сайт <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovuj-obraz-zhizni-zozh/> «Здоровый образ жизни» (дата обращения 14.01.2016).
2. Книжка для девочек / Светлана Бардина. – М.: Азбука-Аттикус, 2008. – 256 с.
3. Для вас, девочки / Лещинская В.В., Иевлева А.С. – М.: Аделант, 2010. – 352 с.

«МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ»: РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

Даричев Д.Н.

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Томилин К.Г.

alexandrovaanya@mail.ru

© Александрова А.В., 2016

«YOUTH – TO SCIENCE»: RECREATION AND SOUND STYLE TO LIFES, WITH USE ROLLING AND ATHELETIC PLAYS

Darichev D.

Sochi State University, Sochi, Russia

In article are presented results VI regional scientifically-practical conference student, graduate student and young scientist: «YOUTH–SCIENCE. The actual problems of the tourism, sport and business», which took place the April 15-23, 2015 in Sochi state university. In functioning the conferences have took part more than 60 students and young teachers from Russian city Moscow, Sochi, Irkutsk, Krasnodar, Krasnoznamensk, Krasnoyarsk, Kursk, Noginsk, Orenburg, Tymen, Ufa, Chelyabinsk, as well as from city Kiev and Mariupol' (the Ukraine).

15–23 апреля 2015 года в Сочинском государственном университете состоялась VI научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых: «Молодежь – науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса» (konfsochi@bk.ru), в которой приняло участие более 60 студентов и молодых преподавателей из российских городов Москва, Сочи, Иркутск, Краснодар, Краснознаменск, Красноярск, Курск, Ногинск, Оренбург, Тюмень, Уфа, Челябинск, а также из ближнего зарубежья: городов Киева и Мариуполя (Украина).

Материалы и методы. Анализ публикаций выявил, что по секции «Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры» было представлено много интересных докладов, среди которых выделялись работы, посвященные подвижным и спортивным играм. Интересные работы были представлены и на конференции 2014 года.

Результаты и их обсуждение. С.В. Злобин и И.Н. Овсянникова (СГУ, г. Сочи) проводили обучение пловцов на этапе начальной подготовки, с использованием подвижных игр. В педагогическом эксперименте на мальчиках 7–8 лет (n=30), отрабатывалось использование подвижных игр в основной и заключительной частях тренировочных занятий (рис. 1).

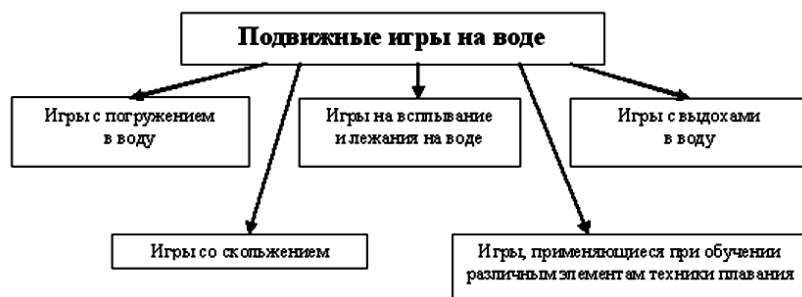


Рис. 1. Классификация подвижных игр на воде

Использование игр помогало оживить и разнообразить тренировку, поскольку эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха. Все это помогало восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчало овладение учебным материалом. Использование подвижных игр в основной и заключительной частях учебно-тренировочных занятий по плаванию является эффективным для обучения техники плавания детей 7–8 лет на этапе начальной подготовки первого года обучения [3].

Н.В. Мякина и И.Н. Овсянникова. (СГУ, Сочи) исследовали повышение координационных способностей детей 8–9 лет занимающихся настольным теннисом (n=14). В учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы были внедрены специально направленные на развитие координационных способностей: разработанный комплекс физических упражнений, подобранные подвижные игры и методические подходы (рис. 2). Комплекс физических упражнений разрабатывался с учетом специфики настольного тенниса.

Подобранные подвижные игры позволяли быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой.



Рис. 2. Классификация подвижных игр для развития координационных способностей

Использование комплекса физических упражнений, подвижных игр и методических

подходов, специально направленных на развитие координационных способностей юных теннисистов на этапе начальной подготовке приводит к более высоким значениям темпов прироста у юных теннисистов экспериментальной группы (от 4,6 до 70,8%), которые в среднем превосходят аналогичные показатели юных теннисистов из контрольной группы (от 0,8, до 64,5%) [6].

И.И. Изотова (Шикота) (БГУЭП, г. Иркутск) исследовала дополнительные занятия легкой атлетикой и спортивными играми, как фактор формирования физической подготовленности школьников г. Иркутска. Комплексное изучение физической подготовленности охватывало 1752 мальчиков 11–17 лет, не занимающихся спортом, 59 учащихся дополнительно занимались легкой атлетикой и 87 человек – спортивными играми (волейбол и баскетбол).

Полученные результаты доказывают высокую эффективность учебно-тренировочных занятий легкой атлетикой и спортивными играми по укреплению здоровья и повышению работоспособности занимающихся [4].

А.М. Супрун и А.А. Малышев (СГУ, г. Сочи) исследовали варианты обучения двигательным действиям детей 6–7 лет (19 мальчиков и 16 девочек). Авторами наблюдалось достоверное улучшение результатов при использовании игровой методики М.П. Мухиной, что свидетельствует об эффективности применения этой методики при обучении двигательным действиям детей 6–7 лет в детских дошкольных учреждениях [9].

Е.Ф. Твердохлеб (НТУУ «КПИ», г. Киев) освещала народные традиции в физическом воспитании. Где народная физическая культура рассматривалась в качестве оздоровительно-рекреационного и учебно-воспитательного средства уже в начале XX века (забавы, подвижные игры, упражнения с палками и копьями и т. д.).

В работе было показано, что элементы народных игр, танцев, боевых искусств и культовых обрядов являются составляющими современного физического воспитания различных возрастных групп Украины с начала XX века. Их характеристики базируются на основе реконструкций древних традиций от археологических и письменных памятников, копирования традиций, которые сохранились до нашего времени, современных модификаций древних традиций с привнесением элементов других культур или адаптации их к современным условиям [11].

Интересные доклады были посвящены пляжному волейболу. А.Э. Великанов и А.П. Квашин (СГУ, г. Сочи) на 20 юношах 15–16 лет отдохавших в детско-юношеском лагере в течение 21 дня отслеживали эффективность занятий пляжным футболом (4–5 раз в неделю). Изменение физических показателей наблюдалось у испытуемых обеих групп, но у экспериментальной группы юношей она достоверно выше. Результаты повторного тестирования свидетельствовали о том, что в пляжный футбол положительно влияет на развитие физической подготовленности подростков 15–16 лет, и является эффективным средством физической рекреации [1].

Исследования Е.С. Галушков и К.Г. Томилин. (СГУ, г. Сочи) подтвердили гипотезу об эффективности подвижных игр и экскурсий (во внеурочное время) для физической рекреации школьников 11–12 лет (n=42), что привело к повышению уровня их физической подготовленности [2].

А.В. Тарасова (МГОСГИ, г. Коломна) утверждает, что пляжный волейбол как игру можно использовать почти во всех формах образовательного процесса по физической культуре: в процессе урочного освоения физического воспитания, во внеурочных и внеклассных мероприятиях. Это могут быть:

- типовые уроки физической культуры, направленные на совершенствование двигательной подготовленности, когда в игровой форме укрепляются многие качества физической подготовки (ловкость, скорость, выносливость), развиваются и совершенствуются двигательные навыки;
- игровые перемены с использованием элементов спортивных игр, в процессе которых осуществляются первые шаги по освоению того или иного вида спорта, осуществляется гармоническое, всестороннее развитие занимающихся;
- спортивные занятия в группах полного или продленного дня, обеспечивающие пополнение необходимого резерва двигательной активности, укрепления здоровья детей этой категории;
- дни здоровья, где для каждого возраста подбирается индивидуальный вид занятий и необходимая дозировка интенсивности соревновательной деятельности;

- и, наконец, в кружках физической культуры и секциях волейбола, когда происходит не только ознакомление с видом спортивной деятельности, но и совершенствование в избранных физических упражнениях [10].

Р.А. Мартинович, А.П. Пирцхалава и Н.А. Пилосян (СГУ, г. Сочи) пытались обосновать применение подвижных игр для развития координационных способностей детей 9–10 лет с умственной отсталостью.

Педагогический эксперимент (параллельный, формирующий) был направлен на развитие координационных способностей детей 9–10 лет с умственной отсталостью с помощью сюжетных подвижных игр (n=8). В разработанной авторской программе для детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью учитывался возраст, физическое и психическое развитие и возможности детей данной категории.

Общий прирост показателей развития координационных способностей по результатам педагогического эксперимента составил 76% [5, 7].

З.К. Рябова, Н.А. Пилосян (СГУ, г. Сочи) обосновывали применение подвижных игр для развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нарушением слуха (n=6). Несмотря на недостоверность прироста результатов по тестам, авторы утверждают о положительном влиянии подвижных игр на развитие координационных способностей детей 5–6 лет с нарушением слуха в процессе адаптивной физической реабилитации [8].

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. Многие студенческие исследования вызвали практический интерес у специалистов.



Рис. 3| Традиционное посещение участниками конференции Олимпийских объектов

По окончании конференций состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис. 3).

Список литературы

1. Великанов, А.Э. Пляжный футбол как средство рекреации юношей 15–16 лет / А.Э.Великанов, А.П. Квашин// Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 16–18.
2. Галушков, Е.С. Физическая рекреация школьников 11–12 лет / Е.С. Галушков, К.Г. Томилин // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 21–23.
3. Злобин, С.В. Обучение пловцов на этапе начальной подготовки с использованием подвижных игр / С.В. Злобин, И.Н. Овсянникова. // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 126–130.
4. Изотова, И.И. (Шикота) Дополнительные занятия легкой атлетикой и спортивными играми, как фактор формирования физической подготовленности школьников г. Иркутска / И.И. Изотова (Шикота)// Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 130–132.
5. Мартинович, Р.А. Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей детей 9–10 лет с умственной отсталостью/ Р.А. Мартинович, Н.А. Пилосян // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 38–41.
6. Мякина, Н.В. Развитие координационных способностей у детей 8-9 лет занимающихся настольным теннисом / Мякина Н.В., Овсянникова И.Н. // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и

- туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 49–53.
7. Пирцхалава, А.П. Подвижные игры как средство развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта / А.П. Пирцхалава, Н.А. Пилосян // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 62–64.
 8. Рябова, З.К. Подвижные игры как средство развития координационных способностей у детей 5–6 лет с нарушением слуха / З.К. Рябова, Н.А. Пилосян // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 70–72.
 9. Супрун А.М., Малышев А.А. Обучение двигательным действиям детей 6–7 лет // Молодежь-науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы 6-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. – С. 166–168.
 10. Тарасова, А.В. Основы начальной подготовки в пляжном волейболе детей школьного возраста / Тарасова А.В. // Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 23–25 апреля 2014 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2014. – С. 81–84.
 11. Твердохлеб, Е.Ф. Народные традиции в физическом воспитании / Е.Ф. Твердохлеб // Молодежь-науке. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы 6-й региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 15–23 апреля 2015 г. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. – С. 169–171.

РАЗВИТИЕ ВЕЛОСПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Дёмкина Е.П.

Центр перспективных экономических исследований Академии наук Республики Татарстан, г. Казань, Россия

Научный руководитель

доц., канд. социол. наук Ермолаева П.О.

Elena.Noskova@tatar.ru

© Дёмкина Е.П., 2016

DEVELOPMENT OF CYCLING AMONG STUDENTS OF TATARSTAN REPUBLIC

Demkina E.

Center of Advanced Economic Research in the Academy of Sciences of the Republic of Tatarstan, Kazan, Russia

There is an intensive development of cycling in many cities of modern Russia. Cyclists unite in public organizations, lobby for their interests to create cycle infrastructure at the state level. There is an active propaganda on the Internet and social networks. In this article the author considers some of the issues of development of cycling in Russia. Author's special attention is directed to study of the relevant processes among student youth of Tatarstan and to analyze of the impact of Internet technologies on these processes.

Во многих городах современной России наблюдается интенсивное развитие велодвижения. Велосипедисты объединяются в общественные организации, лоббируют свои интересы по созданию велоинфраструктуры на государственном уровне. В Москве с 2010 г. успешно реализуется проект по развитию велодвижения в России «Let'sbikeit!», цель которого заключается в «привлечении внимания людей в России к проблемам экологии, продемонстрировав супервозможности и удобство велотранспорта, организация городских и общероссийских мероприятий, направленных на популяризацию велосипедного движения в России [11]. В различных городах (Москва, Санкт-Петербург, Казань, Самара, Краснодар, Екатеринбург, Набережные Челны и др.) регулярно организуются мероприятия для велосипедистов: открытия и закрытия велосезонов, велоночи, велопробеги, велоэкскурсии и проч. [4, 6, 8]. Ведется активная пропаганда в Интернете и социальных сетях. В рамках данной статьи рассматриваются некоторые вопросы развития велоспорта в России. При этом особое внимание автора направлено на изучение соответствующих процессов в среде студенческой молодежи Татарстана, а также на анализ воздействия на эти процессы интернет-технологий.

Материалы и методы. В качестве основного метода в данной статье был избран метод анализа документов и медиа-дискурса. Так, для решения поставленной задачи были проанализированы такие источники и материалы, как: сообщества в социальных сетях, публикации в средствах массовой информации, официальные сообщения на сайтах органов

власти и проч.

Результаты и их обсуждение. Анализ сообществ социальной сети «ВКонтакте» показал значительное их количество на тематику велоспорта: при наборе в системе поиска фразы «велоклуб» было найдено 506 активных сообществ, публичных страниц, при наборе фразы «велосообщество» – 56. Отметим, что, судя по самоопределению возраста участников наиболее популярных сообществ, доля студентов (молодые люди в возрасте от 17 до 23 лет) среди них не превышает 15–20%, исключение представляет собой «Ассоциация велоклубов ВелоАс», где доля участников данной возрастной группы равна примерно половине (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты анализа поисковых запросов среди сообществ социальной сети «ВКонтакте» на тематику велоспорта

Поисковой запрос	10 наиболее популярных результатов поиска по запросу	Количество участников/ подписчиков (в том числе в возрасте 17-23 лет) на 26.08.2015	Ссылки
«велоклуб»	1. Велоклуб«Night. Bike. Ride.»	6 712 (1 298)	http://vk.com/nightbikeride
	2. Велоклуб«32 Спицы»	5 854 (1 018)	http://vk.com/spokes32
	3. Велоклуб«Цепная Реакция»	3 264 (610)	http://vk.com/omskvelo
	4. Велоклуб КОНТАКТ Екатеринбург	2 699 (448)	http://vk.com/veloclub
	5. Bicycle Club DOUBLE WHEEL ВелоклубСочи	2 559 (491)	http://vk.com/doublewheel
	6. Велоклуб«MTB Exclusive»	2 499 (525)	http://vk.com/mtb_exclusive
	7. Ассоциация велоклубов = ВелоАс	2 314 (1 070)	http://vk.com/associationofbikeclubs
	8. Велоклуб«НЕОН»	1 814 (475)	http://vk.com/veloclybneon
	9. Велоклуб«Балашиха»	1 678 (328)	http://vk.com/balveloclub
	10. ВелоклубТитан	1 266 (227)	http://vk.com/veloclubtitan
«велосообщество»	1. Казанское велообщество NEGONKI.RU	2 994 (549)	http://vk.com/negonki
	2. Велосообщество«Лайба»	1 705 (420)	http://vk.com/cyclingcommunitylayba
	3. RufBikes Велосообщество	1 331 (371)	http://vk.com/rfbks
	4. «Крути педали»Велосообщество В. Пышмы и Средника	719 (174)	http://vk.com/vpvelo
	5. Велосообщество	714 (194)	http://vk.com/r4lpro
	6. В контактах (ВелоСообщество)	688 (149)	http://vk.com/24velosport
	7. Велаба.ру – Велосообщество Абакана	577 (114)	
	8. VELOKMOV.RU Велокмв Велосообщество КМВ	425 (66)	http://vk.com/velo_kmv
	9. ВелосообществоSchwinn'оводов!!!	403 (48)	http://vk.com/bestvel
	10. Экстремальное Велосообщество --- Bike Zone	117 (55)	http://vk.com/bike_zone_pro

О развитии велоспорта в России говорит и статистика велосипедного рынка. Согласно данным компании *BusinesStat*, крупнейшего российского разработчика обзоров промышленных и потребительских рынков, после спада продаж велосипедов в 2009 г. в виду кризисной ситуации в экономике, в 2010–2011 гг. наблюдалось активное восстановление рынка до докризисных объемов продаж, рост показателя в эти годы составлял 76 и 22% соответственно. В 2013 г. натуральный объем продаж велосипедов составил 4 698 тыс. шт., что превысило уровень 2009 г. более чем в 2 раза. По прогнозам *BusinesStat*, по итогам 2018 г. показатель достигнет 6 617 тыс. шт. Основными факторами роста рынка в ближайшие годы послужат увеличение численности потребителей в связи с популяризацией велосипедного спорта в широких слоях населения, а также появление на рынке большого количества велосипедов начального уровня по доступной цене [1].

Развитие велодвижения в г. Казани также является одним из перспективных направлений, способствующих формированию здорового образа жизни горожан, в том числе студенческой молодежи. В Казани функционирует несколько крупных общественных организаций, популяризирующих велоспорт, таких как: «Негонки» (<http://vk.com/negonki>, <http://negonki.ru/>), «Велоказань» (<http://vk.com/velokazan2016>, <https://twitter.com/velokazan>). Согласно официальным данным, предоставленным зампредом комиссии по вопросам законности и правопорядка Ильдусом Янышевым на встрече с представителями городских велообществ в мае 2015 г., сейчас в Казани насчитывается порядка 100–130 тыс.

велосипедистов. После Универсиады их количество стремительно растет: так, число участников ежегодного открытия велосезона с 200 человек в 2011 году увеличилось до 1,5 тыс. в 2015 году. В целом по Татарстану велопарк составляет 270 тыс. велосипедов с ежегодным приростом порядка 30% [3]. Кроме того, по личным наблюдениям автора, о популярности велосипедов среди казанских студентов и преподавателей можно судить по переполненным велопарковкам возле учебных зданий вузов.

Велоспорт можно назвать материально доступным лишь условно, в том плане, что для занятий необходимо сделать первоначальные вложения (покупка велосипеда и защитных средств, велоформы и обуви), в дальнейшем же материальные затраты владелец велосипеда осуществляет лишь эпизодически (на ремонт велосипеда, покупку необходимых запчастей и проч.). Существует также вариант велопроката, который в столице Татарстана получил мощное развитие после проведения Универсиады в 2013 г. Так, сегодня в Казани кроме большого числа единичных точек велопроката, функционирует система проката велосипедов проекта европейского уровня *Velik*, который в 2013 г. запустил один из крупнейших российских операторов наружной рекламы RussOutdoor совместно с Банком Казани при поддержке столичного исполкома [12]. Кроме удобного расположения парковок, общее число которых составляет 7 штук, данная система велопроката признана бюджетной и материально доступной. Так, первые полчаса можно кататься бесплатно, следующие полчаса – 50 руб., второй час – 150 руб. При этом есть возможность покупки абонемента на 1 день (30 руб.), 3 дня (50 руб.), 1 неделю (100 руб.) или на 1 месяц (200 руб.). Согласно данным информационного портала «Tatcenter.ru», за первые 3,5 месяца (июль – октябрь 2013 г.) системой велопроката *Velik* воспользовались более 15 тыс. раз, было продано около 12,5 тыс. абонементов. За апрель-октябрь 2014 года использовали шанс воспользоваться системой 20 тыс. раз. Более 50% всех поездок были до 30 минут, 40% – от 30 минут до двух часов, 10% поездок длились более двух часов. Около 80% из 12,6 тыс. всех проданных абонементов были однодневными [5].

Однако, по мнению представителей казанских велосообществ, велосипедное движение набирает популярность среди казанцев быстрее, чем развивается инфраструктура. Активисты велосообществ выделяют такие актуальные проблемы, как отсутствие велосипедных дорожек, сложности перевозки велосипедов в общественном транспорте, недостаточное количество велопарковок при образовательных учреждениях, торгово-развлекательных центрах и местах массового отдыха. В целом, указанные проблемы можно решить даже в условиях ограниченности бюджета, при этом ключевым аспектом в развитии городской велоинфраструктуры должно стать исправление ошибок в проектировании и устранение искусственных барьеров пользования велосипедами (высоких поребриков, заборов, лестниц и проч.).

Стоит отметить также высокий уровень обеспеченности интересов велосипедистов в г. Набережные Челны. Еще в 2011 г. в городе была запущена муниципальная программа «Велосипедный город», а первую велодорожку проложили еще раньше – в 2008 г. По данным на 2012 г., создано более 11 километров велодорожек на сумму около 22 млн рублей. В 2013 г. было построено еще около 40 километров велодорожек, а общая протяженность на конец года составила более 150 километров. В городе в местах массового скопления людей организованы велопарковки. В рамках той же программы в городе открыто около 40 пунктов проката, в которых сдаются в аренду более 1500 велосипедов [9].

Развитие велосипедного движения вовлекает все большее количество студенческой молодежи. Работа со студенческими советами, СМИ, постановка велопарковок на территории вузов, проведение конкурсов и мероприятий – все это позволило популяризировать велосипед среди студентов, для которых передвижение на велосипеде является отличной экономией ресурсов (в сравнении с проездом на общественном транспорте). Студенты Татарстана самостоятельно организуют и проводят различные веломероприятия, например, «*TweedRace* – Набережные Челны» (ежегодный велопробег студентов Набережночелнинского института Казанского федерального университета) [7], в Деревне Универсиады в 2014 г. был создан Клуб велосипедистов [10].

Заключение. Данные предпринятого исследования свидетельствуют о том, что в России и, в частности, в Татарстане на данный момент наблюдается высокий темп развития велокультуры. Стоит отметить также высокую значимость интернет-технологий в распространении велокультуры. Так, социальные сети делают более доступными объединения велосипедистов, информацию о совместных встречах. Важную роль в распространении

велоспорта в виду его доступности и удобства играют представители студенчества. Отметим, что приобщение студентов к велодвижению способствует не только повышению физической активности, но и отказу от вредных привычек (т.к. это является одной из неотъемлемых норм велокультуры), воспитанию экологического сознания, развитию чувства принадлежности к группе – велообществу, что в совокупности соответствует комплексному формированию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Анализ рынка велосипедов в России в 2009-2013 гг., прогноз на 2014-2018 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: marketing.rbc.ru/download/research/demofile_562949986446242 (дата обращения: 11.09.2015).
2. В Казани насчитывается около 130 тысяч владельцев велосипедов [Электронный ресурс] // Официальный портал органов местного самоуправления города Казань. – Режим доступа: <http://www.kzn.ru/news/48620-v-kazani-naschityvaetsya-okolo-130-tysyach-vladeltsev-velosipedov> (дата обращения: 11.10.2015).
3. В Казани обсудили развитие велоинфраструктуры города [Электронный ресурс] // Официальный портал органов местного самоуправления города Казань. – Режим доступа: <http://www.kzn.ru/news/39852-v-kazani-obsudili-razvitie-veloinfrastruktury-goroda> (дата обращения: 11.10.2015).
4. Велокультура в России: краткое введение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ecamir.ru/experts/Velokultura-v-Rossii-kratkoe-vvedenie.html> (дата обращения: 11.09.2015).
5. Велосипеды выходят в прокат [Электронный ресурс] // Деловой порта Республики Татарстан «Tatcenter.ru». – Режим доступа: <http://tatcenter.ru/article/145600/> (дата обращения: 01.08.2015).
6. Власти рассказали о перспективах велодвижения в Москве [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.the-village.ru/village/city/transport/118674-velosiped> (дата обращения: 11.09.2015).
7. Встречаем лето на велосипедах! [Электронный ресурс] // Официальный сайт Казанского государственного университета. – Режим доступа: <http://kpfu.ru/studentu/vstrechaem-leto-na-velosipedah-79557.html> (дата обращения: 03.10.2015).
8. Исторический велопробег [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hbrm.ru/> (дата обращения: 11.09.2015).
9. Казань по-прежнему остается опасным для велосипедистов городом [Электронный ресурс] // Информационный портал KazanFirst. – Режим доступа: <http://kazanfirst.ru/feed/19847> (дата обращения: 03.10.2015).
10. Крути педали! [Электронный ресурс] // Официальный сайт Казанского государственного университета. – Режим доступа: <http://kpfu.ru/kruti-pedali-97015.html> (дата обращения: 03.10.2015).
11. Проект «Let'sbikeit!» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://letsbikeit.ru/about/> (дата обращения: 10.10.2015).
12. Проект «Veli'K» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.veli-k.ru/novosti/> (дата обращения: 11.10.2015).

ИЗУЧЕНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА

Десятова Е.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г.
Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук. Линькова-Даниелс Н.А.,
доц. Степина Т.Ю.

eadesyatova@mail.ru

© Десятова Е.А., 2016

STUDYING THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AS A SOCIAL PHENOMENON

Desyatova E.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia

Society Health is determined by the individual health. Deviant behavior directly affects the state of health of students. Strengthening of social and personal health is determined by the motivation for physical training

«Здоровое общество» – это то общество, где минимален уровень «социальных болезней». Болезнь по сути своей является биологическим феноменом, и понятие «социального здоровья» имеет, таким образом, во многом, фигуральное (образное) значение [1].

Говоря о «социальном здоровье», обычно подразумевают:

- социальную значимость тех или иных заболеваний в силу их распространенности, вызываемых ими экономических потерь, тяжести, т.е. угрозы для существования популяции или страха перед ними;
- влияние общественного устройства на причины возникновения болезней, характер их течения и исходы (т.е. возможности выздоровления или смерти);
- оценку биологического состояния определенной части или всей человеческой популяции на основе интегрированных (агрегированных) статистических показателей, составляющих т.н. «социальную статистику» [1, 2].

Более широкий подход к «здоровью общества» заключается в оценке его состояния по уровню социальных девиаций. Социальная девиация (отклонение) или девиантное поведение – это поведение, нарушающее кодифицированные или некодифицированные социальные нормы

[3, 4].

Исходя из анализа состояния здоровья учащейся молодежи в России, можно выделить пять наиболее распространенных заболеваний среди студентов, которые могут зависеть от девиантного поведения [2].

1. Болезни органов дыхания (бронхит, пневмония, одышка и т.д.) – одно из самых распространённых заболеваний среди студентов, что объясняется дурными привычками, курением, малоподвижным образом жизни.
2. Болезни мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит и т.д.) – болезни этой группы вызываются различными факторами, самые распространённые из которых – инфекция, небезопасный секс, частое употребление алкоголя.
3. Кожно-венерологические заболевания (герпес, сифилис, СПИД и т.д.) самая неприятная и опасная для жизни группа заболеваний, которая имеет большое разнообразие и множество форм.
5. Болезни глаз (близорукость, дальнозоркость, глаукома, катаракта и т.д.) – это те заболевания, которые проявляются у детей ещё до поступления в университет. Но именно в вузе заболевания обостряются и могут привести к непоправимым последствиям.
6. Заболевания органов пищеварения (гастрит, язва и т.д.) – быстро набирающая популярность «группа». Например, гастрит уже давно получил негласный титул «профессиональной болезни студентов». Основные причины гастрита: нарушение режима и рациона питания; нервный стресс, обусловленный высокой информатизацией и интенсификацией учебного труда.

Таким образом, результаты современных источников демонстрируют достаточно широкий спектр заболеваний у студентов, которые можно объяснить девиантным поведением, не пониманием роли физической культуры в период интенсивного учебного труда.

Цель исследования. Изучение отношения студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) к активной физкультурной деятельности как социальному феномену общества.

Задачи исследования: исследовать состояние здоровья студентов; изучить особенности поведения студентов; изучить интересы и потребности студентов в социальной жизни и в области физкультуры и спорта

Методы и организация исследования. Анализ современных источников, анализ медицинского осмотра, анкетирование и опрос студентов УрГУПС. В анкетировании приняли участие 60 студентов юношей и девушек в возрасте 18–21 год. Анкеты были составлены согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение. *Анализ медицинского осмотра студентов УрГУПС.* Согласно статистике, в УрГУПС с 2011 по 2015 гг. число больных студентов увеличилось с 30 до 38%. Заболевания в процентном отношении: заболевания опорно-двигательного аппарата 28%; заболевания желудочно-кишечного тракта 22%; заболевания органов зрения 27%; заболевания сердечнососудистой системы 7%; заболевания органов дыхания 14%; инфекционные заболевания 2%.

Кроме этого, существуют заболевания вегетативной нервной системы у 1/4 части студентов оздоровительного отделения, в том числе и к имеющимся основным заболеваниям, что сказывается на психофизическом состоянии здоровья. Таким образом, данная статистика указывает на важность проводимых исследований для определения отношения студентов к активной физкультурной деятельности с целью поддержания, как собственного здоровья, так и социального.

Исследование поведения студентов относительно уровня их самостоятельной деятельности. Анализ анкетирования позволил выявить, чему отдают предпочтение студенты УрГУПС в своей социальной жизни. Исследование демонстрирует интересы и потребности студентов в данной области, согласно классификации по группам, относительно уровня их самостоятельности. Принято выделять следующие группы и движения молодежи [5, 6]

Агрессивная самостоятельность характерна для 10% респондентов. Их поведение базируется на наиболее примитивных представлениях об иерархии ценностей, основанных на культе лиц. Примитивизм, наглядность самоутверждения характерно для молодежи с минимальным уровнем интеллектуального и культурного развития.

Эпатажная самостоятельность характерна для 5% респондентов и базируется на вызове

нормам, канонам, правилам, мнениям как в обыденных, материальных формах жизни – одежде, причёске, так и в духовных – искусстве, науке. Поведение данных студентов отличается принятием «вызова» агрессии на себя со стороны других лиц, чтобы тебя «заметили» (стиль причёски или одежды).

Альтернативная самодеятельность характерна для 15% респондентов. Данное духовное и физическое состояние студентов базируется на выработке альтернативных системно противоречащих общепринятым моделям поведения, которые становятся самоцелью.

Социальная самодеятельность характерна для 45% респондентов и направлена на решение конкретных социальных проблем.

Политическая самодеятельность характерна для 15% респондентов и направлена на изменение политической ситуации в соответствии с идеями конкретной группы.

Анализ по определению поведенческой составляющей студентов выявил достаточно высокий уровень девиантности в поведении респондентов, около 50% от всего числа студентов, из них установлено, что 39% респондентов употребляют алкоголь, 58% курят, 3% употребляют наркотики. Девиантное поведение отнимает у студентов время, которое они могли бы потратить на отдых или учебу. В связи с этим, проявление девиантного поведения у студентов, напрямую влияет на социальную деятельность. Результаты исследования показали, что в готовности к социальной деятельности учащейся молодежи, большое значение имеет действительный мотив к действию.

Изучение отношения студентов к физической культуре и спорту как фактору, влияющему на социальное здоровье. Проведенное анкетирование показало, что 76% юношей и 63% девушек положительно относятся к физической культуре. 42% юношей и 38% девушек получили знания о роли физической активности в семье до поступления в университет. На наш взгляд, знания должны исходить не только от родственников, студенты должны получать информацию и от преподавателей учебных заведений, как средних, так и высших. Теоретические знания о роли физической культуры в комплексе необходимы для воспитания патриотизма, поддержания социального и физического здоровья молодежи, глядя на пример достойных людей, на их результаты в спорте, активную деятельность, интересную жизнь, имеющую высокий смысл, появляется желание следовать их примеру. В настоящее время, молодежь имеет достаточно низкую мотивацию к активной физкультурной и общественной деятельности, направленной на поддержание как собственного здоровья, так и социального [7, 8]. Современная учащаяся молодежь может просиживать сутками за компьютером, зарабатывать мнимые достижения, тратя на них жизнь, вместо того, чтобы чего-то достичь в жизни. Кто-то предпочитает употреблять алкоголь или курить сигареты в компании подобных друзей, вместо того чтобы обратить внимание на собственное здоровье, на возможные интересные дела и занятия. Многие студенты мотивируют свою пассивность к активной физкультурной деятельности материальным состоянием, но при этом находятся средства на алкоголь и сигареты.

Большинство респондентов (88%) считают, что для занятий физкультурой и спортом необходимо строить новые физкультурные комплексы более доступные для населения, в том числе и для студентов, что может привлечь учащуюся молодежь к данному виду спортивной деятельности. Выявлено, что 78% юношей и 55% девушек, считают, что воссоздание комплекса ГТО является хорошей идеей. На их взгляд, это поможет молодежи самоутвердиться и социализироваться в обществе

Изучение отношения студентов к физической культуре как к фактору, влияющему на собственное здоровье. Оценка проводилась по пяти бальной системе. Все студенты основного отделения считают, что занятия физическими упражнениями положительно влияют на состояние здоровья. Интересно, что юноши оценили данное отношение в пять баллов, а девушки только в четыре.

По нашему мнению разница определяется тем, насколько, студенты понимают смысл понятий «здоровье» и «физическая подготовка». В данном случае юноши указывают на значимость физической нагрузки для спортивных тренировок и для поддержания здоровья; а девушки считают, что можно быть здоровым, не прибегая к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Большинство студентов (82%) считают, что 2-разовые в неделю занятия физическими упражнениями достаточны для поддержания здоровья, 18% респондентов полагают, что необходимо увеличить количество занятий, т.е. нужно заниматься дополнительно,

самостоятельно.

Интересно, что не все считают, что выполнение контрольных нормативов может улучшить физическую подготовку. Студенты оздоровительного отделения (37%) сомневались с ответом, т.к. в большей степени их интересовал вопрос восстановления состояния здоровья. Тем не менее, большинство студентов (63%) считает, что планомерная подготовка к сдаче контрольных нормативов позволит улучшить физические качества.

Выводы. В целом, анкетирование показало, что мнение респондентов о значимости физической культуры не однозначно, студенты специального медицинского отделения считают, что их мало интересует повышение спортивных показателей, т.к. это не улучшает состояние здоровья. По их мнению, сдача контрольных нормативов не должна быть критерием состояния здоровья. Определенная группа респондентов по своим физическим данным не может показать высокие результаты, но при этом, желает улучшить состояние здоровья. Таким образом, данная категория студентов имеет достаточно высокую мотивацию к занятиям физическими упражнениями, но без сдачи контрольных нормативов.

Кроме того, больше половины студентов считают, что занятия физической культурой в университете – хорошая идея, но при этом настораживает тот факт, что чувствуется неуверенность определенной группы студентов в возможных неудачах при выполнении физических упражнений, что может тем или иным образом отразиться на их самооценке.

Исследование показало, существующие проблемы в области знаний валеологии, не все студенты достаточно хорошо информированы о роли физической культуры, как социальном феномене, поэтому не имеют одинаковое мнение о физической активности.

Таким образом, в ходе исследования выявлено, студенты нуждаются в занятиях по физической культуре, но дивиантность в поведении, неправильное понимание роли физической активности снижает мотивационную составляющую к данному роду деятельности. В связи со сложившейся ситуацией необходимо проводить всесторонние мероприятия, направленные на профилактику здоровья и снижения уровня девиантного поведения студентов, с целью привлечения молодежи к здоровому образу жизни, к активной и творческой и социальной жизнедеятельности.

Список литературы

1. Научно издательский центр «СОЦИОСФЕРА» – http://sociosphera.com/publication/conference/2012/143/socialnoe_zdorove_cheloveka (дата обращения 02.02.2016).
2. Информационный портал о здоровье <http://mylovekid.ru/p/mlk-4960.html> (дата обращения 02.02.2016).
3. Здоровье и здоровый образ жизни: Электрон. Журн. – <http://www.healthinfo.narod.ru/2718.html> (дата обращения 02.02.2016).
4. Теория объяснения девиантного поведения: база данных – <http://mylovekid.ru/p/mlk-4960.html> (дата обращения 02.02.2016).
5. Девиантное поведение: база данных – <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/deviantnoe-povedenie.html> (дата обращения 02.02.2016).
6. Современное образование: база данных – <http://neuch.org/realias/khronicheskie-zabolevaniya-shkolnikov> (дата обращения 02.02.2016).
7. Сборник научных статей суберленинка – <http://cyberleninka.ru/article/n/narkomaniya-v-sisteme-deviatsiy-povedeniya-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения 02.02.2016).
8. Тюменский государственный нефтегазовый университет: девиантное поведение – <http://www.tsogu.ru/university/subdivisions/teachworkdep/kurator/kurator-studentu/osobennosti-raboty-so-studentami-deviantnogo-povedeniya>/девиантное поведение (дата обращения 02.02.2016).

ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Есентай А.А.

*Казахский национальный университет им. аль-Фараби,
Казахстан*

Научный руководитель

Вишнякова Н.П.

alina_yessentay@mail.ru

© Есентай А.А., 2016

PROBLEM OF VISUAL IMPAIRMENT OF UNIVERSITY STUDENTS

Yessentay A.

Université nationale kazakhe. Al-Farabi, le Kazakhstan

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Над изучением зрения, его тончайших механизмов работают сотни исследователей во многих лабораториях мира. Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение

необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

На сегодняшний день у многих студентов есть проблемы со зрением. По данным медицинского осмотра 2015 года, число студентов 1–2 курсов Казахского национального университета им. аль-Фараби, имеющих те или иные заболевания зрительного аппарата составило 26,7%, получается, что почти у каждого третьего студента есть проблемы со зрением. Если взять в качестве примера только мою учебную группу, где 10 студентов и у 6 из них есть проблемы со зрением, это 60% только в одной группе. Эта тема меня заинтересовала еще тем, что у меня у самой есть проблемы со зрением. Стало интересно, что думают и что делают мои ровесники с такими же проблемами как у меня.

Цель: выявить и исследовать наиболее распространенные проблемы со зрением среди студентов университета.

Задачи: Определить уровень знаний студентов о проблемах со зрением.

Методы организации исследования: обзор литературных источников по проблемам питания, анкетирование студентов.

Результаты исследования: Респондентам была предложена анкета, состоящая из 15 вопросов, в которой приняли участие 50 человек различного возраста, имеющие нарушения зрения. Большинство опрошенных это 18–19-летние студенты, на втором месте 20–21-летние, и для сравнения результатов было опрошено несколько людей более старшего возраста (48–53), из числа преподавателей нашего университета. Уже на первом вопросе были различия между эмоциями анкетиртуемых. Если же студентом было интересно, и они с любопытством брали анкету, то у взрослых было скептическое отношение, они не слишком охотно брали листок анкеты.

Наиболее распространенные формы нарушения зрения – это спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие. В ходе опроса нами были выявлены следующие часто встречающихся проблемы со зрением: 50% опрошенных имеют миопию слабой степени (-1-3), 30% – миопию средней степени (-4-5), 15% миопию высокой степени, и оставшиеся 5% составили люди с астигматизмом и дальнозоркостью.

Каждый год врачи выявляют все больше болезней, передающихся по наследству. Заболевания глаз не являются исключением. Существует мнение, что проблема нарушения зрения также является наследственной [1]. Среди наших анкетиртуемых у 70% в семье нет таких проблем, а у 30% есть. Больше половины опрошенных, с возрастом сами ухудшили зрение, так как если проблема наследственная этого не избежать.

Перед нами стоял вопрос выявить, когда у респондентов начались проблемы со зрением. У 60% анкетиртуемых проблемы со зрением начались в периоде с 5 по 11 в основном, когда начинаются «трудные предметы», и во время переходного возраста., у 20% в начальных классах, у 10% это проблема с детства и в основном она наследственная, и только у малой части 10% опрошенных проблемы начались в университете.

На вопрос «Ведете ли вы контроль за зрением?» 60% анкетиртуемых выбрали вариант «иногда, только в случае дискомфорта», 30% ответили «да, регулярно», и только 10% ответили «никогда». Отмечу то, что регулярно ведут контроль взрослые люди, нежели студенты. Студенты же идут к окулисту в случае дискомфорта или же когда проходят медицинский осмотр. Только 10% студентов ответили «никогда», что позволяет задуматься над тем, что им все равно, или же они еще не поняли всю серьезность проблемы. Хотелось бы, чтоб в этом вопросе вариант «никогда» никто не выбирал. «Как часто Вы посещаете окулиста?». На этот вопрос 60% опрошенных «раз в год во время медосмотра», 20% выбрали вариант «только в случае ухудшения», 15% ответили «регулярно» и только 5% сказали «никогда». Как уже выше отмечено, только взрослые люди проверяются регулярно. А студенты бывают у окулиста только во время проведения медицинского осмотра, даже те, у кого миопия высокой степени. И лишь 15% анкетиртуемых замечают ухудшение и следят за этим.

Для лечения и профилактики миопии существует комплекс специальных упражнений для глаз. Эти упражнения улучшают самочувствие и снимают умственное напряжение. Четырнадцатый вопрос: «Знаете ли Вы, что есть методики для профилактики заболеваний органов глаз?». 50% студентов не слышали о таких методиках, 45% знают о существовании методик, и только 5% занимаются этими методиками. Конечно же, многие не знают о методиках по профилактике, так как окулиста посещают раз в год.

Не секрет, что повышенная нагрузка на зрительный аппарат не лучшим образом

сказывается на работе зрительного аппарата. Большой объем информации, которую мы «поглощаем» каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. Глаз – важнейший из наших органов чувств. На долю зрения приходится до 90% информации, поступающей в нервную систему человека из внешнего мира. Сейчас очень остро встают проблемы, связанные с работой за компьютером, использованием сотовым телефоном. Приобщение современных студентов к информационным технологиям набирает обороты с каждым годом. Однако компьютеризация обучения и досуговой деятельности детей имеет помимо достоинств и ряд негативных моментов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на зрение[2].

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере – ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это – огромная нагрузка на глаза, т.к. изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих. При долгой работе за дисплеем возрастает опасность потери способности к аккомодации, и как следствие к развитию близорукости, особенно если имеются еще и генетические предпосылки. На вопрос: «Как долго Вы проводите время за компьютером или телефоном?» 55% опрошенных проводят более 6 часов в день за телефоном, 35% по 1–3 часа в день и только 10% анкетированных менее часа в день.

На сегодняшний день все меньше студентов смотрят телевизор, и даже перед компьютером сидят не так часто, как это было лет 4–5 назад. А все потому, что нынешние мобильные устройства заменяют и телевизор, и компьютер. Соответственно за телефоном практически все проводят больше времени, хотя он более вреден для глаз, нежели телевизор. Длительная работа с сотовым телефоном может явиться причиной некоторых заболеваний глаз, например, катаракта. А также ведёт к снижению зрения ввиду того, что происходит перенапряжение глазных мышц.

В ходе опроса мы выяснили, испытывают ли респонденты дискомфорт (покалывание, тяжесть, боль) после работы за компьютером или телефоном. Часто ощущают боль и тяжесть 26%, иногда 50% ощущают дискомфорт, и только 24% ничего негативного не ощущают. Отмечу то, что после работы за компьютером ощущают тяжесть и боль в основном те, у кого миопия высокой степени.

Влияние шейного остеохондроза на зрение – факт доказанный. В шейном отделе позвоночника проходят позвоночные артерии, питающие мозг. Вследствие дегенерации хрящевой ткани межпозвоночных дисков происходит сдавливание этих артерий и нервных волокон. То есть, при нарушении мозгового кровообращения страдают различные отделы мозга, отвечающие за те или иные функции организма. Именно при гипоксии (недостатке кислорода) этого анализатора может происходить снижение зрения при шейном остеохондрозе [3]. При анкетировании мы также хотели узнать есть ли заболевание шейного отдела позвоночника (остеохондрозы, протрузии дисков, грыжи). Как показало анкетирование, нет заболеваний шейного отдела позвоночника у 70% студентов, у 10% есть остеохондроз, а вот 20% опрошенных не знают. Можно сказать, что низкий уровень знаний обусловлен тем, что, они вообще не следят за явными проблемами со зрением и за своим здоровьем в целом.

Во время анкетирования узнала много нового и интересного. Если кого-то смущала их проблема, то были и те, которым было все равно на имеющиеся проблемы со зрением. Среди опрошенных были и преподаватели, так как стала интересно сравнить мнение поколений. Отмечу, что есть разница в ответах в отношении к проблеме между поколениями. Опрошенные, старше 50 лет, относились серьезно и знали о болезни многое, в то время как студенты не могли точно ответить на конкретные вопросы.

Выводы: Анкетирование показывает, что группа студентов с проблемой со зрением в целом не следят за проблемой. Складывается мнение, что студенты у нас не мало интересуются своим здоровьем или же они очень ленивые. У каждого третьего студента есть проблемы со зрением, и каждый второй не следит за его ухудшением или улучшением, и каждый из них не делают специальных упражнений.

После этих исследований я задалась новыми вопросами, почему они не следят за здоровьем, почему даже при дискомфорте не идут к врачу, почему все больше и больше студентов у которых проблемы со зрением? Ответ на все эти вопросы: молодость и лень. Пока мы молоды, мы не знаем цену ничему, и ленимся делать простые упражнения для глаз. Надо ценить то, что есть пока не поздно, и следить за здоровьем пока молоды. Надо правильно

донести эту мысль до студентов и что здоровый образ жизни и регулярное посещение поликлиники стало брендом.

Список литературы

1. Нарушения зрения у детей. [Электронный ресурс]. – URL: <http://ref.by/refs/62/13641/1.html>.
2. Влияние компьютеров и сотовых телефонов на зрение подростков. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/325/6645>.

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА ОСНОВЕ ФИТНЕС-ЙОГИ

Иванов А.С.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц. канд. пед. наук Беженцева Л.М.

evgeniyafedorova222@mail.ru

© Иванов А.С., 2016

APPLICATION IMPROVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS BASED FITNESS – YOGA

Ivanov A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Features of use wellness technologies to physical training of students of special medical group with facilities from fitness yoga in the basis considered in this article.

В настоящее время, когда растет заболеваемость, уменьшается продолжительность жизни населения России, люди живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья населения не только физического, но и здоровья духовного. В последнее время вызывают все больший интерес и приобретают популярность традиционные восточные системы оздоровления [2, 4, 5]. Среди них особое место занимает хатха-йога – одна из древнейших восточных систем, являющаяся достаточно совершенной формой физического воспитания, а также методом, способствующим развитию психофизических компонентов личности [3].

Йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно не только в России, но и во всем мире. Йогой может заниматься каждый, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста, так как эта оздоровительная технология является, наиболее щадящим видом физической деятельности и заниматься ей могут все независимо от уровня физической подготовленности. Опубликованные в последнее время исследования обосновывают возможность использования средств и методов хатха-йоги, включающих значительный объем статических упражнений, на занятиях с дошкольниками [3], в психофизической [4] и профессиональной подготовке учителей. Вместе с тем, лишь немногие авторы изучали возможность внедрения элементов хатха-йоги в учебный процесс по физическому воспитанию в вузе.

Существующая система физического воспитания в вузах РФ нуждается в обновлении содержания и модернизации на основе современных психолого-педагогических технологий воспитания, обучения и развития личности студента [1].

Стандартное содержание занятий по физической культуре в высших учебных заведениях становится всё менее эффективным и не обеспечивает оптимального уровня физического развития и функционального состояния занимающихся.

Это приводит к снижению уровня мотивации студентов и к снижению качества физического воспитания. Исходя из сложившейся ситуации, требуется поиск новых подходов с внедрением в занятия инновационных средств физического воспитания.

Вследствие чего в практике физического воспитания вузов недостаточно разработанными остаются вопросы содержания и методики построения занятий по физической культуре на основе оздоровительной фитнес-йоги со студентами специального отделения.

Исследование проводилось на базе НИ ТГУ в период первого учебного семестра с

сентября по декабрь 2015 года. В исследования принимали участия студентки специального отделения, относящиеся по результатам медицинского обследования к группам А и Б.

На первом этапе (сентябрь 2015 г.) проводился обзор и анализ учебной, методической и научной литературой по теме исследования.

На втором этапе (с 1 октября по 14 октября 2015 г.) был проведен анкетный опрос студенток СМГ для выявления их потребностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности и других видах деятельности в свободное время; исследована мотивация студентов к занятиям физической культурой, а также определено отношение к здоровому образу жизни.

Изучались оздоровительно-развивающие приемы и методы восточных оздоровительных технологий и систем, подбирались средства, и разрабатывалось содержание занятий по физическому воспитанию со студентками СМГ на основе данных психодиагностического тестирования и анкетного опроса.

На третьем этапе (с 15 октября по 20 декабря) осуществлялось организация и проведение занятий по физическому воспитанию со студентками СМГ с использованием средств фитнес-йоги.

Результаты и их обсуждение. По нашим данным (опрошено 20 студенток СМГ), основная масса студенток СМГ несерьезно относится к своему здоровью. Так, на вопрос: «Следите ли вы за своим состоянием своего здоровья?», были получены следующие ответы: слежу регулярно – 21%; слежу от случая к случаю – 29%; начинаю следить только тогда, когда почувствую недомогание – 50%.

Результаты опросов студенток говорят о том, что большое число из них считают здоровье необходимым условием полноценной жизни, но лишь незначительная их часть уделяет ему должное внимание, что приводит к возникновению еще одного противоречия между осознанием значимой ценности здоровья и активной сознательной деятельностью по его сохранению и укреплению.

Здоровый образ жизни, как и здоровье в ценностных ориентирах студентов имеют высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ. Так, на вопрос "Ведете ли вы здоровый образ жизни?", – были получены следующие ответы: в основном да – 24%; скорее да, чем нет – 18%; скорее нет, чем да – 38%; затруднились ответить – 20%. Анализ полученных данных показывает, что свыше 50% студенток не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Они нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывания на свежем воздухе и выполнение физических упражнений. Известно, что при современных требованиях к студенту, успешная деятельность требует значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят, что систематически самостоятельной учебной работой занимаются 42% студенток, остальные занимаются периодически. По результатам опроса выявлено, что в определенное время выполняют учебные задания – 35% студенток, остальные готовятся к занятиям не в определенное время. Значительная часть – 55% опрошенных, приступают к занятиям с 20 до 22 часов, а некоторые и позже, что естественно снижает качество подготовки.

Установлено, что наиболее благоприятный двигательный режим 6–8 часов в неделю. Данного двигательного режима придерживается всего лишь 16% опрошенных, основная часть студенток – 84% физическими упражнениями занимается от 2 до 4 часов, включая занятия по физической культуре в вузе. Регулярно посещают такие занятия – 44% и нерегулярно – 56% опрошенных, самостоятельно физическими упражнениями занимается незначительная часть студенток. Специалисты по физической культуре констатируют, что, к сожалению, занятия физической культурой в учебных заведениях, по-прежнему, направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, зачетными нормативами учебной программы.

В связи с этим, во многих публикациях прослеживается мысль о том, что необходимо создать такие программы и технологические модели формирования ЗОЖ средствами физической культуры, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему здоровью и образу жизни.

Анализируя результаты анкетирования мотивационно-ценностного отношения

студенток СМГ к занятиям физической культуры, можно констатировать, что 53,3% студенток оценивают свой уровень физической подготовленности как средний, 38% опрошенных как слабый и ниже среднего и лишь 8,7% студенток оценивают свою физическую подготовку выше среднего. При определении уровня теоретических знаний по физической культуре 73,8% студентов оценили, как неудовлетворительный и удовлетворительный и только 26,2% как хороший и отличный. При определении целей занятий физическими упражнениями большая часть студенток ориентирована на коррекцию фигуры, улучшение состояния здоровья и привлекательности, развитие физических качеств, получение удовлетворения от движений. Эти цели носят общий характер, а практические цели (освоение новых методик, комплексов ЛФК, способы снятия утомления и др.) не имеют достаточной значимости для студентов.

Анализ анкетирования показал, что 15% студентов СМГ занимались спортом в период обучения школе, однако же, получив серьезные травмы, оставили спорт по состоянию здоровья навсегда.

Исследование психоэмоционального состояния студенток специальных медицинских групп проводилось с помощью опросника Г. Айзенка, который включает в себя описание различных психических состояний и дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. После проведения исследования по всем показателям были получены усредненные данные каждого показателя. Так, самыми высокими у студенток СМГ оказались показатели личностной тревожности – 13,3 балла, т.е. высоко склонны к переживанию тревоги.

Также достаточно высокими, превышающими границы нормы оказались показатели фрустрации 12,8 балла и ригидности 12,6 балла. Это говорит о том, что у студенток СМГ характерное психическое состояние постоянно возникает, вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели, и студентки имеют затруднения в изменении намеченной деятельности в условиях, объективно требующих её перестройки. Степень ригидности связана не только с индивидуально-психологическими характеристиками конкретного индивида, но и со спецификой сложившейся ситуации, в рамках которой реализуется деятельность, из этого следует, что высокие показатели связаны и с тем, что студентки оказались в непривычной для себя ситуации и обстановке.

Показатели агрессивности не превышают 10 баллов, то есть, соответствуют пределам границы нормы.

На основе полученных результатов исследования нами были подобраны средства, составлено содержание занятий по физическому воспитанию на основе использования средств фитнес-йоги со студентками СМГ и внедрено в учебный процесс.

Содержание занятий оздоровительной фитнес-йогой включало следующие элементы:

1. Настрой на занятие, задачей которого является концентрация внимания занимающихся на собственном дыхании, создание ощущения внутреннего покоя.
2. Дыхание, которое является важнейшей составляющей системы упражнений фитнес-йоги. Акцентируется внимание на дыхании во время выполнения статических поз (асан) и динамических упражнений.
3. Разминка, назначение которой состоит в подготовке организма к предстоящей нагрузке.
4. Виньса – комбинированная связка или динамическое упражнение, связанная отдельными асанами (прим. Сурья-намаскар «Приветствие солнцу»). Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.
5. Тренировочная методика «Овсянка» – позволяет освоить в более короткие сроки практику хатха-йоги, быстро и безопасно растянуть связки и мышцы. Методика состоит из 12 последовательностей (циклов):
 - Раджака цикл – комплекс, направленный на проработку позвоночника, тазобедренных, плечевых суставов, раскрытие плечевого пояса, растяжка передней и задней поверхности бедра, подходы к раджакапот асане (заключительная асана).
 - Самакона – компактный эффективный комплекс, для проработки ног, мышц таза и промежности, тазобедренных суставов, для выполнения поперечного шпагата.
 - Сэтубанха – проработка позвоночника: укрепление и растяжка мышц спины,

- прогибы назад, различные варианты полумостов, мостов и подходов к ним.
- Ханумана – корректное сочетание растягивания, расслабления и напряжения мышц, связок и суставов ног для выполнения продольного шпагата.
 - Цикл война – направлен на проработку тазобедренных, коленных и голеностопных суставов и комплекс на гибкость пальцев ног.
 - Цикл падма – сочетание динамических комплексов и статичных асан для проработки и увеличения гибкости коленных и тазобедренных суставов. Свободное усаживание в позу лотоса.
 - Цикл супта – йога лёжа! Жёсткая, но эффективная растяжка и укрепление мышц шеи, спины, проработка мышц задней поверхности бедра, укрепление брюшного пресса.
 - Цикл армус – направленный на проработку мышц, связок и суставов плеча, лопаток для увеличения их подвижности и силы.
 - Цикл паривритта – цикл упражнений для проработки глубоких мышц позвоночника. Корректное вытягивание, повороты и укрепление мышц спины. Для исправления осанки, увеличения гибкости позвоночника.
 - Цикл буддха – цикл упражнений, направленный на проработку тазобедренных суставов, костей таза, поясничного отдела позвоночника.
 - Цикл НС – (нижние стойки) упражнений, направленные на увеличение силы рук для отстройки асан с опорой на руки.
 - Цикл баланс – развитие равновесия за счёт тренировки групп мышц, отвечающих за определённые положения тела, удержание баланса стоя на одной ноге, в перевёрнутых стойках, в нижних стойках на руках.
6. В конце основной части занятия использовались перевернутые асаны, при которых положение таза находится выше головы. Перевернутые асаны позитивно влияют на сердечно-сосудистую систему и психическое состояние занимающихся.
7. Асаны выполнялись без болевых ощущений. В процессе занятий большое внимание уделялось плавному и спокойному дыханию, которому способствует выполнение специальных дыхательных упражнений. При возникновении дискомфорта выполнение асан прекращалось, что способствовало достижению высокого уровня безопасности занятий. Дозировка осуществлялась в секундах, минутах или количестве вдохов-выдохов. В среднем позы выдерживались в течение 3–7 дыхательных циклов (15–35 с).
8. Шавасана – поза лежачая в расслабленном состоянии. Использовалась в конце занятия для полного расслабления и снятия возможной физической и психической усталости и нормализации работы сердца.
9. Пранаяма. «Полное йоговское дыхание» сочетает в себе все три типа дыхания: диафрагмальное (брюшное), грудное и ключичное. В ходе занятий сначала разучивался диафрагмальный тип дыхания, потом грудной и ключичный. Затем они соединялись. Большое значение уделялось плавности дыхания и отсутствию неприятных ощущений.

Регулирование физической нагрузки во время проведения занятий в группах регламентировалось с учетом уровня физической подготовленности и самочувствия занимающихся. Используемые упражнения были подобраны с учетом противопоказаний, т. е. не допускалось выполнение упражнений с длительной задержкой дыхания и требующих максимального проявления силы и скорости. Значительное внимание уделялось формированию навыков самоконтроля, позволяющего студенткам специальной медицинской группы оценивать субъективные ощущения при выполнении физических упражнений.

В процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий со студентками СМГ широко использовались педагогические приемы, позволяющие скорректировать уровень тревожности, агрессивности и фрустрации.

Применяя на занятиях педагогические приемы, мы опирались на положительные стороны личности студенток, способствуя преодолению состояния фрустрации, так как повышенный уровень этого состояния вызывает напряжение всех систем организма, затрудняет общение, вызывает агрессию и тревожность, тем самым отрицательно влияет на учебный процесс.

Гуманные отношения преподавателя с занимающимися способствовали воспитанию

уравновешенного поведения и коррекции негативного в психическом состоянии, а правильно подобранные педагогические приемы помогли нейтрализовать психическое состояние фрустрации. Для коррекции нарушений в психоэмоциональном состоянии студенток СМГ в процессе занятий использовались следующие педагогические приемы: расстановка на занятиях, скрытие недостатков, этапность разучивания, поощрение, переключение внимания, исключение лидерства, исключение отрицательных оценок, использование релаксационных упражнений в сочетании с медленной музыкой.

Ещё одним важным звеном в осуществлении коррекционно-оздоровительной работы в процессе организации физического воспитания со студентками СМГ являлось проведение профилактических бесед с группой и индивидуально с каждым о проблеме влияния психической напряженности на организм человека.

Список литературы

1. Осипов А.Ю., Тяжелникова М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. На примере КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого // Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Новокузнецк, 17-18 марта 2011 г.) / под ред. И.Л. Левиной. Новокузнецк, 2011. – С. 148–150.
2. Постол О.Л. Оздоровление студентов на занятиях по физ. воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств. – Хабаровск, 2004. С – 201.
3. Рябинин С.П. Элементы йоги в физическом воспитании детей / С.П. Рябинин. – 2005.
4. Састамойнен Т.В. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / Т.В. Састамойнен, В.У. Агеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–50.
5. Чебакова В.Н. Восточные оздоровительные системы как феномен культуры. – Улан-Удэ, 2006.

РЕКРЕАЦИЯ И ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Илюхин К.С.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

kerish974@gmial.com

© Илюхин К.С., 2016

RECREATION AND HEALTHY LIFESTYLE

Ilyukhin K.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

It is important in order to be healthy. Movement is life but not every movement contributes to the healing process. Not only that we recognize how to fix their health in a positive way you should also know how to protect yourself from harmful impacts on it. It is important to protect our body from bad habits because many of the problems associated with health originate from this.

Все мы разные, но в то же время одинаковые. Подчиняемся одним и тем же законам физики, термодинамики, физиологии, нас настигают одни и те же болезни и невзгоды. Понимая с возрастом, как функционирует наш организм, мы стараемся его всячески огородить от отрицательных воздействий, ограничиваем себя в некоторых продуктах и привычках. Для укрепления здоровья, занимаемся физическими упражнениями. Но как узнать что хорошо, а что плохо?

В современном мире, проблема формирования здоровья и здорового образа жизни занимает одно из важных мест, однако не все люди понимают, насколько они зависят от образа жизни [2, с. 107]. На данный момент направление мало изучено и несет множество нераскрытых проблем. В настоящее время до сих пор не раскрыта сторона понятия «здоровый стиль жизни», несмотря на его обширное использование. Но в основе можно сказать, что здоровый стиль жизни – это деятельность человека, направленная на его оздоровление путем физической нагрузки.

Физическая рекреация играет особую роль в жизни человека, а точнее человека, который занимается физической деятельностью. При использовании любых видов двигательной активности (физических упражнений, игр, физического труда и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья, человек благоприятно воздействует на свой

организм и увеличивает его способность бороться со многими простудами. Особенностью рекреации является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям человека или группы людей к физическим нагрузкам.

Каждый человек способен себя направить на здоровый образ жизни, при этом не прибегая к тренажерным залам и дорогостоящим продуктам. Оздоровительная тренировка подходит как взрослым, так и детям, но не стоит путать оздоровительную тренировку со спортивной. Если спортивная тренировка направлена на достижение максимальных целей путем усиленных физических нагрузок, то оздоровительная тренировка – поддерживает тело и здоровье в тонусе, повышает состояние организма и его подготовленность к физическим нагрузкам.

Чтобы физические упражнения оказывали положительное влияние на здоровье человека, требуется соблюдать правила:

- а) средства, методы физического воспитания должны использоваться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности,
- б) физические нагрузки должны быть распределены в соответствии с возможностями человека,
- в) в процессе физической деятельности необходимо осознавать максимум своих усилий, для того чтобы не нанести вред себе и не довести до плачевных последствий [3, с. 38].

Результатом здорового стиля жизни является здоровье, которое человек получает при правильном питании, правильной и наличии физической нагрузки, отказ от вредных привычек и т.д. В нынешнее время люди хотят быть красивыми, но мало кто достигает красоты путем здорового стиля жизни, т.к. нам дискомфортно резко переходить с одного образа на другой.

Результат рекреационной деятельности человека в следующем:

- а) способность восстановления функций организма человека после труда, оптимизация состояния здоровья;
- б) усвоение опыта, культурных ценностей;
- в) формирование эмоционального состояния, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождение от напряжения и стресса [5, с. 67]. Свободу в этом случае нужно разделить на два измерения: внешнюю – от принуждения, насилия, давления, запрета; и внутреннюю – субъективную, духовную – свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Конечно же, между этими понятиями присутствует взаимосвязь, но никак не противоречивость;
- г) рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Досуг составляет 30–35% свободного времени человека, но, по данным отечественных социологов, лишь 10–12% людей умеют разумно планировать его, занимаясь в спортивных секциях, различных учреждениях физического воспитания [1, с. 8]. Интересный факт, что физическая культура в сфере досуга, дающая рекреативный эффект, занимает 38% у младших школьников и только 10% – у старших. Формирование у человека отношения к своему здоровью как неотъемлемой части его полноценного развития, должно опираться на воспитании культуры проведения досуга, использовании двигательной активности, дающей рекреативный эффект.

Физическая деятельность должна оказывать оптимальные условия для творческого самовыражения, самореализации внутренних помыслов. Но в современном мире возникло противоречие между потребностью общества и каждой личности в использовании досуга и отсутствием развитой физической рекреации. К сожалению, научная организация труда значительно опережает развитие научной организации досуга. Забота о здоровье, его укреплении и сохранении на долгое время еще не стала играть наиболее важную роль, как это имеет место в некоторых зарубежных странах.

Таким образом, здоровый стиль жизни и физическая рекреация как одна из форм его проведения являются важными факторами совершенствования психофизического состояния человека, его духовного мира, системы ценностных ориентаций. Несомненно, человек обязан заботиться о здоровье, без этого фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Формирование образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого, как следствие, само здоровье, включают в себя несколько основных понятий:

- а) организм должен нормально функционировать в гармонии с окружающей средой,
- б) организм должен уметь приспосабливаться к частым изменениям в окружающей среде.

Список литературы

1. Андреева Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. – 2015. – № 9. – С. 7–10.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Инфра-М, 2014. – 234 с.
3. Зайцев В.П. Здоровье в алгоритме рекреационных мероприятий: аналитический аспект / В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Э.А. Дармофал // Науч. ведомости Белгород. гос. ун-та. Сер.: Медицина. Фармация. – 2014. – Т. 67, № 8. – С. 37–42.
4. Зайцев В. П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, М. Хагнер-Деренговська // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. – 2011. – № 1. – С. 58–65.
5. Зайцев В. П. Теоретические и методические подходы к проблеме здоровья студента в алгоритме рекреационных мероприятий / В. П. Зайцев, К. Прусик, С. В. Манучарян // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. – 2011. – № 1. – С. 66–74.
6. Оборин М. С. Концептуальное содержание понятий «рекреация» и «туризм»: общее и различное // Вестн. Тюмен. гос. ун-та. – 2011. – № 4. – С. 200–206.
7. Приступа Е. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. – 2015. – № 1. – С. 112–120.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Котловцева Е.Ю.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Малютин М.В., Андронов О.В.

katerina-kotlovc@mail.ru

© Котловцева Е.Ю.

SWIMMING AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING STUDENTS IN HIGH SCHOOL

Kotlovceva E.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

This article describes additional types of motor activity of students in the university by the example of swimming. Visit additional swimming lessons in addition to the main program of physical training contributes to more efficient development of physical qualities such as speed and overall endurance, which can be seen on the example we conducted step test Kersh.

Современные условия жизни общества, характер трудовой деятельности предъявляют большие требования к физическим качествам человека. Особую значимость этот вопрос приобретает в студенческом возрасте, когда возрастание умственной нагрузки связано со значительным ограничением двигательной активности. Двигательная активность обладает мощным защитным действием в случае ее достаточного объема в режиме дня студентов [2].

Физическое воспитание студентов в вузе, по мнению исследователей, имеет некоторые противоречия. Основное противоречие заключается между социальными требованиями к эффективности физического воспитания, с одной стороны, и средствами, методами и формами, которые используются в вузе – с другой. На фоне этого следует отметить, что различные системы физических упражнений, при всех их достоинствах, имеют один общий недостаток: узкую направленность на функциональные системы организма. Цель же идеальной системы физических упражнений должна заключаться во всестороннем гармоничном развитии всех функций организма, что является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья. На наш взгляд, занятия плаванием как раз отвечают отмеченным выше требованиям [1, 3].

Актуальность нашей работы заключается в том, что мы рассматриваем плавание, как систему физических упражнений, влияющую на всестороннее гармоническое развитие всех функций организма. Плавание является эффективным и доступным средством физической и функциональной подготовки студентов в вузе.

Цель нашей работы – показать на примере занятий плаванием как меняются,

улучшаются функциональные показатели и физическая подготовка студентов в процессе занятий.

Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках улучшается обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Оздоровительное плавание позволяет исправить дефекты осанки за счет развития мышечного корсета и расширения грудной клетки. В плавании практически нет статических нагрузок, это динамический вид спорта, поэтому оно в первую очередь рекомендуется студентам, страдающим патологией опорно-двигательного аппарата.

Плавание относится к числу основных средств физического воспитания и является важным прикладным двигательным навыком. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Вода вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

Плавание способствует росту тела, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок. Положительное влияние оказывает плавание на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно студентам, склонным к простудным заболеваниям. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствует этому. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем другие виды физических упражнений. Специалисты, спортивные врачи, тренеры определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24 °С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50–75%. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для студенческой молодежи [4]. Студенты, занимающиеся оздоровительным плаванием, не ставят перед собой задачу, связанную с достижением высокой скорости преодоления дистанции, а стремятся с помощью плавательной нормы снять, например, напряжение, усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон. Для этого достаточно плавать в среднем или медленном темпе [1].

Исследования проводились в течение осеннего семестра в 2015–2016 учебном году в двух группах, первая группа – это студенты, занимающиеся по обычной программе занятий по физкультуре, предусмотренной в вузе (20 человек), вторая группа – это студенты, занимающиеся дополнительно в группе спортивного совершенствования (плавания) (20 человек).

Определение физической формы по степ-тесту Керша. Степ-тест представляет собой ходьбу с восхождением и опусканием со степа в течение 3 минут, это 24 шага в минуту, высота степа – 30 см. Затем измеряется частота сердечных сокращений после выполнения упражнения в положении сидя и подсчитывается количество ударов в минуту. В таблице 1 представлены результаты проведенного степ-теста Керша в учебной группе (20 человек).

В таблице 2 представлены результаты исследования группы спортивного совершенствования (20 человек). Далее мы определяем реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку посредством одномоментной пробы. После трехминутного отдыха стоя, замеряем ЧСС за 1 минуту. Затем нужно выполнить 20 глубоких приседаний за 30 секунд, из исходного положения ноги врозь, руки вдоль туловища, при приседании руки выносятся вперед, при вставании – руки вниз. После выполнения приседаний замеряем ЧСС в течение 1 минуты. В таблице 3 приведены результаты нашего исследования по проведению одномоментной пробы в

учебной группе, где определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

Таблица 1 – Степ-тест Керша (учебная группа)

Оценка подготовленности	Нормативы ЧСС, уд/ мин	Количество студентов
Превосходная	До 73	1
Отличная	74–82	2
Хорошая	83–90	4
Удовлетворительная	91–100	7
Посредственная	101–107	3
Плохая	108–114	2
Очень плохая	115 и более	1

Таблица 2 – Степ-тест Керша (группа спортивного совершенствования)

Оценка подготовленности	Нормативы ЧСС, уд/ мин	Количество студентов
Превосходная	До 73	2
Отличная	74–82	5
Хорошая	83–90	8
Удовлетворительная	91–100	4
Посредственная	101–107	1
Плохая	108–114	–
Очень плохая	115 и более	–

В таблице 4 приведены данные аналогичного исследования, проведенного в группе спортивного совершенствования.

Таблица 3 – Результаты проведения одномоментной пробы в учебной группе

Реакция ССС на нагрузку	Величина ЧСС (%)	Реакция ССС на нагрузку студентов (%)
отличная	До 20	6,8
хорошая	21–40	37,7
удовлетворительная	41–65	44,3
плохая	66–75	8,6
очень плохая	76 и более	2,6

Таблица 4 – Результаты проведения одномоментной пробы в группе спортивного совершенствования

Реакция ССС на нагрузку	Величина ЧСС (%)	Реакция ССС на нагрузку студентов (%)
отличная	До 20	20,6
хорошая	21–40	56,7
удовлетворительная	41–65	14,3
плохая	66–75	8,4
очень плохая	76 и более	–

В таблицах наглядно видно высокий процент «отличной» и «хорошей» реакции ССС на нагрузку в группе спортивного совершенствования и отсутствуют студенты с «очень плохой» реакцией ССС на нагрузку. В учебной группе большинство студентов имеют «хорошую» и «удовлетворительную» реакцию ССС на нагрузку, но в отличие от группы спортивного совершенствования наблюдается большой процент студентов с «плохой» и «очень плохой» реакцией ССС на нагрузку.

Результаты проведенной нами экспериментальной работы свидетельствуют о том, что внедрение в процесс физического воспитания дополнительных средств физической культуры в виде различных стилей плавания существенно повышают уровень физической подготовки студентов и их функциональные возможности.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры [Текст]: / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – №10. – С. 2–5.
2. Кузьмин, А.М. Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры [Текст]: / А.М. Кузьмин // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – №10. – С. 19–21.
3. Малютина, М.В. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: дис... канд. пед. наук 13.00.01 [Текст] / М.В. Малютина. – Магнитогорск: МаГУ, 2005. – 176 с.
4. Василенко, Е.В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям: Дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Е.В. Василенко. – Ставрополь, 2008. – 229 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мишнева А.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г.
Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

Носова Н.С.

mishneva72@bk.ru

© Мишнева А.А., 2016

STUDY FOOD CULTURE OF STUDENTS

Mishneva A.

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg,
Russia

This article describes the basic elements of a healthy lifestyle of students of the Ural State University of Railways, affecting the strengthening of their health, improvement of physical activity and health.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большими умственными, физическими нагрузками и перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, увеличивается примерно до 15–16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести студентов к нервно-психическому напряжению, и даже срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Организм может приспособиться ко многому, но не к несбалансированному питанию. Организм человека не может функционировать нормально, если он не получает всех компонентов питания в необходимом количестве и соотношении. Ошибки в структуре питания становятся одной из основных причин многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает увеличение количества молодых людей, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. [1].

Результаты и их обсуждение. В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) в июне 2015 года проводился опрос с целью исследования режима, качества и полноценности питания студентов. В анкетировании приняло участие 293 человека 1–3-х курсов. 29%, как выяснилось после проведенного опроса, питаются правильно. А 71% студентов отмечают, что не соблюдают режима питания (рис. 1).

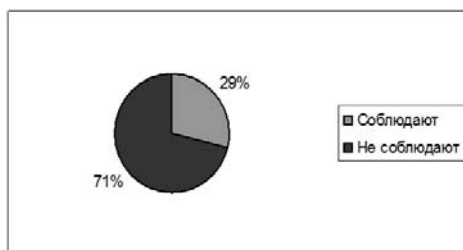


Рис. 1. Режим питания студентов

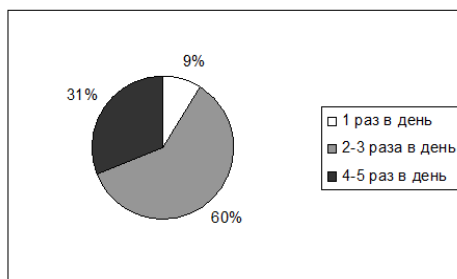


Рис. 2. Количество раз приема пищи в сутки

На рисунке 2 показано количество приемов пищи в сутки. 9% питаются 1 раз в день, 60% – 2–3 раза в день. И лишь 31% студентов принимают пищу, как и рекомендовано врачами-диетологами, 4–5 раз в день и ужинают до 19.00 часов.

К сожалению, во многих случаях наблюдается нарушение не только режима питания, но и качественного состава пищи.

Лишь 24% опрошенных студентов на завтрак употребляют кашу или молочные продукты. 44% студентов утро начинают с бутербродов и 32% – с печенья и шоколада. Скорее, это среднестатистический завтрак большинства населения. Но, так как, мы говорим о рациональной, здоровой и полезной пище, такой утренний набор продуктов не вполне удовлетворяет потребностям молодого организма, тем более, студентов занимающихся интеллектуальной деятельностью. Многие из студентов не могут терпеть до обеда, и каждую перемену перекусывают «Сникерсами», пирожками и пиццами.

Положительно на следующий вопрос об употреблении горячих блюд в рационе питания ответили 35% студентов. 10% не едят суп вообще, 55% реже 2 раз в неделю.

Около 43% студентов ежедневно употребляют кисломолочные продукты, 15%-редко, 9% – не употребляют совсем. Несколько слов о неполезной, нездоровой но, к сожалению очень популярной, особенно среди молодежи, пище – фастфуде, чипсах, газированных напитках и др.

О вреде перечисленных продуктов знает около 80% наших студентов. При этом 35% – увлекаются фастфудом; 32% – употребляют в пищу, чипсы ежедневно, 19% студентов – 2–3 раза в неделю; 17% ежедневно употребляют газированные напитки, 27% – 2–3 раза в неделю. Зато 19% студентов совсем отказались от употребления в пищу чипсов и 9% от газированных напитков. 27% – употребляют чипсы реже, чем 2 раза в неделю и 33% – редко газированной водой.

Если подвести итог, то можно сказать, что большинство студентов питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку. В рационе питания многих преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты. Хотелось бы отметить популярность среди студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты.

В связи с нарушением режима питания, за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1–2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

При выборе продуктов питания следует обратить внимание на ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения организма биологически ценными белками, они используют их дешевые продукты питания (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.) [2].

Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо употреблять растительное и сливочное масла (20–25 г). Следует избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету.

Для нормальной жизнедеятельности молодого организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей – таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты – основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Овощи, фрукты, зелень – это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах (100 г овощей дают лишь 20–40 ккал) [3].

Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3–4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда,

а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести употребление в этот период дополнительно небольшое количество растительного масла в свежем виде в салатах, которое увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Такие продукты, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве – овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой желательно включать в свой рацион сухофрукты.

Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Важнейшая роль в сохранении здоровья учащейся молодежи принадлежит соблюдению режима питания. Прием пищи должен быть 3–4-кратным.

Заключение. Мы привыкли питаться так, как питаемся, а привычки, складывающиеся в течение жизни, сразу не изменить. Поэтому переход должен осуществляться постепенно. Зато результат от такой перестройки организма сразу же даст о себе знать – улучшится самочувствие, аппетит, нормализуется масса тела, увеличится физическая активность и, что самое главное, откроются новые возможности для самосовершенствования человека.

Правильное питание и активная физическая нагрузка студенческой молодежи – это залог поддержания организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получение достойной профессии.

Список литературы

1. Ю.Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – Ч. 1 и 2. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007.
2. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998.
3. Сухов С. Альфонский В. Режим дня, как фактор здоровья // Физкультура и спорт. – 1991. – № 3.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нейковская М.В.

Гуманитарный университет, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

Шурхавецкая Л.П.

lora6664@mail.ru

© Нейковская М.В., 2016

STUDY PSYCHO-EMOTIONAL STATE STUDENTS DURING EDUCATIONAL PROCESS

Neykovskaya M.

Humanitarian University, Yekaterinburg, Russia

Today, many universities are concerned not only about the quality of education and the level of training students, but also their health and emotional state. The educational process is one of the important factors that affect the emotional state of the students. Humanitarian University annually examines the social well-being of their students. Talking about the psycho-emotional and psycho-physical health of students, including those in the University of the Humanities, it should be noted that it is extremely necessary criteria on which to build in the measurement and assessment of students.

Депрессия – серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание больному и его окружению. По некоторым оценкам – количество больных депрессией в России увеличивается на 3–5% ежегодно. На сегодняшний день до четырех пятых населения России перенесли депрессии различной тяжести. Депрессия зачастую воспринимается самим больным и окружающими как проявление плохого характера, лени и эгоизма, распушенности или природного пессимизма. Однако следует помнить, что депрессия –

не просто плохое настроение. При депрессии нарушаются биохимические процессы в организме человека – в частности уменьшается уровень химических веществ (медиаторов), которые и передают информацию между нервными клетками мозга. Как следствие, проявляются симптомы: замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость. Это ведет к потере работоспособности человека [1]. Для учащейся молодежи это неспособность усваивать информацию и преобразовывать ее в личные знания, умения и навыки. Вот почему для университетов одной из злободневных проблем стал психологический комфорт студентов.

Для жизненного пути студентов это заболевание является особенно опасным и разрушающим, так как именно в молодом возрасте идет становление личности, решается судьба дальнейшего существования человека, рассматриваются вопросы перспектив работы, и возможности учащегося реализации в своей специальности. Именно в этот период важно сбалансировать эмоциональное состояние, понизить нервное напряжение [2, с. 53–55].

В Гуманитарном Университете было проведено тестирование на наличие депрессивного состояния среди студентов.

Цель исследования. Изучение психоэмоционального состояния студентов Гуманитарного университета.

Методика и организация тестирования. Тестирование состоит из 2 частей (двух тестов-опросников): «Выявление классической депрессии» [3]. «Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики» [4]. Первый тест «Выявление классической депрессии» разработан американским психологом, экспериментатором Стэнли Холлом из Американской Психологической Ассоциации. В нем рассматриваются различные признаки депрессии и степень их проявления. Второй тест «Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики» разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева. Результаты основываются на рассмотрении различных утверждений, касающиеся переживаний и ощущений студентов, а также частоту их проявлений. В основе методики тестирования лежит балльная система, позволяющая в обобщенном, абстрагированном виде рассматривать степень выраженности изучаемого процесса.

В тестировании приняли участие 41 студент 2-го курса Гуманитарного университета, юноши и девушки в возрасте от 18 до 20 лет. Результаты исследования на «Выявление классической депрессии» показали, что начальные симптомы развивающейся депрессии имеет 29,3% опрошенных студентов, у 9,8%, согласно тесту, ярко выраженная депрессия, а 61% не страдают депрессией. Результат исследования «Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики» показывает. Менее 50 баллов по тесту набрали 90,2% студентов, эти опрошенные депрессии не имеют. Среди студентов не оказалось ни одного кто страдает легкой депрессией. А 9,8%, согласно тесту имеют маскированную депрессию и находятся в зоне риска. Ярко выраженного депрессивного состояния у студентов выявлено не было.

Результаты и их обсуждение. Опираясь на средние значения (12,3 балла в первом тесте и 38,4 балла во втором) можно констатировать, что в основном студенты не имеют ярко выраженной депрессии и не подвержены риску, быть погруженными в это состояние в ближайшее время. Хотя здесь стоит отметить, что самое популярное значение, из полученных данных по первому тесту – 16, оно характеризует студента как человека, имеющего начальные симптомы депрессии.

При детальном анализе результатов тестирования, были отмечены негативные субъективные оценки студентов своего эмоционального состояния: в первом тесте некоторые студенты замечают за собой снижение устойчивости к стрессу и трудности с самообладанием. Во втором тесте так же есть некоторые тревожные тенденции: у 48% студентов иногда бывают периоды плача или близости к слезам, что говорит о нестабильности эмоционального состояния у опрошенных. Значительная часть студентов (61%) никогда или только изредка чувствуют положительные эмоции от контакта с привлекательными представителями противоположного пола. Более половины устают без всяких причин, 43,9% от общего количества отметили, что иногда бывают более раздражительны. Был получен еще один парадоксальный результат: 73,2% студентов ответили, что им нелегко делать то, что они умеют. Это влияет на работоспособность и мотивационные механизмы личности. Многие считают, что не живут полной жизнью постоянно и не могут радоваться тому, что раньше вызывало у них положительные эмоции. Несмотря на эти проблемы, общие результаты тестов оказались позитивными.

Заключение. Таким образом, тестирование показало, что студенты в целом, хоть и

обладают различным эмоциональным состоянием, депрессии не подвержены. Однако небольшой процент студентов или находятся в состоянии депрессии, или имеют симптомы и подвержены риску ухудшения своего эмоционального состояния. Это говорит о том, что необходимо дифференцировать физическую нагрузку, необходима система эмоциональной разгрузки, профилактика депрессивных состояний. Очень важно, в современных условиях напряженного учебного процесса предупредить возможные, депрессивные состояния и все вытекающие из этого последствия для состояния здоровья студентов. Наиболее эффективные не медицинские способы борьбы с депрессией: изменение рациона питания и физическая активность. При депрессии необходимо употреблять те продукты, которые не наносят значимого вреда здоровью и способствуют повышению настроения (для поднятия уровня гормона дофамина), а так же те, которые способствуют борьбе с депрессивным состоянием: сладковатые сыры, апельсины, бананы, шпинат, миндаль, шоколад, фасоль, соя (эти продукты способствуют выработке серотонина) [5]. Также важно движение. На начальной стадии заболевания занятия физической культурой способствуют выздоровлению [6]. Физическая активность сопровождается выработкой эндорфинов, которые освобождают от тревоги и стресса, уменьшают боль, регулируют кровяное давление, работу желудка и почек, ускоряют заживление поврежденных тканей и активизируют мыслительные процессы.

На наш взгляд, необходимо использовать прогрессивный российский и зарубежный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении. Представляется интересным опыт австралийского университета (*Queensland University of Technology*) г. Брисбэн, где создаются определенные условия в ходе образовательного процесса, способствующие нормализации психоэмоционального состояния учащихся.

«Студенты сами выбирают количество предметов в семестре. Порядок их изучения и время занятий, что зависит от производственной занятости и необходимости, материального, семейного положения, от состояния здоровья. Здесь есть небольшие кухни и комнаты отдыха, где обучающиеся могут разогреть свой обед, сделать чай или кофе, отдохнуть, кроме того, всегда есть возможность подвигаться на улице, в зале или в бассейне». «Все желающие могут пройти обучение в отделении «Здоровье человека» у реабилитологов – специалистов по физическим упражнениям, питанию. Желающие могут постоянно находиться под контролем врача» [7].

Внедрение прогрессивных технологий в учебный процесс позволит улучшить функциональное состояние студентов, понизит уровень стресса, связанный с интенсивностью умственного труда, создаст благоприятные условия для учебной деятельности студентов.

Список литературы

1. Официальный сайт информационного центра ООН. Более 350 миллионов жителей планеты страдают от депрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.unic.ru> (дата обращения 5. 03.2016).
2. Веретенников В.Л., Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе / В. Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10(80). – С. 51.
3. Поможем справиться с депрессией. Тест на выявление классической депрессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nostress.ru> (дата обращения 5. 03.2016).
4. Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.depres1.narod.ru>. 145 Линькова-Даниелс Н. А. (дата обращения 5. 03.2016).
5. Ашмарин И. П., Ещенко Н. Д., Каразеева Е.П. Нейрохимия в таблицах и схемах. – М.: Экзамен, 2007.
6. Carek P.J., Laibstain S.E., Carek S.M. Exercise for the treatment of depression and anxiety // Int. J. Psychiatry Med. – 2011. – Vol.41 (1). – P. 15–28.
7. Линькова-Даниелс, Н.А. Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, штат Квинсленд, Австралия : материалы XV Междунар. научн.-практ. конф. / Н.А. Линькова-Даниелс. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012. – С. 573–579.
8. Non-pharmaceutical management of depression in adults: A national clinical guideline. – Scottish Intercollegiate Guidelines Network, January 2010. – 37 с.
9. Арана Д., Розенбаум Д. Фармакотерапия психических расстройств. – М., 2004.
10. Личко А. Е. Особенности депрессий и депрессивные подростковые эквиваленты // Подростковая психиатрия. – Медицина, 1985. – 416 с.

ВОЗМОЖНЫЙ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Никифорова А.М.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Линькова-Даниелс Н.А.

stigmatalala@mail.ru

© Никифорова А.М., 2016

POSSIBLE RISK OF VEGETATIVE DYSFUNCTION AT STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Nikiforova A.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia

The high information content and the intensity of modern educational work have specific requirements for the state of health of university students. Of particular importance in the prevention of health of students is to eliminate the risk factors that lead to the development of the syndrome of «vegetative-vascular disturbance».

В современных условиях ряд факторов внешней среды, интенсификация и перестройка методов обучения, малоподвижный образ жизни, вредные привычки способствуют увеличению количества заболеваний и функциональных нарушений отдельных органов и систем у современной молодежи. Вегетативные расстройства являются одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Это обусловлено огромной распространенностью вегетативных расстройств [1–4].

Как показали многочисленные исследования, вегетативные нарушения могут начинаться с раннего возраста (25–80% случаев) [5].

Синдром вегето-сосудистой дистонии (ВСД) – это нарушения деятельности вегетативной нервной системы [4, 5]. Вегетативная дисфункция влияет на нормальную работу всех органов и систем организма, обуславливает сосудистую дистонию [1–3].

Серьезным диагнозом в истории болезни студентов УрГУПС является вегето-сосудистая дистония (около 20% от числа всех больных студентов). В особую группу выделен «синдром менеджера», причинами которого может быть гиподинамия, стресс и хроническое переутомление [6]. Кроме того, определено понятие «психовегетативный синдром», который является реакцией на психоэмоциональные расстройства [7]. Большое значение имеет профилактика данных заболеваний у студентов средствами физической культуры по выявлению и предотвращению возможных факторов риска, приводящих к подобным отклонениям в состоянии здоровья.

Материалы и методы. *Целью исследования является* – проанализировать возможные факторы риска возникновения вегетативной дисфункции у студентов

Методика и организация исследования – анализ современных источников, анкетирование и опрос студентов оздоровительного отделения Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). В анкетирование приняли участие 60 студентов с 1 по 3 курсы (девушки и юноши) в возрасте 18–21 год.

Результаты и их обсуждение. Согласно современным источникам, ВСД достаточно распространенное заболевание среди студенческой молодежи и охватывает до 30% всех студентов [1, 4, 5]. В реальной практике данной проблемой в отклонении состояния здоровья студентов занимаются кардиологи, терапевты, неврологи, психотерапевты [1]. Особая роль по предотвращению и снижению факторов риска вегетативных расстройств отводится преподавателям по физической культуре [6, 8–11].

Фоном для развития ВСД могут быть: перенесенные черепно-мозговые травмы, многочисленные хронические инфекции, гормональная перестройка, что характерно для молодых людей [4, 5]. Пусковым механизмом может быть стресс, а также физическое переутомление [3, 4].

ВСД обычно проявляется в головокружении и головных болях, колебаниях артериального давления и температуры тела, расстройства желудка–кишечного тракта, может появиться постоянная слабость и вялость, утомляемость.

Основные факторы риска возникновения вегетативной дисфункции.

Первая группа – генетическая и семейная предрасположенность [2–4]. Исследования, проведенные за границей, показали, что это многофакторный тип наследования, при этом, особое значение имеет «вяло» текущая инфекция [3, 4].

Второй группой – хронический стресс, длительное воздействие неблагоприятных факторов на организм студентов, что приводит к перенапряжению адаптационных систем [2, 3, 6, 8]. Наиболее частой причиной хронического стресса у студентов является не только наличие очага хронической инфекции и воздействие неблагоприятных климатических факторов, но и не умение организовать свой образ жизни в период интенсивного учебного труда [3, 4, 9–11].

Третья группа – остаточные органические поражения нервной системы, серьезные травмы [3, 4]. У данной категории студентов страдает память, нет усидчивости, возникают беспричинные страхи, плохо находят язык со сверстниками.

Четвертая группа – наличие патологического процесса в шейном отделе позвоночника (нестабильность). Эта группа стала рассматриваться только в последнее время, и изучена не достаточно [3, 4]. В связи со спецификой учебного труда, частым просиживанием за экраном компьютера, студенты, вполне вероятно, могут иметь прямое отношение к данной группе риска [6, 8].

Пятая группа – период полового созревания и акселерация. В данном случае большое внимание отводится гормональному фону, что способствует адаптации молодежи в социальной среде [2, 3]. Определенные противоречия могут послужить причиной возникновения вегетативного синдрома.

Шестая группа, это невротоподобные изменения личности, эта группа факторов относится к сфере деятельности психиатра [2, 3].

Анализ результатов анкетирования и опроса студентов.

Главной противодействующей силой факторам риска возникновения возможных заболеваний является здоровый образ жизни (ЗОЖ), который не всегда соблюдается студентами. Сложно бороться с генетической или семейной предрасположенностью к вегето-сосудистой дистонии. Студентам данной категории необходимо находиться на учете у лечащего врача и соблюдать все рекомендации.

Вторая группа факторов риска может быть полностью контролируемая студентами, большое значение здесь имеет ЗОЖ. Как показывают результаты опроса, большая часть респондентов не придерживаются гигиенических норм в области правильного питания, здорового сна и активного отдыха.

Анкетирование показало, что только 26% опрошенных студентов знают о специальном питании при профилактике вегето-сосудистой дистонии. 43% респондентов не знают о специальных диетах, 31% студентов не смогли ответить на этот вопрос. Таким образом, 74% всех опрошенных студентов находятся в зоне риска, т.к. при несбалансированном питании и высокой интенсивности учебного труда растет риск возникновения заболеваний вегетативной нервной системы.

Результаты исследования показали, что студенты старших курсов страдают хроническим недосыпом, что сказывается на психофизиологическом состоянии. Так, у студентов 1 курса начальные симптомы нехватки сна имеют 25% опрошенных, среди студентов 3-го курса уже 85% имеют симптомы недостатка сна и 60% обладают ярко выраженным недосыпом. Наиболее распространенными признаками нехватки сна среди студентов 1, 2-го курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, забывчивость. У студентов 3 курсов прослеживается снижение работоспособности, излишняя раздражительность. Анкетирование показало, что постоянная нехватка сна вызывает хронический недосып, который, в свою очередь, ведет к снижению работоспособности, вызывает излишнюю раздражительность, отрицательно сказывается на состоянии здоровья.

Опрос показал, что практически всем студентам нравится активный отдых, но при этом 72% первокурсников, 76% второкурсников и 81% третьекурсников проводят свое свободное время за экраном компьютера. Это настораживает, так как такое время препровождения значительно увеличивает риск переутомления и ухудшения функционального состояния студентов.

Кроме того, анкетирование выявило, что только 24% первокурсников, 18% второкурсников и 16% третьекурсников делают специальные физические упражнения при работе за компьютером дома, а в университете, например, в библиотеке об этом никто даже не задумывается. Подобное отношение к собственному здоровью способно спровоцировать четвертый фактор риска вегетативных расстройств. Такая организация учебного труда может привести к серьезным проблемам в состоянии здоровья студентов.

Заключение. Все группы факторов риска в развитии вегето-сосудистой дистонии у

студентов можно считать основными, но возможно и здесь не все перечислено, так как провоцирующих факторов и их комбинаций очень много, что затрудняет процесс понимания механизма их действия до конца. И в каждом конкретном случае приходится разбираться отдельно, с индивидуальным подходом к конкретному студенту. Так как выявление причин и их устранение, приведшие к вегетативной дистонии – это залог успеха в профилактике заболевания.

Зная основные причины развития вегето-сосудистой дистонии, а также факторы, располагающие к ее возникновению, можно организовать свою жизнь так, чтобы в ней было меньше обстоятельств, которые являются факторами риска данного синдрома.

Список литературы

1. Александров А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с детства: подходы, успехи, трудности // Кардиология. – 1995. – С. 4–8.
2. Белоконь Н.А., Осокина Г.Г., Леонтьева И.В. Вегетативно-сосудистая дистония у студентов: клиника, диагностика, лечение (методические рекомендации). – М., 2007. – 24 с.
3. Белоконь Н.А., Шварков С.Б., Осокина Г.Г. Подходы к диагностике синдрома вегетососудистой дистонии у студентов // Педиатрия. – 1986. – С. 37–41.
4. Вейн А.М., Вознесенская Т.Г., Голубев В.Л. и др. Заболевания вегетативной нервной системы. – М., 2011. – 622 с.
5. Вейн А.М., Яковлев Н.А., Каримов Т.К., Слюсарь Т.А. Лечение вегетативной дистонии. Традиционные и нетрадиционные подходы. Краткое руководство для врачей. – М., 2013. – 237 с.
6. Казантинова Г.М. Психологические аспекты учебного труда студентов // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики : матер. междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2009. – Т. 2. – С. 241–245.
7. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 2000. – 1536 с.
8. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. // Вестник УРГУПС. – 2015. – № 3 (27). – С. 81–86.
9. Линькова Н.А., Сапожникова О.В. Индивидуализация оздоровительной физической нагрузки для лиц с нарушением кровообращения в сосудах головного мозга // Путь науки. – Волгоград, 2015. – № 6(16). – С. 92–95
10. Линькова Н.А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с заболеваниями сосудов головного мозга : дис. ... канд. пед. наук – Тюмень: ТюмГУ, 2000. – 160 с
11. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 35–37.

МОТИВАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Оболикшта Е.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Мишнева С.Д.

Katya-obolikshta@list.ru
© Оболикшта Е.С., 2016

MOTIVATION OF HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS

Obolikshta E.

Ural State University of railway transport, Yekaterinburg, Russia

Health – the basic element of our well-being and an essential requirement for successful socio – economic development. Implementation of intellectual, moral, spiritual, physical and reproductive potential is possible in a healthy society. Relying on modern ideas, a healthy lifestyle – this is the typical forms and methods of everyday human life, strengthen adaptation and reserve capacity of the organism, which guarantee the successful implementation of their social and professional functions.

Здоровье – важная составляющая жизни, находящиеся на верхней ступени потребностей человека. Здоровье – основной элемент нашего благосостояния и одно из важнейших требований успешного социально-экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна именно в здоровом обществе.

Согласно экспертам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это, не только отсутствие болезни и физических дефектов, а состояние полного физического, морального и общественного благосостояния [3].

Первостепенные составляющие здоровья человека, это физиологическая часть, психологическая и поведенческая. Хотелось бы рассмотреть составляющие ЗОЖ на примере

студенческой молодежи.

В физиологическую часть входят: рост, развитие органов и в целом всего организма, а так же их общее состояние. Основа физиологической составляющей – морфологические и функциональные преобразования и резервы, которые обеспечивают физическую работоспособность и адекватную адаптацию организма к внешним условиям.

Психологическая часть включает состояние психической сферы. Она определяется мотивациями, мыслями, эмоциями и моральными элементами. Ее основа – это эмоционально-когнитивный комфорт, обеспечивающий интенсивную мозговую деятельность.

Поведенческая часть содержит внешнее проявление состояния организма. По поведению индивидуума, видна его коммуникабельность. Основные составляющие, какой образ жизни ведёт человек (активную, пассивную, агрессивную) и какого его поведение по отношению к другим людям, благодаря ним определяется адекватность взаимодействия организма с внешней средой (биологической и социальной).

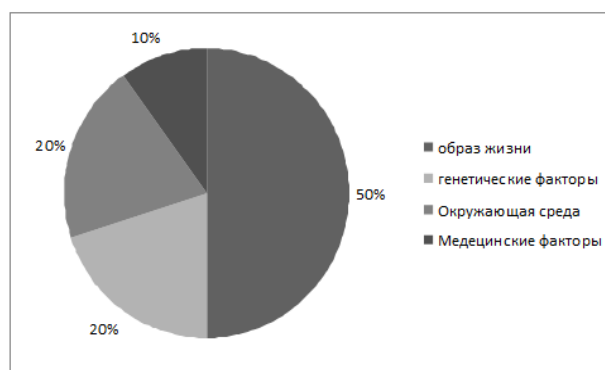


Рис.1. Факторы, влияющие на здоровье

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – главный аспект здоровья. Ученые (Лисицин Ю.П., Комаров Ю.М.) исследовали влияние на здоровье человека различных социально-биологических факторов. 10% факторов, влияющих на здоровье – медицинские факторы. 20% относятся к генетическим, еще 20% – это влияние окружающей среды на здоровье человека. По мнению ученых 50% факторов, влияющих на здоровье-это образ жизни (рис. 1). Из этих исследований можно сделать вывод, что здоровье на прямую зависит от образа жизни. Таким образом, основной линией укрепления здоровья студентов является ЗОЖ [1].

Опираясь на современные представления, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптационные и резервные возможности организма, которые гарантируют успешное выполнение своих социально-профессиональных функций.

Принципы, лежащие в основе образа жизни (правила, которым следует человек): биологические, социальные, на них формируется ЗОЖ. Первые свидетельствуют, что образ жизни обязан быть, для каждого поколения индивидуальным, энергетически богатым, динамичным и адекватным. Вторые же предписывают, что образ жизни должен быть не только эстетичным, но и морально-волевым.

ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых эволюционно сложившихся биологических и социальных жизненно важных форм поведения (поведенческих факторов). Гармонизация этого единства определяет высокий уровень жизнедеятельности организма человека, его здоровье. Неотъемлемыми частями жизнедеятельности организма молодого человека являются такие поведенческие факторы:

- культивация положительных эмоций, способствующих нормальному психическому состоянию и основ всех факторов жизнедеятельности и здоровья;
- нормальная мышечная активность – ведущий врожденный механизм биологического прогресса и здоровья;
- рациональное питание – основной аспект биологического прогресса и здоровья;
- активный образ жизни, соответствующий биоритмам как главным факторам жизнедеятельности организма;
- умение организовывать свою трудовую деятельность – основная форма

- самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
- сексуальная культура – один из ключевых факторов жизнедеятельности, как нормальная и прогрессивная форма воспроизведения вида;
- здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;
- отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) – главный аспект сохранения здоровья [2].

Практика показывает, что реализация этих форм поведения весьма сложна в современном обществе. Существует множество причин, одной из которых является отсутствие мотивации здорового образа жизни. Дело в том, что в пирамиде потребностей, которые лежат в основе поведения молодежи, здоровье не стоит на первом месте, как хотелось бы. Это связано с низкой личностной и общей культурой общества. Таким образом, формирование здоровья – это главная проблема каждого индивидуума. Воспитание мотивации здоровья и ЗОЖ, опираясь на материалы литературных источников, является первостепенным системообразующими факторами поведения. Другими словами, будет мотивация (целенаправленная потребность), значит, будет и соответствующее поведение.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими его образ жизни. Как говорил академик В.П.Казначеев: «Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью» [4].

Определено, никакими пожеланиями, приказами, тем более наказаниями невозможно заставить человека начать вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять собственное здоровье, если у него нет осознанной мотивации вести здоровый образ жизни.

Принципы, на которых базируется мотивация здоровья: возрастной и деятельный. В первом принципе определено то, что воспитание мотивации здоровья должно начинаться с малого возраста. Во втором говорится, что мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. На этих основополагающих принципах была основана вся социальная эволюция человека.

Заключение. Подводя итог по выявленному представлению педагогов о ЗОЖ, можно сделать вывод, что предлагаемая модель ЗОЖ соответствует модели сохранения здоровья. Необходимо создание образовательных программ для формирования у студенческой молодежи позитивных мотиваций для физического совершенствования, развития психофизиологических качеств, становления репродуктивного здоровья, увеличения максимальной продолжительности жизни. Таким образом, с позиций модернизации всех сфер общества, особенно актуален поиск новых идей и разработка новых концепций и критериев качества образования. Мотивация здорового образа жизни является не только показателем личностного развития, но и является одним из важнейших критериев качества образования, от которого зависят перспективы развития государства и общества в целом.

Список литературы

1. Бароненко В.А., Рапорт Л.А.. Здоровье и физическая культура студента. – М., 2003.
2. Морозов М. Основы здорового образа жизни. – М.: Вега, 2014.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Кнорус, 2013.
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

**К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И
БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ПРИ ОСВОЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Окулова Л.П.

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Кугушева Т.В.

lokulova@ya.ru

© Окулова Л.П., 2016

**THE ISSUE OF FORMATION OF
CULTURE HEALTH AND SAFETY
LIFESTYLE SOVREMNYH
STUDENTV UNIVERSITIES IN
DEVELOPING EDUCATIONAL
PROGRAM «SAFETY»**

Okulova L.

*Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky,
Russia*

The article studies the problem of formation of culture of a healthy and safe lifestyle modern student of the university based on the study of education on health and safety program. The definition of «health culture». The results of the survey of modern students of the value of their health priorities. The criteria for the formation of healthy lifestyle of high school students through extracurricular activities.

Современный студент должен уметь сохранять и укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ напрямую зависит от уровня общей культуры и культуры здоровья студента. Здоровье современного студента связано с образом жизни. Социальная политика государства сегодня направлена на приоритет сохранения и укрепления здоровья граждан РФ, включая студентов вузов. Национальные программы по сохранению и укреплению здоровья включают: организацию и проведение профилактических мероприятий по изменению к здоровому образу жизни и формированию умений и навыков ЗОЖ, разработку и реализацию образовательных программ, направленных на укрепление здоровья студентов вузов, формированию у них мотивации к сохранению и поддержанию собственного здоровья и здоровья окружающих людей. Решение данных задач способна обеспечить образовательная программа «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД). Данная программа формирует у студентов вузов навыки культуры безопасности, воспитанию личности студента безопасного типа, способного учиться, жить и трудиться в окружающей среде. В результате освоения программы БЖД в рамках отдельных тем студент также приобретает навыки культуры здоровья, гарантирующих сохранение здоровья в течение всей жизни. Следовательно, современный студент и будущий работник должен быть компетентным в вопросах сохранения и укрепления здоровья своего и окружающих.

В связи с этим, проблема формирования культуры здорового и безопасного образа жизни современных студентов вузов приобретает особую актуальность, так как здоровье личности является основой безопасности жизнедеятельности социума в целом.

Материалы и методы. Изучение содержания образовательной программы «Безопасность жизнедеятельности» показывает, что, в частности, тема «Воздействие негативных факторов на здоровье человека и его среду обитания» включает здоровье-ориентированный компонент в виде формирования знаний об основных компонентах здорового образа жизни, об опасности производственных заболеваний, правил безопасного поведения на вредных производствах и при чрезвычайных ситуациях, однако отсутствует здоровье-сохранительный компонент. Изучение данной темы должно быть направлено на преобразование содержания программы и изменение сознания студентов вузов нести личную ответственность за своё здоровье и здоровье нации в целом. Для этого необходимо сформировать устойчивую мотивацию вести здоровый образ жизни, перетекающий в здоровый стиль жизни современного студента вуза и создание социальной значимости ЗОЖ. Изменить данную тенденцию возможно с помощью «здоровье-сохранительной» педагогики путем формирования у современного студента устойчивой мотивации на ЗОЖ. Вопросы здоровье-сберегающей педагогики изучали Н.М. Амосов, О.С. Васильева, Г.К. Зайцев. Проблемы формирования культуры здоровья исследовали Н.Б. Захаревич, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и другие. В тоже время, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни современного студента вуза и внедрение здоровье-сохранительного компонента в

образовательную программу БЖД остаются недостаточно изученными. По-прежнему остаётся актуальной проблема низкой культуры здоровья граждан страны, отсутствие единой системы формирования культуры здоровья студентов в системе высшего образования.

Актуальность нашего исследования обусловлена социальной значимостью создания научно-обоснованной модели формирования культуры здоровья современных студентов ВУЗов при освоении образовательной программы «Безопасность жизнедеятельности».

Целью нашего исследования является разработка методики по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни студентов ВУЗов средствами внеурочной деятельности.

Объект исследования – процесс обучения студентов вузов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни при реализации образовательной программы БЖД.

Предмет исследования – методика формирования культуры здоровья современного студента вуза средствами внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что успешности формирования культуры здоровья студентов вуза при освоении образовательной программы БЖД служат условия: 1) по овладению студентами вуза компетенциями по сохранению и укреплению здоровья; 2) по формированию у современных студентов вуза методических умений, навыков по содержанию и организации работы по сохранению и укреплению здоровья средствами внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

- изучить научную литературу по данной проблеме и конкретизировать представление о культуре здоровья современных студентов вуза;
- определить уровни владения студентами вуза методов оценки здоровья в процессе освоения образовательной программы БЖД;
- разработать методику по формированию культуры здоровья студентов вуза посредством проведения олимпиады по БЖД и проверить её эффективность.

Используемые методы исследования:

- теоретические: анализ педагогической, психологической, методологической литературы, изучение нормативной документации;
- экспериментальные: педагогическое наблюдение, эксперимент, опрос, анкетирование, тестирование;
- методы экспериментальных данных: статистические методы обработки результатов эксперимента, интерпретация полученных данных.

Научная новизна исследования:

- разработана методика по формированию культуры здоровья современных студентов вуза при освоении образовательной программы БЖД;
- определены умения и навыки по формированию здоровье-сохраняющего компонента, направленного на сохранение и укрепление здоровья;
- выявлены методы и средства обучения современных студентов вузов при формированию культуры здоровья.

Результаты и их обсуждение. Понятие «культура» исследуется в педагогике, психологии, социологии и многих других науках. Л.Н. Коган под культурой понимает характеристику, которой обладает личность, занимающаяся творческой, созидательной деятельностью [3]. Н.С. Злобин раскрывает сущность культуры, как процесс саморазвития человека и реализация его творческих способностей [2]. Культура – это всё то, что создала и накопила нация за весь исторический период развития. Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня сформированности общей культуры и культуры здоровья. Основным условием крепкого здоровья является образ жизни человека. Образ жизни – это совокупность трудовой, познавательной, учебной, профессиональной и культурной деятельности человека, влияющей на здоровье.

Мы провели опрос среди 40 студентов 1–2-х курсов ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры» (Пермский край, г.Чайковский) и филиалом ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет» (Удмуртия, г.Воткинск) о том, какое место в ценностных приоритетах занимает забота о собственном здоровье, его сохранении и укреплении. Мы использовали анкеты «Формирование здорового образа жизни» и «Жизненные ценности и приоритеты» из «Методических рекомендаций по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом». Лишь 33,3% опрошенных заявили, что следят за своим здоровьем,

стараятся вести здоровый образ жизни. Таким образом, мы видим, что вопросы здоровья занимают у современных студентов вузов далеко не первое место. На первом месте встает вопрос материальной обеспеченности. Современный студент является лишь потребителем имеющегося у него собственного здоровья, надеясь получить помощь и заботу о сохранении его здоровья от государства и медицины. Образ жизни современного студента часто состоит из отрицательных составляющих, а именно: переедание, переутомление, прием возбуждающих средств, гиподинамия, половая неразборчивость, вредные привычки и т.д. По Ю.П. Лисицыну образ жизни – это вид жизнедеятельности и способ деятельности человека. В образе жизни выделяют экономическую (уровень жизни), социологическую (качество жизни), социально-психологическую (стиль жизни) и социально-экономическую (уклад жизни) категории [4]. К основным сферам жизнедеятельности современного студента вуза и образа его можно отнести: труд, быт, общественная жизнь. В стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года определены направления по формированию ЗОЖ. Основными из них являются мотивация, пропаганда, информированность. Понятие «культура здоровья» качественно новую форму жизнедеятельности современного студента вуза по регулированию его психофизиологических данных для сохранения и укрепления здоровья. Современный студент вуза не должен ждать, когда придет заболевание, а должен уметь управлять своим здоровьем, формировать способность самостоятельно принимать решение о восстановлении утраченного здоровья. Таким образом, высшей ценностью культуры здорового и безопасного образа жизни становится активно и мобильно функционирующий организм современного студента вуза. К ценностям культуры здоровья Б.Г. Ананьев относит: плодотворную, творческую и длительную жизнедеятельность человека, любовь к окружающему миру, реализация жизненного потенциала человека [1].

Заключение. Таким образом, культура здорового и безопасного образа жизни включает медицинские знания о работе организма, о сохранении и укреплении здоровья, предрасположенности организма к эффективной определенной работе и его органов, текущие знания о физическом состоянии организма, способах и методах его измерения и регулирования, так называемый «контроль здоровья». Данные знания при освоении образовательной программы БЖД позволят обеспечить формирование компетенций по ЗОЖ современными студентами вуза.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Злобин Н.С. Культура и общественный прогресс. – М.: Наука, 1980. – 303 с.
3. Коган Л.Н. Теория культуры: учеб. пособие. – Екатеринбург: УрГУ, 1993. – 160 с.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. – М.: Гэотар-Мед, 2007. – 520 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ БИОРИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Пулякова А.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Линькова-Даниелс Н.А.

aly-put@yandex.ru

© Пулякова А.Д., 2016

STUDY OF THE INFLUENCE OF BIORHYTHMS ON PERFORMANCE OF STUDENTS

Putyakova A.

Ural State University of railway transport, Ekaterinburg, Russia

Modern life makes man an active lifestyle, despite the fact that his body is laid own program of life – «biological rhythm». Whenever it fails, the body begins to experience stress. Hence, there are rapid fatigue, tendency to sleep, irritability. In this work we investigate the influence of biological rhythms on performance of students, and propose a list of recommendations for the adaptation of people with different biorhythms to schedule.

Биологические ритмы или биоритмы – это периодические изменения характера и интенсивности протекания биологических процессов под влиянием внутренних и внешних

факторов.

Ученые выделяют 3 вида суточных биоритмов: «жаворонки», «совы» и «голуби» [2]. Для каждого из этих типов подъем интеллектуальной и физической активности наступает в соответствующее описанию время. Рассмотрим каждый из них более подробно.

«Жаворонки» (утренний тип). «Жаворонки» – люди, у которых циркадный ритм сдвигается вперед, то есть имеющие синдром опережающей фазы сна. У них период колебания околосуточных ритмов меньше 24 часов. Люди «жаворонки» спят столько же времени, сколько остальные, но их ритм отхода ко сну сдвинут на более ранний вечер. Они рано хотят спать, быстро засыпают и очень рано встают в одни и те же утренние часы. Лучше всего им работаете утром на «свежую голову», а к концу дня их работоспособность снижается.

Вечерние и третьи смены не для «жаворонков», они с трудом переносят ночные дежурства, клубы и дискотеки. Оказалось, что люди-жаворонки, лучше, чем совы, приспосабливаются к временной организации режима, и поэтому им легче преодолеть бессонницу, связанную со сменой часового пояса. Однако у некоторых представителей этой группы, имеющих синдром опережающей фазы сна, тоже могут возникнуть проблемы, приводящие к нарушению сна.

«Совы» (вечерний тип). «Совы» – люди, у которых наблюдается отставание фазы сна. У них отмечается период колебаний циркадных ритмов больше, чем 24 часа, или так называемый синдром отставленной фазы сна. Установлено, что лица вечернего типа легче приспосабливаются к работе в ночную смену и трехсменному труду. Совы лучше контролируют ритм сон-бодрствование по сравнению с другими людьми. Они предпочитают ложиться спать позже 23–24 часов, но зато им тяжелее вставать в ранние утренние часы.

Многим совам импонирует их ночная жизнь. Они с удовольствием работают по ночам и выбирают такие профессии, чтобы не вставать слишком рано, а еще лучше – самим планировать свой рабочий график. Всё было бы хорошо, но некоторые «совы» не могут синхронизировать свои биоритмы с требованиями обычного трудового режима, в котором им приходится жить, и тогда синдром отставленной фазы сна становится серьезным нарушением, приводящим к бессоннице.

«Голуби» (смешанный тип). «Голуби» – люди дневного типа. Их циркадный ритм наиболее приспособлен к обычной смене дня и ночи. Период их наилучшей умственной и физической активности отмечается с 10 до 18 часов. Они лучше адаптированы к смене света и темноты. Но даже у них при переездах на большие расстояния со сменой часовых поясов и ночной работе наблюдается сбой собственных биологических часов. Например, при 3-часовой разнице во времени у них возникает бессонница ночью, сонливость и усталость днем, снижение работоспособности.

Рассмотрим, как же влияют биологические ритмы на работоспособность студентов нашего университета.

Целью данной работы является изучение классификации биоритмов и их влияния на работоспособность человека, а также составление рекомендаций для представителей с различными типами биоритмов.

Методы и организация исследования: анализ современных источников, анкетирование и опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения. В анкетирование приняли участие 60 студентов с 1 по 4-й курс, юноши и девушки в возрасте 18–22 года. Анкеты составлены нами согласно цели исследования.

Результаты и их обсуждение. В целом работоспособность студентов 1–4-х курсов можно оценить как удовлетворительную. Сами студенты жалуются на повышенную утомляемость, недосыпание, склонность к простудным заболеваниям, апатию и даже депрессивное состояние. Все это негативно сказывается на работоспособности и успеваемости студента [3].

Результаты опроса студентов подтвердили классификацию биоритмов, приведенную выше. «Жаворонкам» легче обучаться в первую смену, приходить на занятия к первой паре и заканчивать до обеда, чтобы успеть приготовить домашние задания до 22.00 часов. «Голуби» предпочли бы приходить на занятия к 11 часам и заканчивать обучение около 16–17 часов, домашнее задание при этом выполнять до 24.00 часов. «Совам» же комфортнее просыпаться в 10–11 часов и приходить на занятия после обеда, выполняя домашние задания в ночное время.

В зависимости от типа биоритмов различаются и рекомендации по распорядку дня и режиму питания.

«Жаворонки» и «голуби» готовы к потреблению пищи сразу же после пробуждения. Идеальный завтрак для «жаворонка» и «голубя» – творог или омлет, молочная каша, бутерброды с сыром или колбасой. Калорийную белковую пищу нужно обязательно дополнить витаминным тонизирующим салатом.

Второй завтрак может быть углеводным. Подойдут любые каши, мюсли, отрубные хлебцы, сухофрукты. Что же касается обеда, то желательно, чтобы его время приходилось на 13–14 часов. Он должен быть плотным и не менее калорийным, чем завтрак, поскольку в это время у пищеварительной системы «жаворонков» наступает второй пик активности. Лучше всего съесть суп, спагетти с сыром, картофель с рыбой или мясом. Обед можно завершить чашкой крепкого чая для того, чтобы сохранить высокую работоспособность в оставшееся рабочее время. Ужинать «жаворонкам» и «голубям» лучше пищей с высоким содержанием углеводов. Это могут быть каши или мюсли с медом или сухофруктами, легкие тосты с джемом, бананы, зеленый чай с шоколадом. Причин для углеводного ужина две: во-первых, жиры и белок долго перевариваются, а, во-вторых, углеводная пища способствует выработке гормона серотонина, который благоприятствует хорошему сну.

У большинства «жаворонков» и «голубей» есть 2 пика интеллектуальной активности. Первый пик активности начинается в 8–9 часов и заканчивается к 12–13 часам. Второй – более короткий – приходится на послеобеденное время – с 16 до 18 часов.

Идеальное время для занятий спортом «жаворонков» – утро. Тем, кто стремится набрать мышечную массу, следует планировать тренировки на 11–12 часов дня. «Жаворонкам» и «голубям» не рекомендуют фитнес-нагрузки в вечернее время. Природное снижение активности в вечерние часы не даст положительных результатов от посещения спортзала. Также вечерние занятия могут нарушить сон. А вот прогулки, напротив, благоприятно скажутся на состоянии здоровья.

«Совы». Желудок «совы» в отличие от «жаворонка» просыпается спустя 2 часа после пробуждения. Поэтому завтракать следует спустя это время, ограничившись сначала лишь стаканом минеральной воды, чтобы запустить обменные процессы и избавить желудок от накопившихся за ночь шлаков. Хорошо выпить стакан грейпфрутового или яблочного сока. Можно также съесть легкий фруктовый салат, поскольку фрукты в любом виде стимулируют соковыделение. «Совам» желательно ограничить себя в употреблении белковой пищи по утрам. Лучше отдать предпочтение кисломолочным продуктам и мюсли. Спустя некоторое время можно перекусить ломтиком шоколада или фруктами. На завтрак «совам» не рекомендуется употреблять белковую пищу. Лучше отдать предпочтение йогурту, мюсли, тостам с джемом. Оптимальным утренним напитком для «сов» является натуральный кофе. Через 2–3 часа завтрак можно повторить, включив в него фрукты, шоколад или мед, хлебцы и кофе. К обеду пищеварительная система «сов» набирает силу и начинает требовать белки. Рекомендуемое время для обеда – 15.00–16.00. Данный прием пищи должен состоять в большей степени из белковых продуктов – рыбы или мяса. В 17.30–18.30 часов, можно побаловать себя сухофруктами или йогуртом. Что же касается ужина (не позднее 22.00 часов), то идеальный вариант – это легкая белковая пища, например, рыба нежирных сортов и овощи в сыром или отварном виде. «Совы» могут практически ничего не есть весь день, но к вечеру наверстают пропущенные завтрак, обед, полдник и все перекусы. Подобный режим приводит к лишнему весу и проблемам с пищеварением. Поэтому первое правило здорового питания для данного типа людей – минимумом калорий в вечернее время.

В отличие от «жаворонков», у большинства «сов» есть 3 пика интеллектуальной активности. Первый пик (дневной) – с 13.00 до 14.00 часов, второй (вечерний) – с 18.00 до 20.00 часов и, наконец, третий (ночной) – с 23.00 до 01.00 часа. При этом наиболее полноценным является вечерний период.

Утренние нагрузки «совам» противопоказаны. Пробежки и гимнастику следует выполнять не ранее обеда. Идеальное время для посещения спортзала – 19.00–23.00 часов. В этом время эффективнее всего проводить занятия по снижению веса и набору мышечной массы.

Заключение. К сожалению, не всегда наши биоритмы совпадают с расписанием занятий или графиком работы. В таких случаях нужно помочь организму скоординировать свои биоритмы с реальной жизнью. Для этого рекомендуется корректировать режим питания, использовать физические упражнения и равномерно распределять нагрузку, оставляя самые сложные задания на пик активности согласно своему биоритму [1].

Список литературы

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1967. – 251 с.
2. Иванов С. Ритмы в нашей жизни. – М.: Детская литература, 1987.
3. Харабуга С.Г. Суточный ритм и работоспособность – М.: Знание, 1976. – 144 с

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Рахимбердина Р.Р.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Смолянов А.В.

vusal.97@mail.ru

© Рахимбердина Р.Р., 2016

HEALTHYSTUDENTLIFE

Rakhimberdina R.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

In recent years, young people do not think about yourself and your health. They are immersed in the solution of other problems, which are considered to be more important in your life. Health begins when a person feels any indisposition or serious illness. Although concern about health should not be a problem, but should be a way of life that would be considered healthy if properly take care of themselves and their health.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма в целом. Все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Что же такое здоровье? Существует несколько подходов к определению понятия «здоровье», так в толковом словаре Ожегова термин «здоровье» встречается в следующих формулировках: 1) здоровье – это отсутствие болезней и недугов; 2)здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; 3) здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой [2]. Общее у этих определений то, что здоровье понимается, как что-то противоположное болезни. Таким образом, здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [3].

Есть 4 вида факторов, которые оказывают как отрицательное, так и положительное воздействие на организм человека. Установлено также, что образ жизни влияет на здоровье примерно в 50–55%, состояние окружающей среды в 20–25%, наследственность в 15–20% и здравоохранение в 10–15%, что показано в таблице 1 [3].

Таблица 1 – Факторы, оказывающие воздействие на организм.

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15–20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20–25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10–15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля над динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50–55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки

В современных условиях социальной, политической и экономической нестабильности нашего общества наибольшее отрицательное воздействие оказывается именно на молодёжь. В последнее время большое внимание относят к здоровому образу жизни студентов, это связано с тем, что важнейшей задачей общества является охрана здоровья студентов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, что в следствие грозит снижением работоспособности. Охрана и укрепление здоровья определяется образом жизни самого студента.

Образ жизни студента можно определить, как способ объединения его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Образ жизни студенту нельзя навязать извне, поэтому он сам сознательно планирует затраты времени и усилий, некоторые используют больше времени для чтения, другие на физические тренировки, третьи – на общение.

Анализ материалов о жизнедеятельности студентов говорит, о ее беспорядочной организации. Это проявляется в таких важных компонентах, как курение, распитие алкогольных напитков, регулярное недосыпание, несвоевременный приём пищи или же злоупотребление диетами, в частности у девушек, выполнение учебных работ вовремя, которое предназначено для сна, отсутствие физических нагрузок и т.д.

Необходимо разобраться, что представляет собой здоровый образ жизни, прежде всего надо понять, что не существует здорового образа жизни, как особой формы жизнедеятельности, вне образа жизни в целом. Таким образом, Алабугина в своём толковом словаре [1] даёт нам такое значение термину здоровый образ жизни – это обобщенная структура форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепления адаптивных возможностей организма, полноценной самореализации своих сущностных сил, дарований и способности в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни включает в себя следующие важные элементы: плодотворный труд, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, закаливание, своевременный сон и отдых, рациональное питание, культуру сексуального поведения, содержательный досуг, который оказывает положительное влияние на развитие личности.

Большинство молодёжи начинают свой здоровый образ жизни с отказа от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), они являются возбудителями очень многих болезней, которые снижают работоспособность, продолжительность жизни и отрицательно сказываются на здоровье будущего поколения. Одной из самых опасных привычек человечества является курение, так как оно вызывает болезни сердца, дыхательных путей, лёгких, сосудов. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Но, для того чтобы не отступать от здорового образа жизни нужно иметь очень большую силу воли, что характерно далеко не для каждого студента. Желательно надо сформировать определённый режим, то есть график дня, когда ложиться спать, принимать пищу, заниматься физическими упражнениями, гулять на свежем воздухе, закаляться и т.д., делать это надо каждый день и в одно и то же время, так как организму нужна постоянность.

Таким образом, стоит отметить, что формирование здорового образа жизни невозможно без осознания в его необходимости самим студентом, без формирования ответственности перед самим собой и перед своим здоровьем. А такие элементы, как рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, личная гигиена, физические тренировки порождают в нас ту самую ответственность, которая необходима в формировании здорового образа жизни.

Список литературы

1. Алабугина Ю.В. Толковый словарь. – М., 2015.
2. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. – М., 1989.
3. Физическая культура студента / ред. В.И. Ильинич. – М.: Гердарики, 2002.

**УХУДШЕНИЕ КАЧЕСТВА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ
ТАБАКОКУРЕНИЕ**

Русаков Д.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Линькова-Даниелс Н.А.

denisrusakov95@mail.ru

© Русаков Д.А., 2016

**POOR QUALITY OF PROFESSIONAL-
APPLIED PHYSICAL PREPARATION
OF STUDENTS WHICH DEPEND FROM
SMOKING**

Rusakov D.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia

Functional state of the organism, first of all, determines readiness for professional work. It has been determined that the effectiveness of any action depends on the human health, at the same time, there is a direct correlation performance of the functional activity of the organism, which can be increased by reducing the risk factors that lead to various diseases. Tobacco smoking is a high risk of various diseases, which reduces the quality of the study and professional activities of students.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от состояния здоровья и специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Особую роль в общей направленности ППФП играет необходимость обеспечения высокой работоспособности будущего специалиста, то есть высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда. Известно, что способность к длительному и интенсивному труду во многом ограничивается его индивидуальными физическими возможностями. Очевидно, что реакция ослабленного организма на любую физическую нагрузку всегда более острая, чем у лиц с хорошим состоянием здоровья, это сказывается и на работоспособности. Таким образом, функциональное состояние организма, в первую очередь, определяет готовность к профессиональному труду. Определено, что эффективность любой деятельности зависит от работоспособности человека, при этом, наблюдается прямая зависимость работоспособности от функциональной деятельности организма, которую можно повысить благодаря снижению факторов риска, приводящих к различного рода заболеваниям.

Цель исследования – Изучить риск снижения качества ППФП студентов УрГУПС, имеющих привычку к табакокурению.

Задачи исследования: выявить процент курящих студентов; проанализировать результаты медицинского осмотра студентов; изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности студентов; изучить психофизическое состояние здоровья студентов.

Методы и организация исследования. Анализ современных источников, анализ медицинского осмотра, опрос, анкетирование и тестирование студентов УрГУПС. В анкетировании и тестировании приняли участие 120 студентов, девушки и юноши в возрасте 18–21 год. Из этой группы студентов выбраны 45 курящих студентов по 15 человек на каждом курсе, и 45 некурящих. Вопросы анкет для анализа субъективных ощущений и мнения студентов были составлены согласно задачам исследования. Для проверки психофизического состояния применялся тест на исследование предвестников инсульта. Экспресс-тест, разработанный врачом-психологом О.Кониной и психоэмоционального состояния [13]. Если «да» три раза – ничего страшного, от трех до шести раз – к врачу обращаться рано, но надо принять меры для снижения психологических нагрузок, если «да» больше 6 раз нужно срочно изменить образ жизни. Для проверки психо-эмоционального состояния студентов использовалась методика по определению «стресс-коронарного профиля». Тест разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно

с доктором Розенманом [1]. Определение физического состояния и физической подготовки проводилось по методике Б.Х. Ланда [10], для анализа работоспособности применялся индекс Руфье [12].

Анкетирование и опрос студентов. Согласно общему опросу студентов выявлено, что 68% студентов пробовали курить, более половины (56%) респондентов курят в компании и 33% студентов курят постоянно. Данная статистика указывает на то, что у данной категории опрошенных существует высокий риск различного рода заболеваний, связанных с курением. Студенты считают себя потенциально здоровыми, но при этом часто жалуются на головную боль, усталость. Им постоянно не хватает времени на выполнение учебного задания, полноценного отдыха, накапливаются долги по дисциплинам, зачастую возникают социальные проблемы, что приводит к депрессии и разочарованию. Велика опасность сердечно-сосудистых заболеваний, которые прямым образом связаны с никотиновой зависимостью. В особую группу можно отнести психофизические расстройства студентов, риск которых увеличивается при не соблюдении здорового образа жизни и постоянно возрастающих учебных нагрузках.

Анализ результатов медицинского осмотра студентов. Согласно статистике, в УрГУПС с 2010–2011 по 2014–2015 уч. годы число больных студентов увеличилось с 30 до 42%, нужно отметить, что одним из частых диагнозов, который присутствует в истории болезни, является вегето-сосудистая дистония (ВСД) [8]. ВСД составляет до 30% функциональных расстройств сердечно-сосудистой системы молодежи [16]. Число студентов УрГУПС, имеющих вегето-сосудистую недостаточность, увеличилось с 7,9 до 19,3% от всего числа студентов в специальных медицинских группах и составило в 2014–2015 уч. г. более 200 человек, т.е. около 20 % к числу всех больных и освобожденных от практических занятий студентов, что, естественным образом, не может не сказаться на уровне психо-эмоционального состояния, профессионально-прикладных физических качествах будущих специалистов. Если такая тенденция будет развиваться дальше, то к 2017–2018 уч. году в УрГУПС будет в 2 раза больше (около 400) студентов с данной патологией психофизического состояния здоровья. В особую нозологическую группу сегодня выделен «синдром менеджера» – комплекс разнообразных симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление [9]. Отождествление вегето-сосудистых нарушений с понятием «психовегетативный синдром» – не редкость [6], особенно в сочетании с психоэмоциональными расстройствами, подчеркивает взаимосвязь функций и идентичность понятий. Ежедневно обращаются к врачу от 5 до 10 студентов с жалобами на данные симптомы.

Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности студентов. *Проба Руфье* определяет выносливость сердечно-сосудистой системы детей при физических нагрузках. *Проба Руфье* является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца. Индекс Руфье у курящих студентов с 1 по 3-й курс соответственно, 11,6; 11,2; 10,3, что демонстрирует только удовлетворительную работоспособность. В то же время у не курящих студентов наблюдается следующая динамика: 9,2; 10,0; 9,7, что указывает на хорошую работоспособность. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов.

При исследовании физической подготовленности рассматривались следующие физические качества студентов: гибкость, общая выносливость, скоростные качества и сила. Анализ тестирования показал, что только скоростные физические качества курящих студентов соответствуют среднему уровню. Все остальные физические качества находятся на низком уровне, в то же время у некурящих студентов все показатели соответствуют среднему и хорошему уровню. При этом, важно, что показатель общей выносливости студентов остается практически неизменным за годы обучения у всех групп испытуемых. Если учесть, что общая выносливость является базовым физическим качеством, то изначально существуют определенные ограничения в развитии остальных качеств. С другой стороны, общая выносливость прямым образом связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма. Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью, но при этом, выносливость можно тренировать с помощью физических упражнений и тем самым улучшать показатели работоспособности организма и состояние здоровья.

Анализ психофизического состояния здоровья студентов. Стресс-коронарным профилем личности называют повышенный уровень психоэмоционального напряжения. Психоэмоциональный стресс присущий стресс-коронарному профилю, сопровождается высоким выбросом в кровь катехоламинов, что вызывает повышение потребности миокарда в кислороде, увеличивает частоту сокращений сердца, артериальное давление, обуславливает развитие ишемии миокарда, вызывает повышение коагулянтной активности крови [13]. Все указанные обстоятельства могут, следовательно, провоцировать обострение ишемическую болезнь сердца, а также являются фактором риска ее развития. Стресс-коронарный профиль характерен для лиц, страдающих психоневрозом, постоянно пребывающих в состоянии неразрешенного внутреннего конфликта, беспокойства и депрессии со страхом критики. Им свойственна сознательно принудительная и напряженная деятельность, постоянная нагрузка в работе, имеющая целью выдвинуться, достигнуть высокого положения в обществе, но часто, не удавшееся из-за вечного недостатка времени («конфликт во времени»). При достижении желаемого у них не появляется чувства удовлетворения, и они не избавляются от внутреннего напряжения. Данное исследование позволяет выявить уровень психоэмоционального стресса. Для более полного исследования были протестированы все 120 студентов

Результаты исследования «стресс-коронарного профиля» показали, что более половины опрошенных студентов на каждом курсе обучения подвержены ишемической болезни сердца и сосудов мозга. Они находятся в состоянии психоэмоционального стресса. Характерно, что с 1 по 3-й курсы прослеживается тенденция роста типа «личности А».

Исследование предвестников инсульта выявило, что существует значительная вероятность возникновения заболевания. В целом 1/3 из числа анкетированных студентов нуждаются в мерах по снижению психологических нагрузок, а около половине студентов необходимо, по нашему мнению, сменить образ жизни. Проведенное исследование указывает на достаточно высокий риск возникновения психофизических расстройств, которые связаны с трудностями адаптации к новым профессиональным и бытовым условиям. Как ранее отмечалось, профессиональная деятельность сотрудников путей сообщения сопровождается повышенным психологическим напряжением. В связи, с чем было проведено исследование по реакции организма на длительные чрезмерные психологические перегрузки, возникающие в период обучения. Неподготовленная к таким нагрузкам нервная система способна спровоцировать состояние дистресса. Дистресс является негативным видом стресса и ведет к увеличению риска возникновения различных заболеваний [5]. Основными симптомами дистресса могут быть: головная боль, желудочная боль, язвенная болезнь; затрудненное дыхание; упадок сил, усталость, вялость; переменчивое настроение; низкая работоспособность; плохой сон; повышенная утомляемость; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания [5, 18].

Исследование возможных симптомов дистресса проводилось при помощи опроса курящих студентов. Анкетирование проводилось во время учебной сессии, когда студенты находились под воздействием высоких и длительных учебных нагрузок и возможно не имели достаточно времени на ведение здорового образа жизни. Исследования показали, что самыми распространенными симптомами дистресса у курящих студентов являются низкая работоспособность и повышенная утомляемость (у 54% опрошенных), страх и тревога (у 55% опрошенных), повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания (у 52% опрошенных). Во время напряженного умственного труда, связанного с периодом сессии, 40% студентов испытывают головные боли. В период таких тяжелых учебных нагрузок 34% опрошенных страдают от плохого настроения, депрессии и раздражительности, 30% теряют уверенность в себе, 23% студентов испытывают проблемы со сном. Боли в животе, проблемы с желудочно-кишечным трактом и боли в сердце появляются у 10% опрошенных студентов. Не курящие студенты, практически не испытывали такого тяжелого напряжения, хотя при нарушении режима отдыха были случаи головной боли, усталость, вялость. Таким образом, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем организма курящих студентов демонстрирует удовлетворительный уровень, но этого не достаточно для поддержания состояния здоровья в сложных, современных условиях учебного труда, на что указывают симптомы дистресса.

Выводы по проведенным исследованиям. Проведенные исследования указывают на большое количество студентов, которые не соблюдают нормы здорового образа жизни, а именно имеют пристрастие к курению, что может влиять на физическую надежность и

готовность к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях. Анализ анкетирования и тестирования студентов УрГУПС показал, что более 1/3 респондентов имеют симптомы, характеризующие отклонения в состоянии психофизического здоровья, при этом, демонстрируется пониженная работоспособность студентов и показатели общей выносливости, что в общем, характерно для низких адаптационных возможностей учащейся молодежи. Проведенные исследования показывают наличие симптомов дистресса у курящих студентов, что объясняется низкой адаптацией студентов к повышенным психофизическим нагрузкам. Слабое психическое здоровье способно оказать негативное воздействие на физическое здоровье. Общее ухудшение психофизического состояния здоровья способствует ухудшению работоспособности студента. Определены рекомендации по предупреждению и профилактике привычки к курению с целью нормализации как функционального, так и психофизического состояния организма, что является основой улучшения физической подготовленности студентов и формирования профессионально-прикладных физических качеств будущих специалистов железнодорожного транспорта.

Список литературы

1. Аронов Д.М., Лупанов В.П. Функциональные пробы в кардиологии. – М.: МЕДПресс-информ, 2007. – 238 с.
2. Бакалеева С. Твоя последняя сигарета / С. Бакалеева // Профиль. – 1999. – № 30–31. – С. 50–51.
3. Березин И.П. Школа здоровья./ Березин И.П., Дергачев Ю.В. – СПб., 2001.
4. Васильченко Е.А. Табакокурение. – М., 2000.
5. Веретенников В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №10(80). – 51 с.
6. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии) // Русский медицинский журнал. – 2006. – № 23. – С. 1696–1699.
7. Воробьев-Обухов, А. Хуже – только курить / А. Воробьев-Обухов, М. Колодочкин // За рулем. – 2010. – № 7. – С. 180–181.
8. Язын С.В. Клинико-функциональные особенности нейроциркуляторной дистонии у лиц молодого возраста и некоторые методы ее коррекции : дис. канд. мед. наук. – Саратов, 2005. – 147 с.
9. Котова О.В. «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению // Новая аптека. – 2010. – № 9. – С.20–21.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Линькова-Даниелс Н.А., Ершова А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: матер. междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург: РГППУ, 2013. – С. 97–100.
12. Матвеев С.И., Прокопьев И.Я., Ананьев В.И. и соавт. Врачебный контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте, механизмы регуляции функциональных систем. – М., 2000. – С. 63–74.
13. Меерсон Ф.З. Патогенез и предупреждение стрессорных и ишемических повреждений сердца. – М.: Медицина, 1984. – С. 135–144.
14. Мышкин В. Попытка № 48 // Men'sHealth. – 1999. – № 4. – С. 72–74.
15. Попова Г.А. Влияние курения на физическое развитие, состояние вегетативной и сердечно-сосудистой систем у юношей. – Н.Новгород, 2009.
16. Соколов А.В., Ракита Д.Р., Соколов С.А., Свинцова С.Э. Нейроциркуляторная дистония: современный подход к диагностике и лечению на реабилитационном этапе // Вестник восстановительной медицины. – 2009. – № 2. – С.30–33.
17. Табачное зелье: сборник. – М.: Знание, 1983. – 64 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ
КАТАБОЛИЧЕСКИХ И
АНАБОЛИЧЕСКИХ ШЕЙПИНГ-
ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА**

Скидан А.А.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Научный руководитель

проф., д-р пед. наук Врублевский Е.П.

lady.skidan@mail.ru

© Скидан А.А., 2016

**EFFICIENCY DIFFERENTIATED
CATABOLIC AND ANABOLIC
SHAPING TRAINING FOR THE
WOMEN OF MATURE AGE**

Skidan A.

Gomel State University of F. Skorina, Gomel, Belarus

Submitted by improving technique of employment by shaping with women of mature age by taking into account the biological laws of the functioning of the female body. Held pedagogical experiment included the use of shaping programs based on the differential distribution of the load, depending on the phase of ovarian-menstrual cycle. The effectiveness of methods supported by the positive dynamics of the physical development of mature women.

Дефицит двигательной активности, который наблюдается в современном обществе, ведет к деструктивным изменениям показателей физического развития. В основном это проявляется в увеличении или уменьшении массы тела. В первом случае, наблюдается накопление жировой массы, в другом – снижение мышечной массы вследствие её атрофии. В качестве эффективного способа коррекции массы тела и ее состава широко используется разнообразные физические упражнения [2, 4].

В настоящее время на фоне усиления разнообразия физической активности, как способа компенсации малоподвижного образа жизни, увеличивается число женщин, регулярно тренирующихся в фитнес-клубах. Причем, по мнению ряда специалистов [2, 3], их возраст составляет 30–50 лет. Последнее связано с тем, что с наступлением зрелого возраста у женщин идеальные варианты телосложения встречаются очень редко, а красивой может и должна быть женщина любого возраста и комплектации [3]. Исходя из этого, ведущим мотивом, определяющим активный интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, выступает, прежде всего, желание улучшить фигуру [4]. Шейпинг представляет собой наиболее эффективный способ перестройки человеческого тела посредством физических упражнений. Основная цель занятий – гармоничное развитие женского организма, устранение недостатков фигуры, снижение веса, коррекция внешнего оформления тела [4, 5].

Методика занятий шейпингом во многом определяется направленностью программы, индивидуальным подходом к каждой занимающейся. Поэтому специфические анатомо-физиологические особенности женского организма, его физическое и психическое развитие, требуют особого подхода при составлении оздоровительных программ и их практической реализации [1].

В шейпинге тренировка разделяется на два вида: катаболическая и анаболическая, которые проводятся в соответствии с особенностями женского организма, что дает возможность достичь цели, поставленной перед шейпинг-тренировкой [5, 6].

Катаболическая тренировка проводится в первой половине менструального цикла женщин. В это время активно действует эстроген – женский гормон, который улучшает (ускоряет) обмен веществ, нормализует расход жировой ткани, снижает мышечную массу [1].

Анаболическая тренировка проводится во второй половине менструального цикла у женщин, когда в крови преобладает женский гормон прогестерон – который регулирует (увеличивает) запасы жира в женском организме, наращивание мышечной массы и ее восстановление, а также телосложение.

Распределение тренировки на данные виды проводится аналогично типу обменных веществ, которые преобладают в организме в период их проведения. Обмен веществ состоит из двух противоположных процессов, которые происходят одновременно: анаболизма и катаболизма.

Анаболизм объединяет реакции, связанные с синтезом необходимых для организма

веществ, их усвоение и использование для роста, развития и жизнедеятельности организма, катаболизм включает реакции, связанные с распадом веществ в организме и выведением продуктов распада [6].

Процессы анаболизма и катаболизма находятся в организме в состоянии динамического равновесия или временного преобладания одного из них. Преобладание анаболических процессов над катаболическими приводит к росту, накоплению массы тканей, а катаболических – к частичному разрушению тканевых структур, выделению энергии. Причем состояние равновесного или неравновесного соотношения анаболизма и катаболизма зависит от возраста, а также от состояния здоровья, выполняемой человеком физической или психоэмоциональной деятельности [6].

Цель исследования – определение эффективности влияния катаболических и анаболических шейпинг-тренировок на организм женщин зрелого возраста.

Материалы и методы. Исследование проводилась на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра с участием женщин разного социального статуса занимающихся шейпингом. В исследовании принимали участие 43 женщины в возрасте от 30 до 50 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение восьми месяцев занятий.

В ходе педагогического эксперимента все женщины 3 раза в неделю по 60 минут занимались шейпингом по программе, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз ОМЦ.

Особенность проведения экспериментальной методики заключалась в разработке двух программ шейпинг-тренировок, различных по направлению и интенсивности воздействия. Объем и интенсивность нагрузки в программах подбирались по среднестатистической норме продолжительности ОМЦ – 28 дней [1].

Программы тренировок построены в соответствии с физиологическими фазами, происходящими в женском организме (табл. 1).

Таблица 1 – Особенности методики занятий шейпингом в зависимости от фаз менструального цикла женщин (при 28-ми дневном цикле)

Фаза цикла	Дни от начала цикла	Суммарная тренировочная нагрузка	Направленность занятий
Менструальная	1-4	Малая	Антропометрическое тестирование
Постменструальная (эстрогенная)	5-12	Большая	Катаболическая тренировка
Овуляторная	13-15	Малая	Отдых
Постовуляторная (прогестеронная)	16-26	Большая	Анаболическая тренировка
Предменструальная	27-28	Средняя	

Антропометрическое тестирование включало: а) измерение массы (кг) и длины тела (см); б) обхватных размеров (см): шеи, запястья, плеча, груди, талии, ягодицы, бедра, голени; в) замеры кожно-жировых складок (мм) на плече сзади, спине сверху, животе сверху и снизу, бедре спереди и сзади, туловище сбоку, голени.

Состав тела – процентное (%) содержание жировой и мышечной ткани к массе тела определялось по принципу анализа биоэлектрического сопротивления [5].

Катаболическая программа тренировки – комплекс специально разработанных упражнений, направленный на решение задач уменьшение жировой и мышечной массы. Преимущественно упражнения в быстром темпе без отягощений.

В свою очередь, анаболическая программа тренировки – это комплекс специально разработанных упражнений, направленный на решение задач укрепление мышц и наращивание мышечной массы. Преимущественно упражнения в медленном темпе с отягощениями.

Экспериментальные занятия шейпингом проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные экспериментальные подгруппы женщин (по признаку фаз ОМЦ) занимались одновременно, но каждая в своем двигательном секторе с видео-инструктором. Содержание основного практического раздела занятий включало выполнение упражнений, разделенных на 11 блоков (серий) – для последовательного прорабатывания отдельных мышечных групп: разминка, бедро (спереди), бедро (сзади), бедро (внутри), бедро (сбоку), ягодичные мышцы, пресс (сверху), пресс (снизу), область талии, индивидуальный блок, заминка.

Оценка эффективности занятий осуществлялась на основе выявления различий в показателях антропометрического тестирования до начала эксперимента и в ходе 8 месяцев занятий.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведения экспериментальной программы, отмечена положительная динамика изменений показателей физического развития занимающихся женщин (табл. 2). Измерения, проведенные по окончании педагогического эксперимента и сопоставление их с начальными, показали интенсивное уменьшение массы тела у женщин – показатель уменьшился на одиннадцать килограммов, что составляет 15,0% ($p < 0,05$). Индекс массы тела также отмечается достоверным изменением (для 5% уровня значимости) – 18,6%.

Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о эффективности экспериментальной методики для формирования гармоничного телосложения женщин зрелого возраста. Так, показатели обхвата шеи и плеча за период эксперимента достоверно уменьшились на 7,1 и 12,9% – $p < 0,05$. Эти показатели у женщин зрелого возраста зависят от изменений процента жировой ткани. Обхват талии у женщин уменьшился на 16,9% ($p < 0,05$); несколько меньше по величине была динамика обхвата ягодиц – 4,7% ($p < 0,05$); обхвата бедра – 9,0% ($p < 0,05$). Обхват груди снизился лишь на 3,2% ($p > 0,05$), обхват голени максимальный уменьшился на 5,1%, минимальный на 3,1% ($p > 0,05$). Возможно это обусловлено больше выраженным формированием мышечной массы в этих частях тела.

Таблица 2 – Динамика показателей физического развития женщин зрелого возраста в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Результаты исследования ($X \pm m$)		Δ , %	p
	До эксперимента	После эксперимента		
Длина тела (см)	166,0 \pm 1,0	166,0 \pm 1,0	0	>0,05
Масса тела (кг)	73,0 \pm 3,2	62,0 \pm 1,3	15,0	<0,05
Жировая масса (%)	35,7 \pm 1,2	22,6 \pm 0,6	36,6	<0,05
Мышечная масса (%)	31,7 \pm 0,8	36,6 \pm 0,8	15,4	<0,05
Индекс массы тела	27,3 \pm 0,7	22,2 \pm 0,4	18,6	<0,05
<i>Обхваты:</i>				
Запястья (см)	17,1 \pm 0,7	16,1 \pm 0,6	5,8	>0,05
Шея (см)	32,0 \pm 0,8	29,7 \pm 0,6	7,1	<0,05
Плечо (см)	30,2 \pm 2,2	26,3 \pm 0,3	12,9	<0,05
Грудь (см)	95,0 \pm 1,8	91,9 \pm 0,9	3,2	>0,05
Талия (см)	83,4 \pm 2,1	69,3 \pm 1,4	16,9	<0,05
Ягодицы (см)	104,0 \pm 1,8	99,1 \pm 0,3	4,7	<0,05
Бедро (см)	67,4 \pm 1,3	61,3 \pm 0,7	9,0	<0,05
Голень верх. (см)	36,9 \pm 1,2	35,0 \pm 0,6	5,1	>0,05
Голень ниж. (см)	21,9 \pm 0,4	21,2 \pm 0,3	3,1	>0,05
<i>Жировые складки:</i>				
Плечо сзади (мм)	18,7 \pm 1,2	14,3 \pm 0,2	23,5	<0,05
Спина сверху (мм)	15,4 \pm 0,7	13,4 \pm 0,5	12,9	<0,05
Живот сверху (мм)	22,6 \pm 1,3	11,5 \pm 0,8	49,1	<0,05
Живот снизу (мм)	33,3 \pm 0,4	20,6 \pm 0,6	38,1	<0,05
Бедро спереди (мм)	26,4 \pm 0,2	20,8 \pm 0,3	21,2	<0,05
Бедро сзади (мм)	30,2 \pm 0,6	24,1 \pm 0,5	20,1	<0,05
Туловище сбоку (мм)	28,3 \pm 0,3	24,6 \pm 0,4	13,0	<0,05
Голень (мм)	17,6 \pm 1,6	16,2 \pm 0,4	7,9	>0,05

Отмечается динамичное снижение процента жира в организме у женщин на 36,6% ($p < 0,05$). По изменениям локализации подкожного жира можно отметить, что из восьми измерений кожно-жировых складок, достоверного уменьшения получили семь показателей: плечо сзади, спина сверху, живот сверху и снизу, бедро спереди и сзади, туловище сбоку. В одном показателе (на голени) разница не достоверна.

При уменьшении общей массы тела, абсолютного и процентного состава жира, количественные параметры мышечного компонента массы тела также значительно изменились. Так, если анализ мышечного компонента тела в ходе первичного тестирования выявил его величину, соответствующую 31,7 \pm 0,8, то в ходе повторного тестирования – 36,6 \pm 0,8. На фоне снижения величины общей массы тела и содержания жирового компонента в его составе процентное содержание мышечной массы увеличилось на 15,4% ($p < 0,05$).

Заключение. Эффективность предложенной методики шейпинг, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз ОМЦ подтверждается положительной динамикой всех регистрируемых показателей физического развития женщин зрелого возраста. Выявлены статистически значимые изменения в показателях массы тела, индекса массы тела, процента жирового и мышечного компонентов, обхватных размеров тела и кожно-жировых складок у женщин.

Снижение общей массы тела женщин под влиянием катаболических тренировок происходило за счет уменьшения жировой массы тела. Сбережение уровня развития мышечной массы происходило под влиянием анаболических тренировок. Увеличение процента мышечного компонента с соответствующим уменьшением жирового, сопровождалось изменениями соотношения их содержания в составе тела под влиянием дифференцированной направленности занятий шейпингом в соответствии с физиологическими фазами, происходящими в женском организме.

Таким образом, предложенная оздоровительная методика шейпинга позволила женщинам эффективнее скорректировать показатели своего физического развития.

Список литературы

1. Бутченко Л.А. Медицинские вопросы физической культуры женщины / Л.А. Бутченко, В.И. Данилова-Перлей, Р.Г. Сукиасьян. – СПб. : Межрайонный врачебно-физкультурный диспансер № 1. – 2003. – 15 с.
2. Козакова К.Г. Физическое состояние женщин зрелого возраста и его коррекция в условиях различных форм физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К[иев], 1993. – 208 с.
3. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов жизни: дис. ... канд. пед. наук. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 193 с.
4. Пилипенко В.Ф. Методика коррекции телосложения у женщин средствами оздоровительного фитнеса / В.Ф. Пилипенко, В.В. Овсенко // Слободжанский научно-спортивный вестник: научно-теор. журнал. – Харьков: ХГАФК, 2005. – № 8. – С. 43–46.
5. Прохорцев И.В. Способ тренировки тела человека – «Шейпинг». – М., 1991. – 125 с.
6. Прохорцев И.В. Шейпинг-питание / И.В. Прохорцев, А.И. Пшендин, Е.В. Сергеева. – СПб., 2002. – С. 6–27.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Тимофеев О.И.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Линькова-Даниелс Н.А.

spore090@gmail.com

© Тимофеев О.И., 2016

INVESTIGATION OF INTERNET ADDICTION AT THE YIGH SCHOOL STUDENTS

Timofeev O.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

Investigation of the features of communication using the new information, including computer technology is one of the fastest growing areas of applied research in modern psychology and information theory. Of particular importance are research in the field of physical culture, in order to reduce the risk of mental and physical abnormalities in health status in the possible Internet addiction.

Влияние технических устройств на самочувствие студентов обусловлено тем, что информационные технологии стремительно вошли в современную действительность и стали ее неотъемлемым атрибутом. Работа во многих областях человеческой деятельности в настоящее время, просто немыслима без данных устройств, которые окружают нас дома и на работе, часто со всех сторон. Их можно было бы рассматривать как одно из выдающихся достижений современной научно-технической мысли, если бы не отдельные весьма существенные «но». Последствия воздействия излучения, а также других факторов влияния компьютеров на человека изучены недостаточно, а то, что изучено, практически неизвестно пользователям [1]. Замена реальной жизни виртуальной приводит к тому, что люди перестают следить за своим здоровьем при постоянном использовании современных технических устройств. Студенчество наиболее уязвимая часть населения, т.к. в большой степени предрасположена к такому образу

жизни, который может привести к стрессу, постоянным головным болям, заболеваниям глаз, опорно-двигательного аппарата и другим [2]. Несоблюдение гигиенических и эргономических требований при работе с видеодисплеями приводит к выраженному снижению психофизиологических функций организма, возможному снижению работоспособности и производительности труда [3].

Цель исследования. Изучение влияния Интернета на психофизическое состояние студентов.

Задачи исследования: изучить влияние Интернета на психологию общества; изучить теоретические основы интернет-зависимости; проанализировать состояние интернет-зависимости у студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

Методы и организация исследования: анализ современных источников; анализ медицинского осмотра студентов; анкетирование и опрос студентов. В анкетировании приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения с 1 по 3 курсы по 20 человек (юноши и девушки в возрасте от 18 до 19 лет) на каждом. Анкеты составлены и выбраны нами согласно цели и задачам исследования.

Анализ современных источников. Само понятие Internet-addiction – (по-русски «интернет-аддикция» или «интернет-зависимость») появилось в конце 90-х годов 20 века. Оно было предложено американским психологом доктором Айвеном Голдбергом, описавшим неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете. Тему развили журналисты, которые писали о психологической зависимости молодого поколения [4]. На сегодняшний день невозможно представить нашу жизнь без доступа к Интернету. Он есть неоспоримое благо цивилизации, упростив нашу жизнь. Интернет-магазины дают возможность делать покупки, не выходя из дома, онлайн трансляции заменили телевизор, в Интернете новости и прогноз погоды обновляются каждую минуту. Но есть еще один важный фактор, вследствие которого студенты проводят много времени за компьютером – это социальные сети. Несколько лет назад, когда появились первые социальные сети, это вызывало настоящий ажиотаж. Все стремились быстрее создать собственный аккаунт и увеличить число друзей. Вследствие этого появилась проблема зависимости молодежи от социальной сети. Изначально социальные сети должны были объединить людей, возникла возможность поддерживать отношения на расстоянии. Многие нашли своих родственников, одноклассников, друзей детства. Возможность переписываться в сети в значительной степени экономит средства, Интернет сети позволяют рекламировать товар, услуги. Удобно решать вопросы быстро, к тому же можно переписываться сразу с несколькими людьми одновременно.

Интернет-зависимость (интернет-аддикция) – нехимическая зависимость, которая выражается в навязчивом влечении использовать Интернет и в чрезмерном использовании его, проведении большого количества времени в сети, что сопровождается социальной дезадаптацией и выраженным психофизиологическим расстройством [5]. К группе риска относятся: дети, подростки; молодежь; люди с заниженной самооценкой; люди с жизненными проблемами; психически неустойчивые люди, склонные к депрессивно-тревожным состояниям; одинокие; социально неадаптированные; неудовлетворенные жизнью, не реализовавшие себя [6]. С одной стороны, Интернет привлекателен тем, что дает ощущение человеку своей значимости и геройства. В нем можно получить виртуальное вознаграждение, например, бонусы в игре. Также в Интернете можно легко найти нового собеседника, отсутствует необходимость удерживать его внимание. В Интернете можно найти любую информацию. Интернет-зависимости подвержены определенные типы людей. Так, быстрее становятся зависимыми обидчивые, ранимые, тревожные, склонные к депрессии люди. Пользователи с низкой самооценкой, плохой стрессоустойчивостью, неспособные решать конфликты, уходящие от проблем [7]. Интернет часто выступает средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Интернет-зависимость развивается очень быстро. Сначала человек знакомится с Интернетом и его возможностями, выбирает подходящий вариант виртуальной реальности, формируется собственный особый стиль в сети, восполняющий недостаток общения или информации в реальной жизни. Для следующей стадии для человека характерно отдаление от настоящей жизни, увеличение количества времени в сети, перенос жизненных целей в виртуальную реальность. Общение здесь становится единственным и предпочтительным способом достижения цели. Переход зависимости в хроническую форму. Угасание сетевой активности и возвращение в реальную жизнь, но без всякого желания. Зависимость от Интернета сохраняется, но уже в неактивной

форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем. Особенность интернет-зависимости, которая вызывает вокруг себя бурные дебаты, заключается в отсутствии физической зависимости при наличии ярко выраженных маркеров психологической аддикции [8]. Психологические формы зависимости, которые не сопровождают физическую зависимость, по мнению некоторых исследователей, дают основания для квалификации аддикций в основе эмоциональной привязанности человека к тем чувствам и ощущениям, которые дает следование аддиктивным формам поведения [9].

Другой взгляд на эту проблему принадлежит К. Сурратт, обосновывающая точку зрения о том, что в сетевом взаимодействии приобретаются все необходимые качества и свойства реальности, которые формируют альтернативную реальность. Так же, автор указывает на то, что люди вступают в подобные сообщества не в следствие изначально аддиктивных свойств, но по собственному волеизъявлению [10]. Несмотря на широкий спектр выполняемых функций, Интернет несет в себе опасность, которая выражается: в свободном доступе к информации, которая размещена в Интернете; в появлении привязанности к Интернету; в неадекватном взгляде на окружающий мир. По официальным данным, Интернет-зависимы сегодня около 10% пользователей во всём мире. В России психиатры говорят о 4–6% [11].

Анализ медицинского осмотра студентов УрГУПС. Говоря об ухудшении здоровья учащейся молодежи в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС), нужно отметить, что наиболее частым диагнозом, который присутствует в истории болезни студентов, является заболевание опорно-двигательного аппарата. Согласно статистике за 2014–2015 учебный год число студентов, имеющих данную патологию, составило 35% от всех болезней, где имеют место следующие заболевания: сколиоз 46%, остеохондроз 13%, плоскостопие 14%, прочие среди заболеваний опорно-двигательного аппарата 25%. Другим настораживающим диагнозом в истории болезни студентов УрГУПС является вегетососудистая дистония (ВСД) около 20% от числа всех больных студентов. В особую нозологическую группу сегодня выделен «синдром менеджера» – комплекс разнообразных симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление [12]. отождествление вегетососудистых нарушений с понятием «психовегетативный синдром» – не редкость [13], особенно в сочетании с психоэмоциональными расстройствами, подчеркивает взаимосвязь функций и идентичность понятий.

Анализ опроса и анкетирования студентов УрГУПС. С целью изучения уровня интернет-зависимости нами был проведен анкетирование и опрос. Профессиональная деятельность инженеров путей сообщения сопровождается повышенным психологическим напряжением. В связи с чем было проведено исследование по реакции организма на длительные чрезмерные психологические перегрузки, возникающие в период обучения студентов железнодорожного вуза. Неподготовленная к таким нагрузкам нервная система способна спровоцировать состояние дистресса. Дистресс является негативным видом стресса и ведет к увеличению риска возникновения различных заболеваний [14]. Основными симптомами дистресса могут быть: головная боль, язвенная болезнь; затрудненное дыхание; упадок сил, усталость, вялость; переменчивое настроение; низкая работоспособность; плохой сон; повышенная утомляемость; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания [14, 18]. Исследование возможных симптомов дистресса проводилось при помощи опроса студентов. Определение «стресс-коронарного профиля». Тест разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно с доктором Розенманом (цитировано по А.А. Скоромец, 1997). Анкетирование проводилось во время учебной сессии, когда студенты находились под воздействием высоких и длительных учебных нагрузок и возможно не имели достаточно времени на ведение здорового образа жизни. Результаты исследования показали, что самыми распространенными симптомами дистресса у студентов являются низкая работоспособность и повышенная утомляемость (у 54% опрошенных), страх и тревога (у 55% опрошенных), повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания (у 52% опрошенных). Во время напряженного умственного труда, связанного с периодом сессии, 40% студентов испытывают головные боли. В период таких тяжелых учебных нагрузок 34% опрошенных страдают от плохого настроения, депрессии и раздражительности, 30% теряют уверенность в себе, 23% студентов испытывают проблемы со сном. Боли в животе, проблемы с желудочно-кишечным трактом и боли в сердце появляются у 10% опрошенных студентов. При изучении, часты использования Интернета, определено, практически все студенты ежедневно выходят в Интернет (96,6%), 1 раз в неделю пользуются

только 3,9% из всех опрошенных студентов и абсолютно никто не воздерживается от этого занятия в течение месяца. Обычно студенты (38,8%) общаются в социальных сетях, 36,7% опрошенных слушают музыку, 24,5% смотрят фильмы и разные видеозаписи, 21,3% респондентов играют в игры он-лайн и 9% студентов занимаются другими делами в Интернете. Таким образом, предпочтения пользователей Интернета разделились: кто-то общается в социальных сетях, кто-то слушает музыку или смотрит фильмы, другие играют в он-лайн игры. На вопрос «Как вы считаете, помогает ли Интернет вашему общению с друзьями?», был получен отрицательный ответ от 19,2 % и положительный от 80,8, т.к. уверены, что Интернет делает людей ближе. Несмотря на это, только 23,3 % студентов общаются с другими людьми в социальных сетях и значительное большинство респондентов (76,7 %) предпочитают общаться вживую. В то же время, интересно, только 49,2 % респондентов безусловно полагают, что Интернет помогает учиться, но более половины (50,8 %) уверены в том, что Интернет только вредит учебе. Зачастую, выходя в Интернет, студенты увлекаются чем-то другим, совершенно несвязанным с учебой, возможно, появляется чувство неуверенности в себе, которое необходимо компенсировать дополнительной информацией или контактом. Несмотря на то, что современная молодежь активно проводит свое время в Интернет, признается в том, что социальные сети мешают их общению с друзьями, обучению, но при этом большинство респондентов заявило, что общаются с друзьями вживую гораздо чаще, чем через социальные сети. Такое утверждение указывает на тот факт, что данная категория студентов находится в зоне риска интернет-зависимости, но при этом, существует реальная возможность предупредить данную аддикцию.

Выводы по проведенным исследованиям. Итак, Интернет полностью влияет на жизнедеятельность студентов, первое, они выходят в него каждый день, что-нибудь почитать, что-нибудь посмотреть, и это занимает как минимум 2–3 часа в день, за это время можно успеть посмотреть хороший фильм или выучить наизусть стихотворение классика. Второе, Интернет отнимает не только драгоценное время от развития интеллектуального и духовного, но и от общения с друзьями и любимыми. Определено отрицательное влияние интернет-зависимости на состояние здоровья студентов. Чрезмерное увлечение социальными сетями и Интернетом, по мнению ученых, а также по результатам собственных исследований указывает на то, что Интернет вредит как социальному, так и психофизическому здоровью. Наиболее опасно данное увлечение для учащейся молодежи, т.к. кроме высокой занятости и интенсивности учебного труда Интернет-зависимость увеличивает нагрузку на функциональное состояние организма. Интернет имеет как свои положительные стороны, так и отрицательные. И одним из негативных последствий использования Интернета является формирование у человека психологической зависимости. Базой для зарождения этого состояния, по мнению специалистов, является неуверенность студента в себе. Таким образом, чрезмерное увлечение социальными сетями и Интернетом, вредит как социальному, так и психофизическому здоровью. Наиболее опасно данное увлечение для учащейся молодежи. В то же время, не предусмотрены меры по профилактике Интернет-зависимости, самой распространенной мерой в борьбе с ней в настоящие дни является блокирование образовательными и офисными учреждениями доступа к развлекательным сайтам и социальным сетям.

Список литературы

1. Психологические аспекты влияние компьютерных игр на психику подростка [электронный ресурс]. – www.sworld.com.ua/konfer29/722.pdf (дата обращения 15.01.2016).
2. Валеопедагогические проблемы. Здоровье. Формирование подростков, молодежи, населения [электронный ресурс]. – www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Valeoped_problem_2014.pdf (дата обращения 12.01.2016).
3. Международный журнал экспериментального образования, Влияние компьютеров на показатели здоровья студентов [электронный ресурс]. – <http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyuterov-na-pokazateli-zdorovya-studentov> (дата обращения 15.01.2016).
4. Интернет-аддикция [электронный ресурс]. – <http://www.kurchatovez.ru/old/Russian/Students/TenderPapers/Demchenkova.htm> (дата обращения 17.01.2016).
5. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – М.: Екатеринбург, 2000.
6. Мустафаева Г.Н. Социальные аспекты интернет-зависимости [электронный ресурс]. – <http://npsyj.ru/> (дата обращения 12.01.2016).
7. Линькова Н.А., Поневчинская В.С. Взаимосвязь зависимости от современных технических устройств и их влияния на функциональное состояние учащейся молодежи // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации: Международная студенческая научная конференция. – Иркутск, 2015. – С. 559–562.
8. Линькова Н.А., Поневчинская В.С. Негативное воздействие смартфонов на самочувствие студентов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Материалы IV международной научно-практической конференции, Екатеринбург. – Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2015. – С. 268–271.
9. Буклет об Интернет-зависимости. Составлено межрайонным наркологическим диспансером №1 г. Санкт-Петербурга

- [электронный ресурс]. – http://www.wiki.nios.ru/images/6/6b/Buklet_ges111.pdf (дата обращения 12.01.2016).
10. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / ред.-сост. А. Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2009. – 279 с.
 11. Интернет и социальные сети: благо или зло? [электронный ресурс]. – <http://www.therapy.by/articles/> (дата обращения 15.01.2016).
 12. Котова О.В. «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению // Новая аптека. – 2010. – № 9. – С. 20–21.
 13. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии) // Русский медицинский журнал. – 2006. – № 23. – С.1 696–1699.
 14. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе / В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10(80). – 51 с.
 15. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, РГППУ, 2013. – С. 97–100.

ГИДРОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКРЕАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Трушков А.В.

*Вятский государственный гуманитарный университет,
г. Киров, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. геогр. наук Пахомова О.М.

sanya.trushkov@mail.ru

© Трушков А.В., 2016

HYDROLOGICAL RECREATIONAL RESOURCES IN THE KIROV REGION

Trushkov A.

Vyatka state University of Humanities, Kirov, Russia

The article describes the concept and main types of hydrological and recreational resources of the Kirov region. It was identified that short-term forms of recreation the majority of the population prefers to stay near water. It is shown that with proper recreation of the residents of the region and the country as a whole can enjoy the hydrological recreational resources in a variety of ways.

Гидрологические рекреационные ресурсы включают все типы поверхностных и подземных вод, обладающих научной, психолого-эстетической, медико-биологической ценностями и используемых для удовлетворения потребностей людей в рекреации. С точки зрения экономического использования гидрологические рекреационные ресурсы могут быть технологически обязательными и способствующими рекреационному процессу. В свою очередь технологически обязательные гидрологические ресурсы могут вовлекаться в процесс рекреационной деятельности различным способом:

- как элемент наблюдения и наслаждения;
- использование без прямого расходования – морское или речное купание;
- непосредственно расходовать – минеральные ресурсы.

С точки зрения рекреационного использования ресурсы пресных вод относятся как к возобновимым, так и невозобновимым. К возобновимым относятся биологические, гидрологические и энергетические составляющие этих вод, способные к самовосстановлению. К невозобновимым относятся минеральная составляющая водных ресурсов, а также песок, гравий и другие материалы континентального шельфа [2].

К водным объектам, представляющим интерес для рекреационной деятельности, относятся моря, большие и малые реки, озера, искусственные водоемы – от крупных водохранилищ, построенных на реках, до прудов и заполненных водой карьеров.

Пляжно-купальный отдых организуется на берегах озёр, рек и искусственный водоемов. При оценке рекреационной значимости рассматриваются условия подхода к воде, наличие пляжной полосы, характер дна, скорость течения и т.д. В настоящее время для пляжно-купального отдыха начали активно использовать искусственные водоемы: водохранилища, пруды и карьеры.

На территории Кировской области (КО) существует достаточное количество водохранилищ, которые в свою очередь могут использоваться различными способами, как было отмечено выше. Согласно исследованиям среди кратковременных видов рекреации у большинства рассматриваемых групп населения привлекательными являются отдых на даче и

отдых у водоемов. С учетом данных предпочтений сеть рекреационных учреждений, зон отдыха и дачных участков тяготеет к облесенным берегам водоемов с хорошей транспортной доступностью (в пределах часовой доступности): карьеры у пос. Стрижи, Пагинка, берега рек Великая, Быстрица, Вятка [1]. На территории КО расположены 205 особо охраняемых природных территорий. Среди них одно из важнейших мест занимает – государственный природный заповедник «Нургуш» (ГПЗ «Нургуш») находящийся в Котельничском районе КО. ГПЗ «Нургуш» был создан в 1994 году для охраны пойменных комплексов среднего течения реки Вятки – озер и широколиственных лесов, которые являются местообитанием редких птиц и животных. Здесь расположены 84 пойменных озера, самое крупное из них – озеро Кривое длиной 4 км.

Одним из интереснейших рекреационных ресурсов является гидрогеологический памятник природы – озеро Шайтан, находящийся на юге Уржумского района КО. Уникальное явление озера – дрейфующие острова, на которых растут кусты и небольшие деревья. При выбросах воды происходит поднятие уровня воды в озере и происходит отрыв заболоченных берегов и образуются плавающие острова, покрытые небольшими деревьями и кустами. Плавающие острова и выбросы воды обусловили его название: шайтан, что в переводе означает «чёрт». Существует в КО необычное природное явление – трехкаскадный водопад в Пижемском заказнике Советского района. Береснятский водопад также как и озеро, Шайтан относится к уникальным памятникам природы и входит в список туристических достопримечательностей Поволжья. Посетить и увидеть красоту водопада можно в любое время года. Особый микроклимат позволяет и зимой расти зеленым мхам на скальном массиве. Постоянная температура воды приблизительно равна 4 градусам, не смотря на это купание в Береснятском водопаде, является неотъемлемой частью посещения достопримечательности туристами. Данные гидрологические ресурсы в процессе рекреационной деятельности используются как элемент наблюдения и наслаждения.

Еще к одним видам гидроминеральных ресурсов находящихся на территории Кировской области относятся минеральные воды и лечебные грязи. Лечение минеральными водами называется бальнеотерапия. Лечебные ванны благотворно влияют на организм человека, чаще всего они назначаются при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы, гинекологических заболеваниях и др.

В настоящее время Нижне-Ивкинская курортная зона, расположенная в 45 км от Кирова, в Куменском районе приобрела Всероссийскую и международную известность. Санаторий имеет несколько типов минеральных вод. В зависимости от уровня минерализации вода применяется как для питья при заболеваниях органов пищеварения и обмена веществ, так и в качестве лечебных процедур при заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем, органов движения, гинекологических заболеваниях. Значительным достоинством Нижнеивкинской курортной зоны является наличие лечебных грязей.

Нижнеивкинская курортная зона является одним из редчайших уголков России по сочетанию природных лечебных факторов. Она содержит: умеренный климат, воздух высокой ионизации, источники минеральных вод, залежи лечебных грязей. Данный лечебный микроклимат способствует благоприятному выздоровлению и отдыху. Лечебная база санатория представлена питьевой галереей для отпуска 1000 доз/час, залом лечебной физкультуры, кабинетами: мануальной терапии, рефлексотерапии, магнитолазеротерапии, электросветолечения, массажными, психотерапии, эндоскопии, сухих углекислых ванн, спелеотерапии, музыкалоаэрофиттерапии, озонотерапии, гирудотерапии, косметологическим кабинетом, водогрязелечебницей.

В составе водогрязелечебницы имеются:

- ванное отделение;
- душевое отделение;
- грязевое отделение;
- кабинет подводного душ-массажа;
- кабинет для проведения полостных грязевых процедур;
- 2 кабинета для отпуска электрогрязевых процедур;
- кабинет орошения кишечника;
- ингаляторий;
- кабинет подводного вытяжения;

– кабинет детензортерапии.

Для проведения климатолечения имеется сосновый бор площадью 7 га, водохранилище на реке Ивкина 1.15 га, для лечебного купания – заводь в бывшей старице реки Ивкина.

Таким образом, обширная территория Кировской области включает в себя большое количество гидрологических рекреационных ресурсов, в том числе уникальные памятники природы, которые вовлекаются в процесс рекреационной деятельности как элемент наблюдения и наслаждения, используются без прямого расходования и подразумевают под собой непосредственное расходование в целях оздоровления организма.

Список литературы

1. Герасимов С.В. Устойчивая региональная туристско-рекреационная система Кировской области: теория и практика: монография / С.В. Герасимов [и др.]. – Киров: Радуга-пресс, 2015.
2. Колесова Ю.А. Туристско-рекреационное проектирование: учеб. пособие / Ю.А. Колесова. – М.: Курс; Инфра-М, 2014.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тулякова И.Н.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Усольцева С.Л.

atevss.75@mail.ru

© Тулякова И.Н. 2016

THE PREVENTION OF BAD HABITS BY MEANS OF PHYSICAL KULTURBRAUEREI

Tulyakova I.

Ural state University of Railway Transport, Yekaterinburg,
Russia

This paper analyzes the possibility of prevention of harmful habits by means of physical culture. Regular physical exercises help to foster their responsibility for health and negative attitude to bad habits. Considered activities conducted in the Ural state University of railway engineering.

Проблема физического и психического здоровья студентов, отношение к своему здоровью, культура здорового образа жизни остается особо острой в российских вузах [1]. Привитие каждому студенту ценности здорового образа жизни является на сегодняшний день главной задачей всей системы высшего профессионального образования. И, несомненно, радует тот факт, что отношение к своему здоровью у современной молодежи постепенно меняется. Но утверждать, что подобные изменения происходят из-за осознания студентами ценностей здоровья и здорового образа жизни пока нельзя. Скорее, это необходимые требования к дальнейшей профессиональной деятельности выпускника вуза, которые сложились в современном обществе. Будущий выпускник должен быть и гармонично физически развит, и социально активен, конкурентоспособен, и соответствовать запросам нынешнего рынка труда. Поэтому формирование у студентов потребностей в ведении здорового образа жизни является одной из важнейших задач кафедры физического воспитания вузов.

Основными компонентами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, питания, гигиенические требования, отсутствие вредных пристрастий, режим двигательной активности, культура общения и сексуального поведения [2].

Исходя из анализа проблемы здоровья человека, можно выделить следующие факторы, оказывающие влияние на его состояние:

- здоровый образ жизни (ЗОЖ) – 50%;
- современная система здравоохранения – 10%;
- экология – 20%;
- наследственность – 20% [2].

Согласно этим данным самое максимальное влияние на здоровье оказывает тот образ жизни, который ведет человек. Однако именно он является самым управляемым и зависит только от человека.

Цель – формирование потребности в систематической физкультурно-оздоровительной деятельности как профилактики вредных пристрастий.

Задачи:

1. Выделить основные вредные пристрастия.
2. Создать условия для максимального привлечения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.
3. Сформировать для студенческой молодежи информационную систему по мерам профилактики вредных пристрастий и возможностям укрепления здоровья.

Материалы и методы исследования. В данной работе использовались следующие методы: анализ научных и методических работ по данной тематике, изучение фактического материала, представленного на сайтах России по исследуемой проблеме.

Анализ литературных источников позволил выявить следующие группы факторов, оказывающих влияние на здоровье студенческой молодежи. Это факторы:

- укрепляющие здоровье (режим труда и отдыха, закаливание, рациональное питание, двигательная активность и т.д.);
- ухудшающие здоровье (несоблюдение режима дня, вредные пристрастия, стрессы, умственные перегрузки и т.д.).

Вредные пристрастия – это те пристрастия, которые оказывают негативное влияние на здоровье [2]. К самым распространенным вредным пристрастиям, несомненно, относятся: курение, алкоголь и наркотики, т.к. если человек имеет хоть одну из них, говорить о здоровье и здоровом образе жизни не приходится. Например, случаи смертности у курящих от рака легких – 90% от всех случаев, а от болезни сердца около 25% [3].

На сегодняшний день физическая культура является единственным предметом в вузе, который напрямую связан со здоровьем, профилактикой вредных пристрастий и коррекцией уже существующих.

Профилактика вредных пристрастий средствами физической культуры – это нивелирование факторов, ухудшающих здоровье и увеличение факторов, его улучшающих.

Коррекция вредных пристрастий средствами физической культуры предполагает педагогические мероприятия, направленные их устранение посредством физкультурно-оздоровительных занятий [3].

Именно поэтому, основным компонентом здорового образа жизни являются регулярные физические нагрузки. Занятия физическими упражнениями обеспечивают формирование не только двигательных умений и навыков и развития физических качеств, но и содействуют социальной адаптации, служат активным стимулом в борьбе и профилактике вредных пристрастий. Во время занятий основным моментом должно стать формирование потребности в оптимальной двигательной активности.

Именно поэтому необходима система мероприятий, которая будет включать в себя:

- формирование регулярной двигательной активности и занятий физическими упражнениями;
- формирование знаний о компонентах здорового образа жизни;
- преодоление вредных пристрастий;
- регулярность медицинского осмотра;
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Во время занятий по физической культуре студенты приобретают знания, которые впоследствии помогают вести здоровый образ жизни, формируют положительную установку на сохранение собственного здоровья. Однако основным источником информации о здоровом образе жизни остаются средства массовой информации. Большинство студентов пренебрегает лекциями по ЗОЖ, редко пользуются дополнительной литературой по данной тематике. В основном изучаются темы по рациональному питанию, использованию различных гимнастик для коррекции тела и практически не рассматриваются работы о преодолении вредных пристрастий [1, 4, 6, 7].

В нашем вузе на базе BlackboardLearn сформирована информационная система, которая включает в себя лекции, презентации, видео по мерам профилактики вредных привычек и возможностям укрепления здоровья.

Помимо этого, в нашем вузе используются различные формы организации занятий во внеучебное время:

- факультативные занятия по различным видам спорта под руководством кураторов факультетов по спортивно-массовой работе;
- занятия в секциях;

- досуговые мероприятия: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организация дней здоровья;
- информационные стенды;
- теоретические и методические материалы.

Результаты и их обсуждение: проводимая целенаправленная работа служит эффективным средством формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, способствует активной и успешной социализации студента к жизни, развивает способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Студенты являются активными участниками спортивно-массовых мероприятий, проводимых Вузом и в целом по стране. Проводимая работа позволяет воспитать собственную ответственность за здоровье и негативное отношение к вредным привычкам, более 50% студентов регулярно посещают спортивные секции на базе университета, городских спортивных учреждениях.

Заключение. Общеизвестно, что физическая культура и спорт являются эффективными средствами сохранения и укрепления здоровья студентов, увеличение уровня физической подготовленности и работоспособности, формирования ценностей здорового образа жизни. Однако в настоящее время мы находимся в стадии разработки и накопления материалов по применению средств физической культуры в качестве профилактических мер в конкретных образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Л.Т. Сушкова. – Владимир: Изд-во ВЛГУ, 2004. – 136 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М; Инфра-М, 2006. – 352 с.
3. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе лично-деятельностного подхода: дис. ... канд. пед. наук. – Усть-Каменогорск, 2001. – 165 с.
4. Даргау Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4. – С. 85–89.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студентов: учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
6. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В.А. Медик, А.М. Осипов. – М.: Логос, 2003. – С. 11–36, 138–161.
7. Паршин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 2012. – 25 с.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Харина В.С., Лысенко Д.Д.

*Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк, Донецкая
Народная Республика*

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Голубничая С.Н.

lerka.dn@gmail.com

© Харина В.С., Лысенко Д.Д., 2016

RECREATIONAL PREFERENCES OF YONG PEOPLE

Kharina V., Lusenko D.

*Donetsk National University of Economics and Trade named
after M. Tugan-Baranovsky, Donetsk, Donetsk People's
Republic*

This article about role of recreation and healthy lifestyle in community of young people. Fashion trends, which observed now in society and getting popularity among young people. Also here is a question about health, healthy lifestyle and his socio-cultural point in society. It's very hot topic, because our modern society is in process of changing his attitude to life and changing his life at all, so it's very important to understand this question.

Процесс развития всех сфер человеческой жизни неумолимо идет вперед, однако все новые тенденции – это хорошо забытое старое. Всем давно известно, что общество, особенно молодое поколение, меняет свой стиль жизни, и в пользу именно здоровья. Эти изменения видны и в питании, и в бытовой активности, и даже в отдыхе, так как он – неотъемлемая часть нашего существования. Теперь же отдых – это не просто лежание на диване перед телевизором; это более широкое понятие с дополнительным содержанием – рекреация.

Рекреация – это восстановление жизненных сил путем оздоровления, повышение уровня физиологических параметров и работоспособности. Мероприятия, предусматриваемые рекреацией, обязательно должны проводиться вне жилища, а, как мы знаем, пребывание на свежем воздухе – залог здоровья. Ведь каждый четко осознает, что здоровье – это самое ценное, что имеет не просто отдельный человек, а все общество в целом. Рекреация помогает рационально организовать свободное время человека, которое он тратит на самопознание, самообучение тем или иным навыкам, возникновению его индивидуальности; осуществляет обогащение духовного мира, формирует принадлежность индивида к социальной группе; и, самое главное, улучшает эмоциональное и физиологическое состояние человека [2]. Как следствие, оптимизируется здоровье человека, а, как мы знаем, доброе здоровье, за которым следят и которое укрепляют, обеспечивает человеку долгую и активную жизнь.

К сожалению, в современном мире, во всяком случае, на территории постсоветского пространства, у некоторой прослойки молодежи понятие «рекреация» и «отдых» ассоциируются с проведением своего свободного времени на скамейке во дворе с бутылкой алкоголя в одной руке и сигаретой в другой. Часть молодых людей утверждает, что в их населенном пункте нечего делать, кроме как пить спиртное. Это катастрофически ошибочное мнение и большая проблема современности. Поэтому, вопрос о воспитании культуры здорового образа жизни для молодежи является актуальной темой на сегодняшний день.

Более приятным моментом является то, что в последнее время во всем мире наметилась тенденция стараться держать себя в хорошей физической форме. Стало модным посещать спортивные и тренажерные залы, придерживаться правильного питания, и, самое главное, проводить больше времени на природе. А, как известно, то, что становится модным, быстрее поглощается и усваивается молодежью. Однако следует иметь сформированное представление, что такое здоровый образ жизни. Прежде всего, это поведение самого человека или некоторой группы людей, которое содержит закреплённые цикличные привычки и манеры. Здоровый образ жизни предусматривает собой: соблюдение режима работы и отдыха, питания и сна, полезные и приятные гигиенические мероприятия и так далее [3]. У каждого человека наблюдается свое собственное, индивидуальное совмещение поведения, однако принятые ценностные направления сравнительно закреплёны, несмотря на изменяющиеся старые и новые условия внешней среды, и позволяют находить новые пути к укреплению здоровья [5].

Фактор «правильно и рационально составлять свой распорядок дня» имеет достаточно важное значение. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для работы, отдыха, сна, и приема пищи. Известно, что люди, которые не соблюдают режим, чаще и больше всего подвержены стрессу и различным заболеваниям, становятся раздражительными, быстрее переутомляются [1]. К слову, это еще одно модное направление – соблюдать распорядок дня.

Один из необходимых факторов здорового стиля жизни молодежи – постоянное обращение к физическим нагрузкам, которые соответствуют полу, возрасту и состоянию здоровья. Они представляют собой комплекс различных двигательных упражнений, выполняемых в обычной жизни, в организованных и также самостоятельных занятиях спортом. В основном, молодежь – это студенты. Как известно, студенты – это группа людей, главным занятием которых является умственная деятельность. Следственно, двигательная активность достаточно ограничена, поскольку большую часть времени молодые люди тратят на интеллектуальный труд, находясь в относительно статическом состоянии [4, 5]. Это говорит о том, что нужно повысить физические нагрузки молодежи в свободное время.

Свободное время является одной из самых важных частей жизнедеятельности не только молодежи, но общества в целом. Молодые люди относятся к особой социальной группе, более восприимчивой к различным нововведениям, влияние которых сказывается на формировании личности человека. Сущность молодежного досуга в наличии творческой деятельности, в свободном выборе какого-либо занятия. Потребность в том или ином занятии, в зависимости от индивидуальных черт человека, – это, прежде всего, следствие утомления. Отдых заключается в реализации хотя бы одной из базовых потребностей человека, причем с обязательным фактором расслабления или переключения внимания и сил с одного объекта на другой. Таким образом, потребность в отдыхе и досуге зависит от психофизиологических особенностей организма, от рабочего режима человека [3]. Однако эта потребность неразрывна с другой, противоположной – активностью. В жизнедеятельности человека они осуществляются в порядке чередования.

Понятие отдыха гораздо шире. Он может быть осуществлен активным образом. Например, как замена одного динамичного занятия другим, или же смена окружающей обстановки(то, что сейчас модно называть «выход из зоны комфорта»). Огромное количество исследований сходится к тому, насколько эффективен, полезен и актуален активный отдых – занятия спортом или разного рода физическими упражнениями, занятие любимым делом, если оно насыщено творческими или энергичными элементами. Конечно же, активный отдых может воспроизводиться в абсолютно различных формах, но главная его черта – он сопровождается быстрым и глубоким восстановлением сил, его последствия имеют дельный и длительный характер. Во время короткого или долгого отдыха происходит оздоровление человека, восстановление всех необходимых ему сил для дальнейшей рабочей активности. Грубо говоря, понятие отдых близко граничит с понятием рекреации. До недавнего времени считалось, что рекреация – всего лишь понятие в узких кругах специалистов в медицине. Оно связывалось только с релаксацией и восстановлением необходимых сил. Теперь рекреация – это биологическая активность человека, направленная на возобновление физиологических и духовных сил человека. Рекреационная активность отвечает потребностям и интересам индивида, традициям его культуры, стандартам поведения и принятым ценностям в ближайшем окружении [2].

То, как молодые люди проведут свое свободное время, зависит от их индивидуальных интересов, личных предпочтений, увлечений собственных и окружения. Досуг делится по видам, по месту и способу проведения, по времени и потраченным средствам. Собственно, разные формы досуга возникают исключительно из предпочтений молодежи. Только при условии, что с мнением молодых людей будут считаться, будут создаваться новые виды отдыха, которые удовлетворят потребности молодежи. Однако, следует понимать, что некоторые формы досуга могут как удовлетворять эти потребности, так и абсолютно не иметь ничего общего с полезным для здоровья времяпровождением. В нашем регионе все еще есть молодые люди, считающие, что проводить свое свободное время за компьютером, не имея конкретного задания или цели, за неопределенным количеством алкоголя и табачных изделий, является нормой [5]. Это и есть огромная проблема, решением которой приходит массовость распространения мнения другой, преобладающей части молодежи, а именно о пользе спорта и физической нагрузке как особой формы рекреации.

Как было сказано ранее, все больше молодежи вовлекается в активные виды досуга, вплоть до тяжелых физических нагрузок(конечно, в индивидуальных рамках). Быть спортивным и здоровым теперь новая тенденция среди круга молодых людей, и даже среди взрослых. Общество все больше осознает то отрицательное влияние на организм, вносимое вредными привычками, и движется в противоположную от них сторону. Вдохновение здоровым стилем жизни молодые люди берут из наглядных примеров, встречаемых лично, либо из Интернет-источников, что более вероятно. Тем не менее, это влияние распространяется и имеет свои плоды.

Заключение. Образ жизни молодежи формируется под влиянием культуры личности и общества в целом. Из этого становится понятно, что спорт и физическая культура являются самыми важными факторами здорового образа жизни. Немаловажную роль играет физическая активность, регулярная мышечная деятельность молодых людей, которая является основой благоприятного улучшения жизнедеятельности всего организма. Если постоянно, или как можно чаще, заниматься спортом и выполнять определенные физические упражнения, то результат не заставит долго ждать. В первую очередь укрепится иммунитет, а значит, это является хорошей профилактикой против вирусов и заболеваний. Как говорилось ранее, здоровье – это самое ценное, что имеет человек. Поэтому нужно воспитывать в себе здоровые привычки как молодым, так и взрослым.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни и стиль жизни студента [Электронный ресурс]. – <http://www.healdisease.ru/htns-876-1.html>.
2. Особенности досуга молодежи [Электронный ресурс]. – http://revolution.allbest.ru/sociology/00052894_0.html.
3. Основы здорового образа и стиля жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]. – <http://edu.dvgups.ru/metdoc/CGU/FIZVOSP/MU/FEDOROV/UP4.htm>.
4. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов [Электронный ресурс]. – <http://bmsi.ru/doc/bb621451-5191-43ab-b5a6-cbf197f3699f>.
5. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья в студенческой среде [Электронный ресурс] / Анес Д.А., Глебов В.В. // Успехи современного естествознания. – 2013. – №8. – С. 47-48. – Режим доступа: http://tourlib.net/statti_tourism/anes.htm.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Черепанова Е.В.

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Горбунов С.С.

PROBLEM OF A HEALTHY LIFE-STYLE OF STUDENTS

Cherepanova E.

*Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Tchaikovsky,
Russia*

katena_cherepanova@list.ru

© Черепанова Е.В., 2016

В последние годы большое внимание специалистов сконцентрировано на здоровом образе жизни студентов, это связано с тревогой общества по поводу здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки.

Таким образом, выбор темы данной статьи «Здоровый образ жизни студентов» обусловлен актуальностью и острейшей социальной проблемой ухудшения здоровья подрастающего поколения.

Цель данной работы – расширить и углубить знания о сохранении здоровья студентов.

Материалы и методы. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в духовном, нравственном и физическом отношении к жизни.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в неё упорядоченность. Это может быть определённый режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятием физической культурой.

Организация здорового образа жизни студента подвержена тенденциям и традициям того учебного заведения, в котором он учится. А забота о привлечении к нему должна ложиться не только на плечи родителей, но и на руководство вуза.

По проведенным социальным исследованиям, студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего злоупотребление алкоголем – 75%, курение – 73%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29% респондентов; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 8%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, – существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости. Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных условий по поддержанию своего физического состояния [1].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30%, на режим питания – 10–16%, на режим двигательной активности – 15–30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное

влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8%.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое использование физических нагрузок. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Таким образом, реализация указанного двигательного режима требует ежедневной организации двигательной деятельности в объёме 1,5 часа в день. За счёт повышения интенсивности двигательной активности можно сократить её продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км в час заменит 15-минутный бег со скоростью 10 км в час.

Нужно отказаться от вредных привычек. Справедливости ради, нужно признать, что отказ от вредных привычек не является ограничением. Наоборот, умение покончить с курением или чрезмерным потреблением спиртного больше характеризует освобождение организма от вредных зависимостей. Но понимая, как прочно берут в плен подобные привычки, начните потихоньку наступать на них и уменьшать их значимость в вашей жизни.

Здоровый образ жизни предполагает позитивное эмоциональное состояние. Необходимо учиться позитивно, мыслить, не торопиться выплескивать свои сиюминутные эмоции. Так как эмоциональная сторона жизни тесно переплетается с другими составляющими, обоснованными выше, управлять своими эмоциями с каждым днем будет все легче. Тем более что с нормализацией режима дня и физической нагрузки появится больше сил и времени для других приятных занятий, для встреч с друзьями, что непременно внесет радость в мысли и в настроение.

Как видим, самые веские аргументы противников здорового образа жизни напоминают мыльный пузырь, раздутый ими же до невероятных размеров. Главное начать, а потом уже собственный организм будет требовать и вкусной здоровой пищи, и физических упражнений, и позитивных мыслей [2].

Заключение. Таким образом, охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

В своей работе я постаралась осветить все стороны здорового образа жизни студента и пути его достижения, в чем мне помогла различная литература.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Черкасова М.В., Могильников Ю.В.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

yuram1987@list.ru
© Черкасова М.В., 2016

FOOD OF STUDENTS

Cherkasova M., Mogilnikov Yu.
Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg,
Russia

The psychophysical condition of the student influence by a set of various factors. One of the main factors is food. What we eat and drink? When and in what quantities? We want to tell about it in this article. How it is necessary to eat for productive study and active life? Whether students know these rules and whether carry out them? For clarification of the answer to the matter survey among students has been conducted.

На психофизическое состояние студента влияет множество различных факторов. Одним из главных факторов является питание, о чем мы и хотим рассказать в данной статье. Как надо питаться для продуктивной учебы и активной жизни? Знают ли студенты эти правила и выполняют ли их?

Многие студенты живут в общежитиях. Всем известно, что уехав от родителей, юноши и девушки заменяют питательный и полезный рацион питания на еду быстрого приготовления. Причины этого самые различные: от лени и неумения готовить до нехватки времени. К чему же приводит такой образ жизни? Организм человека подвергается опасности, иммунитет ослабляется.

Правильным считается сбалансированное, умеренное и разнообразное питание. Студенту необходимо питаться три-четыре раза в день, включая в свой рацион фрукты, овощи, мясо, крупы, рыбу, орехи.

В связи с тем, что у каждого человека есть свои особенности, непереносимости к какому-либо продукту, построить правила питания, которые будут подходить всем невозможно. Следовательно, каждый человек сам должен выстроить свой рацион питания, помня об особенностях организма и придерживаясь нескольких основных правил:

1. Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам.
2. Питание должно отвечать принципу сбалансированности: включенные продукты должны содержать в себе все необходимые для организма компоненты (витамины и микроэлементы).
3. Меню должно быть максимально разнообразным.
4. Режим питания должен быть оптимальным. То есть, приемы пищи должны производиться в одно и то же время. Ужин должен быть не менее чем за 2 часа до сна.
5. Технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд должна обеспечивать высокие вкусовые достоинства и максимально сохранять все полезные вещества [2].

Рассмотрим обычный день студента. С утра нужно запастись энергией. Для этого подойдут разнообразные каши: манная, овсяная, рисовая, гречневая, геркулес, ячневая, смеси из злаков. Они питательные, быстро готовятся и содержат множество витаминов и клетчатки.

В институте или университете желательно перекусить кефиром, йогуртом или бутербродом, яблоком, бананом.

Сегодня в любом ВУЗе стремятся организовать правильное питание студента. Для этого работают столовые, где можно перекусить, а иногда и хорошо пообедать там.

Если Вы обедаете дома, лучше всего употреблять в пищу горячее. Если же нет такой возможности, желательно это сделать утром или вечером. Можно иногда пожарить на обед рыбу или мясо.

На ужин лучше всего приготовить овощной салат, можно перекусить фруктами. Ужинать надо до семи часов вечера. Поздний плотный ужин может привести к бессоннице и болям в желудке.

Также напитки влияют на состояние здоровья. В учебные дни и, особенно, во время сессии, студенты, стремясь взбодрить себя, выпивают в огромных количествах разные энергетические напитки и кофе. Употребление таких напитков повышает работоспособность, отгоняет сон, но это срабатывает только на короткое время. И после перенапряжения нервной

системы наступает торможение, сильная усталость, отсутствие настроения, в крайних случаях возможна депрессия. Когда чувствуете усталость, лучше выпейте апельсиновый сок, он избавляет от чувства усталости и безвреден для организма. Обязательно в течение дня пейте питьевую воду 30мл на 1кг веса тела, без учета чая, сока, кофе и других напитков. Необходимая норма высчитывается индивидуально для каждого, учитывая физическую нагрузку, вес и возраст [3].

При правильном питании организм получает большое количество полезных компонентов, но часто этих витаминов и микроэлементов не хватает иммунитету. Особенно в осенний период. Эту проблему можно избежать, добавив в свой рацион биологически активные добавки (БАД).

БАД – это композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона отдельными пищевыми биологически активными добавками из растительного, животного или минерального сырья [1].

Биологически активные добавки это не лекарство, они восполняют недостающие витамины и микроэлементы в организме человека, которые не поступают с пищей.

В январе 2016 года было проведено анкетирование среди студентов Уральского государственного университета путей сообщения, в котором приняло участие 100 человек. Анкетирование включало в себя четыре вопроса.

1. Где чаще вы всего питаетесь?

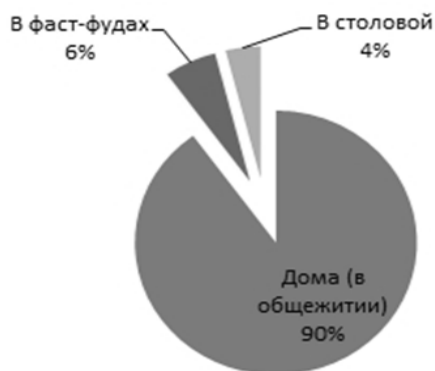


Рис. 1. Результаты ответа на первый вопрос

2. Что вы любите есть?



Рис.2. Результаты ответа на второй вопрос

3. Как часто вы принимаете пищу?

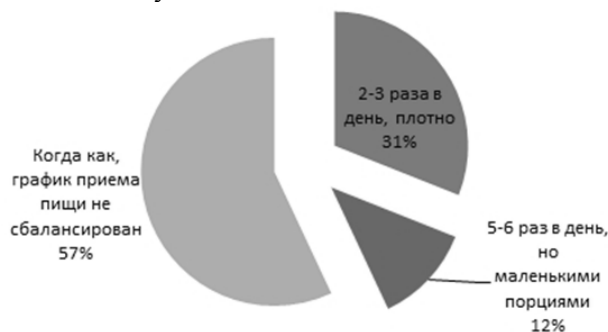


Рис. 3. Результаты ответа на третий вопрос

4. Что входит в ваш рацион питания?

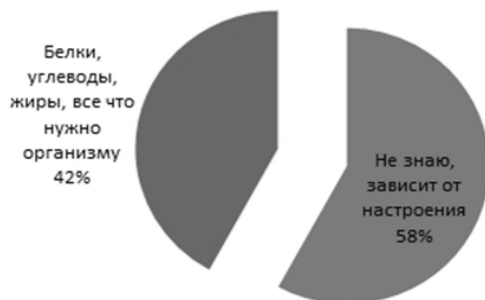


Рис. 4. Результаты ответа на четвертый вопрос

5. Сколько воды пьете в день?

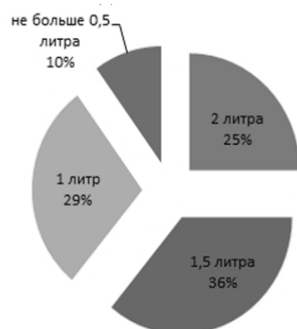


Рис. 5. Результаты ответа на пятый вопрос

6. Как часто употребляете овощи и фрукты?



Рис. 6. Результаты ответа на шестой вопрос

7. Принимаете ли витамины и БАД?

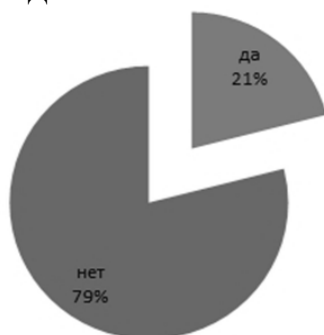


Рис. 7. Результаты ответа на седьмой вопрос

8. Как вы считаете, вы правильно питаетесь?

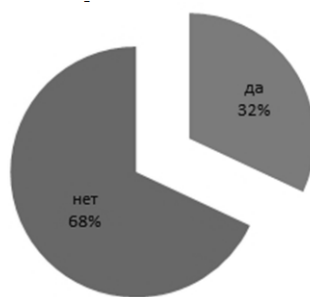


Рис. 8. Результаты ответа на восьмой вопрос

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что около 20% студентов УрГУПС стараются соблюдать правильное питание. Большинство предпочитают пищу приготовленную самостоятельно. Около четверти опрошенных следят за химическим составом употребляемых продуктов, включают в свой рацион большое количество овощей и фруктов, в течении дня выпивают норму воды, рекомендуемую взрослому человеку. Так же 20% студентов принимают биологически активные добавки, что является хорошим показателем поддержания иммунитета и способствует лучшему развитию и росту организма человека.

Список литературы

1. Любошенко, Т. М. Роль пищевых и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов : учебное пособие / В. А. Ляпин, Т. М. Любошенко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011.
2. Общая гигиена: конспект лекций / Елисеев Ю.Ю., Луцевич И.Н., Жуков А.В., Клещина Ю.В., Данилов А.Н.
3. Ранжит Моханти. Лечебная сила воды. Секреты индийских мудрецов.

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Яковлева И.А.

Елабужский институт Казанского федерального университета, г. Елабуга, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Петров Р.Е

irinayakovleva95@mail.ru

© Яковлева И.А., 2016

READY FOR LABOUR AND DEFENCE: PAST AND PRESENT

Yakovleva I.

Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

The purpose of this paper, shows how to change GTO complex and its value. It is important to note that this complex is very necessary in our time, because children and young people lead a sedentary lifestyle. Resuming complex is GTO in full, we can raise the level of the country's demographic, will reduce mortality rate, and partake all ages to an active lifestyle.«Ready for Labor and Defense» – pledge of a full life.

Ценностям образования по физической культуре, как и любым другим ценностям общества, свойственна историчность: в них всегда отражаются взаимосвязь с трудовой, военной, игровой, состязательной деятельностью. Функционируя в рамках определенной общественно-политической системы, указанные ценности – от здорового образа жизни до спорта высших достижений – подчиняются ее законам, влияют на ее развитие.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового общества, повышению качества рабочей силы, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны.

В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО [1].

Комплекс ГТО был направлен на развитие физической силы и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию

массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены свои специальные требования и нормативы физической подготовки [1].

Сдавать нужно было бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и другие виды упражнений.

Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали «Почётный значок ГТО». Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись [2].

В идеальном варианте схема привлечения населения к активному образу жизни через комплекс «Готов к труду и обороне» выглядела так: если человек не может сдать нормативы, соответствующие его возрастной группе, он занимается дополнительно в группе здоровья или какой-либо секции, в процессе чего физкультура становится частью его жизни, а сдача норм ГТО – необременительным приложением.

Государство решило помочь своим гражданам стать сильнее и здоровее, приобщая их к физкультуре и спорту с помощью возрожденного комплекса ГТО.

Новая структура комплекса ГТО, разработанная Министерством спорта, содержит 11 уровней сложности. Первые пять – рассчитаны на школьников, шестой – на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте 30–39, 40–49, 50–59, 60–69 и старше 70 лет [1].

Необходимо учитывать, что спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад. Сейчас ребята почти никуда не ходят, зато много времени проводят за партой, за компьютером или телевизором, у многих развивается гиподинамия. По официальным данным Министерства здравоохранения, сейчас только один из десяти выпускников не имеет упреков со стороны врачей. У половины различные функциональные отклонения, более трети – болеют чем-то хроническим. За 11 школьных лет становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки – сколиоз крутит позвоночник всем, севшим за школьные парты. В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три – органов пищеварения.

Поэтому цель возрождение ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы.

Возрожденный комплекс ГТО предусматривает его введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях в три этапа:

- этап организационно-экспериментальный (2014–2015 гг.; прошло введение Комплекса среди обучающихся образовательных организаций в тех субъектах Российской Федерации, где есть опыт этой работы, а также шли исследования уровня физической подготовленности среди школьников и студентов, проводились исследования среди взрослого населения);
- этап введения Комплекса среди обучающихся во всех образовательных регионах страны и взрослого населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 год);
- этап повсеместного введения Комплекса среди всех категорий и групп населения (с 2017 года) [3].

В этой связи Министерству спорта России совместно с Минобрнауки России предстоит еще раз рассмотреть соответствие государственных образовательных стандартов и программ физического воспитания. Организацию введения комплекса ГТО Минспорт России готов взять на себя.

Для субъектов Российской Федерации и муниципалитетов будут разработаны рекомендации по введению, в том числе с использованием механизмов работы межведомственных комиссий по социальным вопросам.

Первый этап реализации возрожденной программы предусматривает:

1. Формирование активного реального и виртуального сообщества.
2. Организацию тематических офф-лайн мероприятий, рассчитанных на разные сегменты целевой аудитории.
3. Заключение соглашений с информационными и бартерными партнерами.

4. Привлечение в качестве источников распространения информации лидеров общественного мнения, в соответствии с сегментами целевой аудитории.
5. Создание официального интернет-портала комплекса. Его цель – увеличение числа занимающихся физической культурой с применением современных информационных технологий, учет увлечений и мотивирующих факторов населения [2].

Конечно, можно вернуть «походы на ГТО», можно организовать движение «Сдаем нормы вместе с Президентом», много чего можно придумать для того, чтобы шагать в ногу, а также всем вместе бегать, прыгать, плавать и стрелять. Но вряд ли кого-то в нынешних условиях это подвигнет и приобщит к спорту – с учетом доступности спортивных баз и почти тотальной коммерциализации всей спортивно-оздоровительной структуры.

Оценивание успешности достижений по нормам ГТО приобретает смысл, только если они становятся важными, нужными, необходимыми, желаемыми для личности. Очень важно, чтобы педагог умел донести до конкретного ученика их ценностно-смысловое содержание, личную значимость: зачем ему надо достигать этих норм, что это ему дает сейчас и в будущем. Учитель должен сделать так, чтобы ученик сам захотел стать сильным, ловким, гибким и выносливым. Но не стоит забывать, что нормы ГТО ни в коем случае не следует навязывать – они должны быть приняты школьниками и их родителями самостоятельно.

Список литературы

1. Аргументы и факты. Что такое система ГТО и зачем ее возродили? – 2014
2. Масалова О. Реформы и нормы. ГТО: история и перспективы // Спорт в школе. . – 2013. – №6. – С. 8–9.
3. Мозговой В. ГТО сорок лет спустя // Спорт в школе. – 2014. – №8. – С. 8–9.

РАЗДЕЛ IV
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ
РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Бычкова Н.В., Третьякова И.И.

Астраханский государственный университет, г. Астрахань,
Россия

МБОУ «НОШ №19», г. Астрахань, Россия

МБОУ «Гимназия №4», г. Астрахань, Россия

TRAINING OF ATHLETES OF RUNNERS ON AVERAGES AND LONG DISTANCES IN THE CONDITIONS OF MIDDLE MOUNTAINS

Bychkova N., Tretyakova I.

Astrakhan State University, Astrakhan, Russia

MBOU «School No. 19», Astrakhan, Russia

MBOU «Gymnasium No. 4», Astrakhan, Russia

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Ермолина Н.В.

nbessonova@bk.ru

© Бычкова Н.В., Третьякова И.И., 2016

In this article is considered questions of creation of sports training in the conditions of middle mountains by preparation for competitions. The success of training, and also success in the competitions which are carried out in the mountain district depend on extent of adaptation of bodies and systems, a number of factors of the external and internal environment and level of the training and competitive loads which are carried out in mountains. In this regard special research, a training camp in which 20 runners of average qualification participated, consisting of 3 week cycles was conducted. As a result of research I was to draw a conclusion that the athletes who are taking part in collecting in middle mountains act much better than those who doesn't participate in collecting.

Последние несколько десятилетий в России и других странах в циклических, скоростно-силовых видах спорта, единоборствах и спортивных играх широко используется тренировка в сложных климатических условиях среднегорья (1300–2500 м над уровнем моря), способствующая росту спортивных достижений, что связано с совершенствованием волевых и физических качеств, повышением функциональных возможностей, устойчивости к гипоксии, общей и специальной резистентности организма. Спортсмены на средних и больших высотах столкнулись с явлениями снижения работоспособности организма, сопровождавшимися резким усилением и даже расстройством деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем, особенно в первые дни пребывания на высоте, а также развитием острой горной болезни. При этом, чем выше поднимались в горы спортсмены, тем сильнее проявлялись неблагоприятные симптомы [3]. Наблюдения за состоянием общего самочувствия и работоспособности людей после возвращения из горных районов привели специалистов к выводу о благотворном влиянии на организм активной деятельности в сложных климатических условиях высокогорья и среднегорья.

Известно, что рост спортивных результатов в процессе многолетней подготовки связан с непрерывным повышением тренировочных и соревновательных требований. Для выполнения этих требований спортсмен может идти двумя путями: увеличивать внешние параметры нагрузки – общий и частные ее объемы, интенсивность выполнения упражнений и т.д., вызывающие соответствующие сдвиги и последующие перестройки в морфофункциональных системах организма, – и за счет применения мероприятий и процедур, непосредственно влияющих на эти системы, затрудняющих или облегчающих их деятельность (фармакологические препараты, маски, дыхательные смеси, барокамеры и др.) [2]. Повышение эффективности подготовки спортсменов в условиях среднегорья и в отдельных случаях высокогорья (свыше 2500 м) связано с четким разграничением задач тренировки [3]. В настоящее время в теоретических и экспериментальных исследованиях по рассматриваемой проблеме преобладают работы медико-биологического плана, которые, являясь базой для разработки основных педагогических положений, еще не отвечают на вопрос, как надо строить тренировку в сложных условиях среднегорья и в последующий период [1]. Вопросы построения спортивной тренировки в среднегорье при подготовке к соревнованиям требуют специального изучения. Успех тренировки, а также успех в соревнованиях, проводящихся в

горной местности, зависят от степени адаптации органов и систем, ряда факторов внешней и внутренней среды и уровня тренировочных и соревновательных нагрузок, выполняемых в горах. Важнейшее значение для этого имеют горный стаж и уровень подготовленности спортсмена[3].

Материалы и методы. Для подтверждения этой гипотезы было проведено специальное исследование, в котором участвовало 20 бегунов средней квалификации. Сбор состоял из 3 недельных циклов:

1. Активная акклиматизация бегунов, снижение интенсивности нагрузки, при небольшом снижении объема (10%).
2. Подведение к темповому бегу, сами старты и восстановление.
3. Три дня интенсивная тренировка, а далее подведение к стартам и сами соревнования.

В обеих группах до исследования, и в конце эксперимента, косвенным методом предсказания МПК, основанным главным образом на известной физиологической закономерности – наличии линейной зависимости многих функциональных показателей от мощности нагрузки в определенном диапазоне ЧСС – от 120 до 170 уд/мин. В данном случае МПК рассчитывалось через функциональную пробу PWC_{170} , где даются две умеренные нагрузки по 5 минут в диапазоне ЧСС – от 120 до 170 уд/мин, с перерывом в 5 минут. Причем 2-я нагрузка должна превышать 1-ю.

Исследования проводились на спортсменах 19–28 лет с различной квалификацией от III разряда до КМС, количество исследуемых 20 человек: 10 – экспериментальная группа, принимавшая участие в тренировочном сборе в среднегорье, и 10 – контрольная группа, тренировавшаяся в обычных условиях. Обе группы тренировались по одному плану, единственным различием было то, что экспериментальная группа тренировалась в условиях среднегорья.

Тренировочный сбор включал: 19–20 тренировочных дней, 3–4 тренировки темпового бега, и 5–6 тренировок аэробно-анаэробного характера. Спортсмены тренировались по 10–12 тренировок в неделю, и общий объем беговой нагрузки составил – 540–560 км; объем аэробно-анаэробной направленности соответственно 50–56 км.

Итак, с целью доказательства повышения уровня работоспособности бегунов на длинные дистанции в горных условиях, проводилось два опыта: – уровень МПК, забеги на 5000 м. Каждый из опытов проводился в один и тот же день, в одинаковых условиях, в начале и в конце эксперимента. МПК определялось косвенным методом, с помощью функциональной пробы PWC_{170} , где сначала рассчитывалась мощность нагрузки, а затем экспресс-способом определения и системой дифференциальной оценки уровня физической работоспособности человека непосредственно определялся МПК.

Результаты и их обсуждение. Во втором опыте проводились забеги на 5000 м, показавшие, что среднее время результатов улучшилось на 9:75 с. Следует отметить то, что свой результат улучшили не все, это связано с тем, что эти спортсмены отдают предпочтение более коротким дистанциям. Среднее время экспериментальной и контрольной групп в начале опыта одинаково, однако показатели «горной» группы улучшаются на 1:11:01 мин, но здесь также следует отметить, что улучшили время не все спортсмены.

Период реакклиматизации условно разделяется на негативную и позитивную фазы. Однако сроки этих фаз в различных видах спорта достаточно широко варьируются, что связано со многими факторами: высотными уровнями, длительностью пребывания в горах, уровнем тренировочных нагрузок до гор, в горах и в последующий период, состоянием здоровья и подготовленности спортсменов, квалификацией испытуемых, рангом последующих соревнований [1].

В связи с этим в наших исследованиях был зафиксирован рост спортивных достижений сразу же после окончания тренировки в среднегорье в течение 1–6-го дня, затем следовало снижение работоспособности с 6-го по 14-й день, а с 15-го дня произошло её повышение, это связано с улучшением уровня периферического кровообращения, что ведет к интенсификации мышечного кровотока, снижению кислородной стоимости работы, увеличению продолжительности фаз расслабления мышц и сосудов, обеспечивающих проявление выносливости и силы, и к 20–24-му дню после спуска с гор наступает пик работоспособности, это наблюдается в МПК, пробах PWC_{170} и в забегах.

В период реакклиматизации динамика тренировочных нагрузок напоминает

соответствующую в фазе «острой» акклиматизации. Рекомендуются средние по объему и интенсивности нагрузки в 1-ю неделю после спуска, а в последующие 2–3 недели – тренировка по принципу непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям. Не считается необходимым в более благоприятных климатических условиях изменять структуру тренировки, используемой за 2–3 недели до ответственных соревнований.

Итак, из нашего исследования можно сделать вывод, что спортсмены, принимающие участие в сборах в среднегорье, выступают на порядок лучше тех, кто не участвует в сборах. Наша группа, тренировавшаяся в среднегорье, улучшила спортивные результаты в среднем на 1:11:01, «равнинная» группа – только на 9:75 с различия между группами были статистически достоверны.

Средний прирост МПК у «горной» группы был равен 500,6 мл, у «равнинной» – только 185,2 мл. Из 20 бегунов, имевших наибольший прирост МПК, 8 тренировались в горах. Анализ полученных данных позволил определить, что наибольшее количество неудачных результатов зафиксировано у бегунов на 1–2-й и 6–13-й день реакклиматизации. Наиболее стабильно спортсмены выступали в 3–4-й и с 18-го по 25-й день после спуска с гор. Преобладание положительных спортивных результатов над отрицательными – статистически достоверно.

Достижение наиболее высоких спортивных результатов наиболее вероятно с 3 по 4-й дни и с 18 по 29-й (день возвращения на равнину принят за нулевой). Неблагоприятный период – с 6 по 13-й дни. Причем спортсмены, которые многократно принимали участие в сборах, выступали лучше тех, кто участвовал в сборах впервые, и гораздо лучше тех, кто вообще не участвовал в сборах.

В свете вышесказанного обращает на себя внимание тот факт, что многие ведущие специалисты как прошлых лет, так и настоящего времени, справедливо указывали на большое значение для будущего спортивного мастерства бегунов на средние дистанции развитие высокого уровня скоростных способностей, т.е. скоростно-силовых физических качеств, считая, что именно только такая направленность тренировочного процесса может обеспечить успех в этом виде легкой атлетики [4].

Заключение. Тренировка в условиях горного климата дает возможность одновременно идти обоими путями, используя суммарное воздействие на организм спортсменов затрудненных климато-географических факторов, рельефа местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому тренировка в горных условиях как дополнительное средство повышения спортивной работоспособности более целесообразна, чем другие, искусственные, способы стимулирования спортивных достижений [1].

В результате проведенного экспериментального исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ проведенных экспериментов показал, что использование тренировок в среднегорье бегунами на длинные дистанции, развивает специальную выносливость в специально-подготовительном периоде.
2. В процессе тренировок в горных условиях выявлено повышение работоспособности в соревновательном периоде, после спуска с гор на равнину.
3. Применение тренировок в среднегорье благоприятно влияет на уровень МПК в специально-подготовительном периоде, у бегунов на длинные дистанции.
4. Выявлена тесная взаимосвязь между показателями работоспособности и показателями МПК.
5. Применение тренировок на высоте свыше 1000 м над уровнем моря положительно влияет на функциональные возможности спортсменов.
6. При использовании тренировок в горах развиваются скоростно-силовые качества у бегунов на длинные дистанции в специально-подготовительном периоде.

Список литературы

1. Гильмутдинов Ю.А. Комплексная оценка перспективности ведущих юных бегунов на средние и длинные дистанции : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гильмутдинов Ю.А.; ВНИИФК. – М., 1993. – 25 с.
2. Лебедев Н.А. Использование различных средств повышения выносливости при подготовке молодых бегунов на средние и длинные дистанции // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. – 2001. – № 2. – С. 28–29.
3. Тимушкин А.В. Эффективность тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в горах на разных высотах: дис. ... канд. пед. наук / Тимушкин А.В.; ГЦОЛИФК. – М., 1985. – 125 с.
4. Правин Ю.Г. Легкая атлетика: Обучение бегу и совершенствование технического мастерства бегунов на средние и длинные дистанции / Правин Ю.Г., Петров С.В.; РГАФК. – М., 1997. – 97 с.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА БЫСТРОТУ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТА В ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ

Веселова Ю.Ю.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
проф., д-р пед. наук Шилько В.Г.

veselula@mail.ru
© Веселова Ю.Ю., 2016

INFLUENCE OF METHOD OF ADJOINT IMPACT ON SPEED START JUMPS IN FIN SWIMMING

Veselova Yu.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

In order to achieve high results in the various stages of sports perfection, when the athlete performs at maximum capacity and 0.01 seconds can separate it from the first position or the performance sports category, it is necessary to pay great attention to the improvement of such important technical elements in high-speed kinds of swimming flippers, as a start jumps.

Для улучшения быстроты стартового прыжка в данном виде спорта в основном применяется повторный метод, однако, минус этого метода заключается в том, что по достижению определенного стабильного результата в быстроте и технике выполнения стартового прыжка, дальнейшего улучшения этих показателей не происходит [2, 4]. Известно, что в других видах спорта для улучшения скоростных показателей в спринте применяется метод сопряженного воздействия. В то же время, изучение влияния этого метода на быстроту выполнения старта в плавании в ластах не проводилось. В связи с не изученностью вопроса влияния метода сопряженного воздействия на быстроту выполнения старта в плавании в ластах изучение этого вопроса является актуальным.

Цель исследования: проверить влияние метода сопряженного воздействия на быстроту выполнения старта в плавании в ластах.

В работе применялись следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование физического качества – быстроты, методы математической статистики. Наше исследование проводилось в стандартном 25-метровом бассейне Томского госуниверситета с пятью дорожками для плавания. Стартовые тумбочки металлические стандартные, без наклона, размером 50x50 см, поверхность покрыта резиной.

Результаты и их обсуждение. У 9 спортсменов-подводников приблизительно одного уровня подготовленности в течение одной недели было измерено время выполнения старта с помощью ручного секундомера (марка *torres*). При этом спортсменам была дана психологическая установка на достижение максимально возможного результата, т. е. минимального времени выполнения стартового прыжка. В качестве нагрузки мы использовали гантелю весом 1,5 кг. При выполнении старта с гантелей спортсмен одной рукой удерживает ее за середину, другой рукой держится за стартовую тумбу, помогая себе оттолкнуться. После отталкивания спортсмен уже держит гантелю двумя руками, принимая в полете основное положение. Время выполнения прыжка измеряется промежутком времени от момента стартового сигнала до начала отрыва ног спортсмена от стартовой тумбы. При этом результат 0,6 сек является хорошим результатом выполнения данного элемента, в то время как 0,9 сек это уже неудовлетворительный результат. Стартовая скорость зависит от быстроты двигательной реакции спортсмена, техники выполнения стартового прыжка, вида дистанции; подбора оборудования и конфигурации стартовой тумбы [1–3].

Наши спортсмены в своей деятельности используют индивидуально подобранное оборудование, которое позволяет им уверенно стоять на старте и совершать стартовые прыжки. В основном, у спринтеров это ласты «флайер», у стаеров «гипер». Данное исследование проводилось в привычных для спортсменов условиях, со стандартными тумбочками, что практически исключает фактор влияния конфигурации тумбы на быстроту выполнения старта [4].

В ходе исследования у 9 спортсменов были измерены контрольные результаты выполнения стартового прыжка. Лучший результат среди девочек 1,17 с, среди мальчиков 0,95 с. Эти результаты можно отнести к невысоким результатам, а значит необходимо работать над их улучшением. Использование в течение недели метода сопряженного воздействия позволило получить следующие результаты. Лучший результат среди девочек 0,98 сек, среди

мальчиков 0,80 сек. В результате исследования мы выявили положительную динамику результатов выполнения стартового прыжка у всех 9 спортсменов. Среднее значение улучшения быстроты старта составило 0,21 сек.

Заключение. Изучив все факторы, влияющие на быстроту выполнения стартового прыжка, и проведя исследование, мы получили достаточно интересные результаты.. Применяя в тренировочном процессе метод сопряженного воздействия, спортсменам за достаточно короткий срок, продолжительностью в одну тренировочную неделю (6 тренировок) удалось улучшить быстроту выполнения стартового прыжка в среднем на 0,21 с. Это позволяет нам судить об эффективности данного метода и рекомендовать применение данного метода в тренировочной деятельности пловцов скоростных видов плавания.

Список литературы

1. Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. – М. : Азбука-2000, 2008.
2. Правила соревнований по плаванию в ластах. Интернет ресурс: <http://www.ruf.ru/Pravila-sorevnovaniy-po-plavaniu-v-lastah.html>.
3. Бионика. Большая серия знаний. – Мир книги, 2006.
4. Методика развития быстроты двигательных реакций. Интернет ресурс: http://www.antonovayu.ru/fizicheskie_sposobnosti_cheloveka/page50/metodika_razvitiya_bistroti_dvigatelnih_reakcii/index.html.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Давыдова М.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

davidovamaya@mail.ru

© Давыдова М.А., 2016

BASIS OF PREPARATION OF SPORTS

Davydova M.

University College of the Orenburg State University,
Orenburg, Russia

This paper presents the basic theoretical aspects of adaptive sports and training of athletes. Disclosed are the main goals and objectives of an athlete on a sports training for competitions. The main purpose of the article – to find out what has the greatest impact in the preparation for a competition that develops spiritual, moral and physical qualities. When writing an article also revealed that could affect the outcome of the competition.

Главная и основная цель спортивной тренировки заключается в реализации спортсменом своих физических, нравственных и духовных качеств, а также в их возможной реализации и совершенствовании. Для более углубленного и расширенного изучения спортивную тренировку делят на несколько групп подготовки: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, психологическая и морально-волевая.

Основные группы подготовки спортсмена. Самой первой и базовой группой является физическая, которая в свою очередь делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Основным средством ОФП, во многих видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями и общеразвивающие гимнастические упражнения. Часто включают лыжный бег и езду на велосипеде. Особое преимущество при общей физической подготовке имеет развитие именно тех физических качеств и способностей спортсмена, которые в первую очередь влияют на результативность профессиональной деятельности. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена в первую очередь на развитие и формирование тех навыков, которые специализируются на конкретном виде спорта, а также обеспечивает развитие конкретных групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении специальных упражнений. Таким образом, на первоначальном этапе должна преимущественное место занимать общая подготовка вне зависимости от вида спорта и физической подготовленности спортсмена, поскольку общеразвивающие упражнения необходимы не только новичкам, но и спортсменам

высокого класса, но, несмотря на это нельзя использовать одни и те же упражнения, так как это приводит к неэффективности тренировочного процесса [1].

Второй ступенью в подготовке, можно обозначить техническую подготовку спортсмена, она направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Главная задача технической подготовки состоит в выработке методики тренировки с учетом заданных целей. По мнению ученых, спортсмен выполняющих определенные спортивные движения и упражнения базируется на моторной программе, которая представляет собой модель того, что произойдет с организмом в будущем, это приводит к формированию логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии [2].

Третья ступень в подготовке – это тактическая подготовка, именно этому виду подготовки тренер и спортсмен должны уделять особое внимание, поскольку тактическая подготовка в свою очередь состоит из двух частей: теоретический и практический этапы. На теоретическом этапе, тренер и спортсмен обсуждают, как можно грамотно построить ход борьбы, с учетом своих индивидуальных особенностей, а также, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. К практическим средствам тактической подготовки можно отнести грамотное распределение сил во время тренировки или соревнования. Таким образом, тактическая подготовка зависит не только от самого спортсмена, но и от уровня подготовленности соперников, лимита времени и других факторов [3].

Четвертая ступень – психологическая готовность спортсмена к физическим соревнованиям разного рода. Психологическая подготовка представляет собой результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена, на этот результат влияет в первую очередь внешние воздействия, которые, как правило, носят временный характер. Внутренняя психологическая неготовность происходит из-за неверия спортсмена в свои силы, а также переоценка сил или боязнь соперников. На интеллектуальном уровне спортсмен понимает, что при равных силах, исход соревнования может решить одна – две ошибки. Таким образом, сдержанная эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально положительный результат соревнования [4].

Пятая ступень, она же является заключительной – морально-волевая подготовка. Главная задача морально-волевой подготовки состоит в формировании именно тех черт характера спортсмена, которые позволили бы ему реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований. Во время занятий спортом или во время соревнований возникает ряд трудностей и проблем, решение которых закаляет характер и укрепляет волю. Суть спортивного совершенствования требует сознательного преодоления возникающих трудностей. Таким образом, основными волевыми качествами можно обозначить: целеустремленность, инициативность, настойчивость и смелость [4].

Заключение. В условиях современной спортивной подготовки, невозможно сказать, что главным образом оказывает наибольшее влияние на подготовку спортсмена, потому что опытный тренер обращает внимание не только на физическую подготовленность спортсмена, но и на психологическую. Не всегда исход соревнования зависит от физической подготовки, на исход влияет ряд факторов, касающиеся психологических и моральных черт спортсмена.

Список литературы

1. Селуянов В.Н. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте: периодическое издание / В.Н. Селуянов. – М.: ТиПФК, 2014. – 26 с.
2. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте: учебник / А.В. Родионов, М.В. Шестаков. – СПб., 2013. – 95 с.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте: учебное пособие / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 2013. – 74 с.
4. Мурзин В.П. Психологические и педагогические аспекты выносливости / В.П. Мурзин. – Нижний Новгород, 2011. – 56 с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Демина А.В.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Смолянов А.В.

demina.alexandra.2015@gmail.com

© Демина А.В., 2016

TRAINING OF SPORTSMEN RUSSIAN AND INTERNATIONAL LEVEL IN THE ORENBURG REGION

Demina A.

University College of the Orenburg State University,
Orenburg, Russia

The article analyzes the main areas of training athletes Russian, European and world level. In the Orenburg region, such training is carried out in specialized centers Sports, one of which is the GAU «Center of sports preparation of the Orenburg region». The article reveals the main activities of the institution for the training of athletes of world and Russian level.

Престиж государства в современном мире определяется, в том числе, и количеством завоеванных медалей и пьедесталом на соревнованиях самой различной квалификации – от государственных до мировых. Исходя из этого, подготовка спортсменов к достойному выступлению на соревнованиях высокого уровня является частью государственной политики и объектом пристального внимания со стороны самых разных ведомственных структур и министерств.

В нашем регионе подготовка спортсменов российского и мирового уровня осуществляется в специализированных центрах развития спорта высших достижений, одним из которых является ГАУ «Центр спортивной подготовки Оренбургской области» (далее – ГАУ «ЦСПОО»). В представляемом центре реализуются многоуровневые профессиональные программы, ставящие цели ответственного целевого участия в региональных, федеральных, европейских и мировых турнирах, состязаниях и соревнованиях, Олимпиадах и паралимпийских играх.

ГАУ «ЦСПОО» отвечает все критериальным требованиям в рамках обеспечения исполнения плановых показателей подготовки мастеров спорта и спортсменов – разрядников. В настоящий момент в ГАУ «ЦСПОО» в рамках подготовки к международным соревнованиям занимаются 81 спортсмен: легкая атлетика, тяжелая атлетика, бокс, дзюдо, борьба вольная, лыжная подготовка, теннис настольный, водные виды, батут, стрельба из мелкокалиберной винтовки и мелкокалиберного пистолета, самбо, тхэквондо. ГАУ «ЦСПОО» территориально состоит из двух спортивных комплексов, центральных находится в городе Оренбурге, и в Тюльганском районе – спортивно-восстановительный центр «Ташла».

При проектировании центров в городе Оренбурге и в Тюльганском районе исходили из современных требований к спортивным сооружениям европейского класса, строительство осуществлялось под контролем Министерства спорта РФ, приемка сооружений осуществлялось федеральными спортивными функционерами, в настоящее время на базе ГАУ «ЦСПОО» проводятся соревнования регионального, российского и европейского уровней (например, Международный турнир по настольному теннису, чемпионат России по гандболу, по волейболу, по прыжкам на батуте, двойном мини-трампе и акробатической дорожке, матчевая встреча по боксу Россия – Каталония), в учебно-тренировочных сборах принимают участие российские команды при подготовке к соревнованиям (например – волейбольная команда «Нефтяник»), что говорит о готовности ГАУ «ЦСПОО» к подготовке спортсменов российского и мирового уровня.

Инфраструктура спортивного комплекса ГАУ «ЦСПОО» уникально в техническом и организационном потенциале и состоит из следующих спортивных сооружений: спортивная арена 48 x 30 метров; универсальное табло; комфортабельная раздевалка, состоящая из четырех блоков; места для 1100 зрителей; тренажерный зал; залы фитнес-занятий и фитнес-мероприятий.

Образовательный процесс в ГАУ «ЦСПОО» построен в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» [1], учитывает требования федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения [2].

Основная цель спортивно-физкультурной деятельности ГАУ «ЦСПОО» заключается в подготовке спортсменов перечисленных направлений для победного выступления на

российских, европейских, мировых и олимпийских соревнованиях. В соответствии с образовательной программой ГАУ «ЦСПОО» выделяются приоритетные направления деятельности: направление спортивной подготовки; медико-биологического обеспечения; психологической подготовки; обеспечительные меры в спортивном развитии тренеров и спортсменов. Используемые спортивно-педагогические технологии реализуются в рамках системно-деятельностного подхода [4]: проектно-исследовательская деятельность [3], кейс-метод [5] и др.

Уровень спортивной подготовки – это перманентный целевой курс продолжительностью 4 года в форме учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, участия в соревновательных мероприятиях по индивидуальному образовательному маршруту, который отражает физические качества, спортивный потенциал и техническую тактическую подготовку тренирующегося.

Уровень медико-биологического направления – это повышение силовой и динамической выносливости, адаптация к самым разнообразным физиологическим, духовным и социальным нагрузкам, быстрое и адекватно восстановление спортсмена; профилактический медико-биологический блок. При подготовке к соревнованиям высокого класса нагрузки спортсменов достигают предельных значений, что определяет правомерность использования средства и методы, не связанные с допинговыми препаратами, но оптимизирующие процессы послетренировочных восстановлений, развития физиологической выносливости. Велоэргометрия определяет уровень общей физической работоспособности человека, уровень адаптации функциональных систем человеческого организма к предельным значениям физических нагрузок. С этой же целью в ГАУ «ЦСПОО» организованы биохимические лабораторные исследования, такие как определение уровня гемоглобина тренирующегося при помощи гемоглобинометра, лактата-лактометра и др. В ГАУ «ЦСПОО» в тех же целях используют разрешенные законодательством следующие физиотерапевтические и фармакологические средства: магнитотерапия; ингаляция; электрофорез; электросон; аппарат диадинамического тока; электромассажер; массажные кровати; УФО, массажные кресла, беговые дорожки.

Уровень психологической подготовки обеспечивается работой педагогами-психологами с соответствующей профессиональной подготовкой и профессиональной квалификацией. В 2014–2015 гг. данное направление было представлено следующими направлениями: психодиагностическое направление; психотерапевтическое направление; консультативная работа.

Тематика психодиагностического направления: диагностическая работа личностных качеств и психических состояний спортсменов; самостоятельное психологическое обеспечение подготовки спортсменов; повышение уровня психологической готовности спортсменов; коррекционные мероприятия неблагоприятного психоэмоционального состояния спортсменов.

Уровень обеспечительных мер в спортивном развитии тренеров и спортсменов: своевременная организация учебно-тренировочных сборов; выбор места; обеспечение арендных отношений; организация проживания, проезда и пр.

Руководство ГАУ «ЦСПОО» в современных условиях мирового финансового и экономического кризиса, санкционных мер европейских и американских правительств, сумело сохранить достаточный уровень бюджетного и внебюджетного финансирования для адекватного выполнения всех задач, стоящих перед Центром, кроме того, администрация ГАУ «ЦСПОО» материально поддерживает одаренных спортсменов, результативных тренеров, умудряется проводить полноценные учебно-тренировочные сборы, обеспечивает дополнительное питание, что немаловажно для спортивных результатов; обеспечивает медико-биологическое сопровождение всех спортсменов и сотрудников Центра.

Таким образом, невысокий уровень научно-методического, медико-биологического обеспечения, устаревшее оборудование, невысокий уровень программно-методического обеспечения, невнимательность при решении материально-бытовых проблем сдерживает спортивное мастерство оренбургских спортсменов. Мы предлагаем регулярно анализировать тренерскую деятельность в формате конференций, в том числе с использованием ИКТ-технологий; ликвидировать формальный подход к научно-методическому, программному и медико-биологическому обеспечению тренировочного процесса; полноценное финансовое обеспечение подготовки спортсменов российского и международного уровня; развитие массового спорта и развитие селекционной работы.

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) // СЗ РФ от 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС)[Электронный ресурс]: Министерство образования Российской Федерации. – URL: <http://www.минобрнауки.рф/документы/336>.
3. Кудрова И.А. О развитии мышления на основе исследовательского подхода / И.А. Кудрова // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2014. – № 5. – С. 14–21.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Смысл ; Академия, 2011. – 352 с. – (серия: Классическая учебная книга).
5. Смолянинова О. Г. Инновационные технологии обучения студентов на основе метода CaseStudy / О.Г.Смолянинова // Инновации в российском образовании. – М.: ВПО, 2010. – С. 34–36.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Кареев О.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

FORMATION OF MORAL QUALITIES IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING FOOTBALL PLAYERS

Kareev O.

Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg,
Russia

Football as a means of physical education contributes to a comprehensive physical development and health promotion. Football Sport educate young men valuable moral standing, such as collectivism, mutual aid, respect for peers, are partners or rivals in the games, conscious discipline, activity, sense of responsibility. Football makes high demands on the human body. During exercise, the body involved in football gradually adapts to training loads and competitions. Scientific data show that the players have the correct body balance and high levels of physical development: growth, body weight, lung capacity, strong back muscles, abdominals. Significantly improved at playing football functional condition of muscles: increases their ability to tension and relaxation. My goal – to explore the characteristics of the training of qualified athletes is not an example of football.

Научный руководитель

Мишнева С.Д.

Skenki@mail.ru

© Кареев О.В., 2016

Футбол – (англ. *football* – от *foot* – нога и *ball* – мяч), командная спортивная игра с мячом на специальной площадке, на поле по 11 человек в каждой команде; цель игры – забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперников. В футбол играют почти во всех странах мира. Среди игровых видов спорта футбол является самым посещаемым. Как правило, национальные федерации футбола являются самыми представительными. В футбол можно играть практически в любое время года. С физиологической стороны футбол представляет собой мышечную работу переменной интенсивности. Борьба за мяч воспитывает в игроках мужество, решительность, стойкость, а большое количество обманных движений развивает у игроков ловкость и смекалку. Футбол, как средство физического воспитания, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Занятия футболом, помимо улучшения здоровья и развития двигательной активности, воспитывают у юношей ценные морально-волевые качества. К ним относятся коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности.

Футбол предъявляет высокие требования к организму человека. В процессе тренировки, организм людей, занимающихся футболом, постепенно приспосабливается к тренировочным нагрузкам и соревнованиям. Научные данные показывают, что футболисты имеют правильное

пропорциональное телосложение и высокие показатели физического развития: рост, массу тела, емкость легких, сильную мускулатуру спины, брюшного пресса. Значительно улучшается при занятиях футболом функциональное состояние мышц: повышается их способность к напряжению и расслаблению [1].

Целью работы является изучение морально-волевой подготовки футболистов, которая состоит из формирования моральных и волевых качеств, черт характера подростка, позволяющих ему гармонично сочетать занятия физической культурой и спортом, а так же успешно реализовывать свои специальные навыки и умения, как на занятиях, так и во время соревнований.

Игра в футбол требует использования постоянных скоростно-силовых приемов при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков) в очень короткие промежутки времени, она является очень изматывающей при активной игре. К средствам развития скоростно-силовых качеств футболистов рекомендуются упражнения с повышенной нагрузкой. Целесообразно чаще прибегать к упражнениям с преодолением непредельных отягощений (сопротивления). Силовые упражнения позволяют контролировать технику движения, а значит, выполнять более координированные движения.

В тренировочном процессе футболистов применяются самые разнообразные упражнения: удары по мячу на силу и точность; борьба за мяч против товарища и др. В случае необходимости подбирают упражнения, которые развивают группы мышц, отстающие в развитии – плечевого пояса, задней поверхности бедра. Основные средства тренировки скорости и силы ног это прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивание толчком одной и обеих ног после короткого рывка, специальные упражнения с мячом, удары ногой и головой по мячу, вбрасывание и др. Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

В понятие технической подготовленности следует понимать степень освоения спортсменом системы движений. Она тесно связана с физическими и тактическими возможностями спортсмена, а также во взаимосвязи с игровой ситуацией. Изменения правил игры, использование другого спортивного инвентаря сильно влияет на техническую подготовленность спортсменов [1]. В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения. Базовые движения и действия составляют основу технической оснащенности спортсмена. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в футболе.

К дополнительным средствам тренировки относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей футболиста.

Воспитание волевых качеств органически взаимосвязаны с моральными. Стремление прославить свою страну, желание подготовиться к труду и защите Родины, долг перед коллективом: вот основные идейные и моральные силы, руководящие спортсменами. Эти качества укрепляют целеустремленность спортсменов, их волю к победе, помогают развивать предельные усилия, проявлять настойчивость и упорство.

Основные волевые качества футболистов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, проявление максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе. Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-воспитательном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению образовательной программы; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции [2].

Без твердой, сознательной дисциплины молодой человек не сможет стать хорошим спортсменом. Воспитывать дисциплинированность в коллективе, команде, необходимо с первого занятия. Для воспитания волевых качеств большое значение имеет соблюдение гигиенического режима, отказ от курения и алкогольных напитков. Важно не снижать требовательности и ни одно нарушение режима не оставлять незамеченным. Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели – одна из важнейших задач в подготовке футболистов. Она определяется, прежде всего, той целью, к которой стремится футболист. При этом надо помочь ему поверить в себя и возможность достижения цели [3].

Уровень спортивных результатов в значительной степени зависит от трудолюбия

спортсмена, которое успешно развивается в процессе деятельности. Воспитание у человека трудолюбия с помощью спорта – актуальная проблема. В первую очередь тренер должен интересоваться трудовой деятельностью учеников, их успехами в учебе и помогать им в этом. Трудовые и учебные показатели спортсменов должны интересовать и весь спортивный коллектив. Особенно наглядны в деле воспитания примеры успешной деятельности известных спортсменов. Каждый молодой спортсмен должен быть ознакомлен с биографиями выдающихся футболистов, с примерами их трудолюбия и добросовестного отношения к своим обязанностям. Тренер должен воспитывать трудолюбие у своих учеников. Занятия спортом, выполнение трудных комплексов упражнений с большой нагрузкой, строгое соблюдение повторности тренировочной работы и многое другое приучают спортсменов к постоянной физической деятельности, помогают не бояться усталости, дают чувство удовлетворения и радости от выполненных заданий и упражнений. Практически воспитание трудолюбия в процессе спортивной подготовки осуществляется различными методами и средствами, через задания в тренировочных занятиях: выполнить упражнение нужное число раз, пройти дистанцию в намеченное время, овладеть элементами техники. Выполнение посильного задания укрепляет веру в свои силы, воспитывает трудолюбие.

В деле воспитания и формирования личности любого спортсмена большое значение имеет воспитание моральных качеств. Практическая деятельность педагогов-тренеров неразрывно связана с воспитанием спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях. Долг наставников и всех, кто имеет отношение к подготовке спортсменов, постоянно совершенствовать процесс их нравственного и морально-волевого воспитания [2]. С целью усиления идейно-нравственного воспитания, рекомендуется уделять особое внимание нравственному воспитанию спортсменов, руководствуясь требованиями о воспитании нового человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Нравственные принципы, определяющие правила поведения в современном обществе, должны стать законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены прочувствовали значение моральной подготовки для труда, учебы, спорта и др. Такое познание формируется основными методами воспитания – методами убеждения, разъяснения, наглядных примеров и т.д. Тренер обязан уделять особое внимание организации командного взаимоотношения, формированию в ней здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение. Ничто подчас не оказывает столь сильного воспитательного воздействия, как чувство коллективизма в команде. Это одна из действенных форм воспитания человека, и ею надо умело воспользоваться. Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогает ликвидировать недостатки в работе, искоренить еще встречающиеся у наших спортсменов проявления зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу. «Как можно больше требований к человеку, но, вместе с тем, и как можно больше уважения к нему», – это высказывание замечательного воспитателя и педагога А. С. Макаренко должно стать основой деятельности каждого педагога-тренера [4].

Заключение. Спортивная тренировка – это целесообразное использование средств, методов, знаний и условий, позволяющее целенаправленно воздействовать на развитие спортсмена для обеспечения необходимой степени его подготовленности к спортивным достижениям. Проведя анализ литературы по исследуемой проблеме, делаем вывод, что морально-волевые качества подростка рассматриваются нами как совокупность свойств его внутреннего мира, определяющих гуманное отношение к сопернику по спорту и окружающим, способность правильного выбора действий и их реализация, как в спортивных состязаниях, так и в различных жизненных ситуациях. Системообразующими морально-волевыми качествами при этом выступают самостоятельность, организованность, ответственность, требовательность к себе и др. Физическая культура, в нашей работе, рассматривается, как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Список литературы

1. Арестов П.Е. Подготовка футболистов высших разрядов: учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 127 с.
2. Абзалов Р. А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Абзалов Р.А., Ярулин Р. Х. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 14–15.
3. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М.: Наука, 1986. – 126 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТА-СПРИНТЕРА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Косовских С.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р пед. наук Загrevский О.И.

fancom000@mail.ru

© Косовских С.А., 2016

FEATURES OF PLANNING OF TRAINING PROCESS OF ATHLETES-SPRINTERS AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION

Kosovskikh S.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Now for achievement of the highest sports result, against the most severe competition in a world sprinting, it is necessary to pay much attention to training process of the athlete in aspect of long-term planning. By means of questioning of trainers and athletes we managed to reveal priority types of training of sprinters of group of sports improvement during various periods of year cycle.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей и взрослых. Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению физического совершенства. Для достижения наивысшего спортивного результата, на фоне жесточайшей конкуренции в мировом спринтерском беге, необходимо уделять большое внимание тренировочному процессу спортсмена в аспекте многолетнего планирования. Многолетнее планирование строиться на основе сочетания пяти основных сторон подготовки спортсмена: обучение спортивной технике, обучение спортивной тактике, развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний, формирование психологических особенностей.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей планирования тренировочного процесса легкоатлета-спринтера на этапе спортивного совершенствования.

Методом исследования являлись: анализ литературных источников, проведения анкетирования среди тренеров-преподавателей и спортсменов группы спортивного совершенствования СДЮСШОР «Лидер».

Основные цели и задачи тренировки спринтера определяются в многолетнем и перспективном плане на несколько лет. В плане многолетней подготовке следует планировать не только рост спортивных результатов, но и развитие основных двигательных качеств, укрепления здоровья, воспитание волевых качеств, приобретение опыта тренировок и выступления на соревнованиях [1].

Этап спортивного совершенствования предполагает достижение максимальных результатов в избранной специализации легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально-волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка. Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия [3].

Годичный цикл тренировки определяет становление спортивной формы, большинство задач спортсмена решается на протяжении всего цикла. Однако в зависимости от периодов

тренировки решению одних задач уделяется больше внимания, других – меньше. Как правило, подготовительный период спринтера длится шесть-шесть с половиной месяцев. Продолжительность соревновательного периода – пять месяцев и переходного – около одного месяца.

Каждый из периодов характеризуется определенными целями и задачами, различными сочетаниями всех сторон подготовки спортсменов. Основными задачами подготовительного этапа являются: повышение уровня функциональных возможностей, совершенствование общей физической подготовленности, совершенствование технической подготовки. Соревновательного периода: совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники бега, поддержание высокого уровня общей физической подготовки, особое внимание уделяется психологической подготовке. Задачами переходного периода является поддержание уровня развития физических качеств [2].

На основе задач каждого из периодов строятся определённые тренировочные мезо и микроциклы спортсменов. В таблице 1 нами представлены результаты опроса тренеров-преподавателей различных категорий СДЮСШОР «Лидер» по легкой атлетике. Им нужно было распределить приоритетность видов подготовки спринтеров группы спортивного совершенствования в различные периоды годичного цикла.

Таблица 1 – Результаты анкетирования тренеров-преподавателей СДЮСШОР «Лидер» по легкой атлетике (всего было опрошено 10 тренеров-преподавателей)

Вид подготовки	Период подготовки		
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Техническая	40%	10%	20%
Тактическая	5%	15%	20%
ОФП	30%	10%	10%
СФП	10%	40%	10%
Теоретическая	10%	5%	20%
Психологическая	5%	20%	20%

Как показывает анализ результатов анкетирования, представленных в таблице 1, большинство тренеров выделяют техническую и общефизическую подготовку приоритетной в подготовительном периоде, а специальную физическую и психологическую подготовку в соревновательном. В переходном периоде наблюдается баланс всех сторон подготовки спортсменов.

В таблице 2 представлены результаты опроса спортсменов группы спортивного совершенствования СДЮСШОР «Лидер» по легкой атлетике. Ярко выраженное предпочтение сами спортсмены отдают физической подготовке во все периоды годичного цикла подготовки. Но при этом общая физическая преобладает на подготовительном этапе, а специальная на соревновательном. Также большое значение, по их мнению, необходимо уделять психологической подготовке спринтеров.

Таблица 2 – Результаты анкетирования спортсменов группы Спортивного совершенствования СДЮСШОР «Лидер» по легкой атлетике (всего было опрошено 10 спортсменов)

Вид подготовки	Период подготовки		
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный
Техническая	10%	5%	20%
Тактическая	5%	5%	20%
ОФП	40%	20%	10%
СФП	20%	50%	10%
Теоретическая	5%	5%	20%
Психологическая	20%	15%	20%

В заключении, можно отметить, что на основании проведенного анкетирования было выявлено, что особенности планирования тренировочного процесса у легкоатлетов-спринтеров заключаются в следующем: тренеры-преподаватели различных категорий в подготовительном периоде отдают предпочтение технической и общей физической подготовке, а сами спортсмены выделяют физическую подготовку наиболее приоритетной. В соревновательный период обе опрошенные группы сходятся на важности специальной физической и психологической подготовке спортсменов, в переходном периоде также наблюдаются идентичные мнения к планированию тренировочного процесса, направленному на баланс всех сторон спортивной подготовки.

Список литературы

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
2. Максименко Г.Н., Табачников Б.И., Тренировки бегунов на короткие дистанции. – Киев: Здоровье, 1985. – 123 с.
3. Попов, В.Б. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

К ВОПРОСУ ОБ УРОВНЕ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК

Куценко Г.А., Таштимирова А.Г.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Куценко Я.А.

gleb_777@list.ru

© Kutsenko G.A., Tashtimirova A.G, 2016

TO A QUESTION ABOUT LEVEL OF PERSONAL ANXIETY IN HIGHTIY SKILLED FEMALE JUDOKA

Kutsenko G., Tashtimirova A.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

The article is focused on the characteristic pre-competition condition of female judoka – anxiety – and determining the relationship between anxiety and level of sports performance. In this article, anxiety is found to be a relatively enduring personality trait of female judoka. Authors determined a relationship between levels of personal anxiety and sports qualification.

Проблема оптимального психического состояния в спорте высших достижений всегда являлась одной из важнейших. Вопросами психологической готовности и регуляции психических состояний в различных видах спорта занимались такие исследователи, как Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров [1, 5], В.В. Насонов [2], Г.И. Савенков [3], В.Н. Смоленцева [4] и др. По сравнению с другими эмоциональными состояниями (напряжение, возбуждение и др.) состояние тревожности является часто встречающимся и доминирующим у спортсменок – дзюдоисток в предсоревновательной и соревновательный период. Между тем, от степени тревожности зависит надежность и стабильность соревновательного результата спортсменок.

В связи с выше изложенным, целью настоящего исследования стало изучение уровня личностной тревожности у дзюдоисток высокой квалификации – членов сборной команды России.

Объект исследования – психофизиологические особенности личности спортсменок.

Предмет исследования – уровень личностной тревожности высококвалифицированных дзюдоисток.

Задачи исследования: проанализировать научно – методическую литературу по изучаемому вопросу; изучить уровень личностной тревожности у дзюдоисток высокой квалификации; выявить различия в уровне личностной тревожности у дзюдоисток различной спортивной квалификации.

Материалы и методы.

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Психологическое тестирование.
4. Математико-статистический анализ.

Для выявления уровня личностной тревожности использовалась методика Спилбергера – Ханина. Исследование было проведено в марте – апреле 2015 г. на тренировочных базах сборных команд России по дзюдо (женской) в г. Адлере и (юношеской) в г. Челябинске. Объем выборки составил 48 человек. Все обследуемые – члены сборной команды России (24 спортсменки представляли женскую сборную и 24 – юношескую сборную). Все спортсменки были разделены на группы, в зависимости от уровня спортивной квалификации. Уровень спортивной квалификации дзюдоисток различный: от 1 взрослого разряда до ЗМС.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 представлена динамика уровня личностной тревожности высококвалифицированных дзюдоисток.

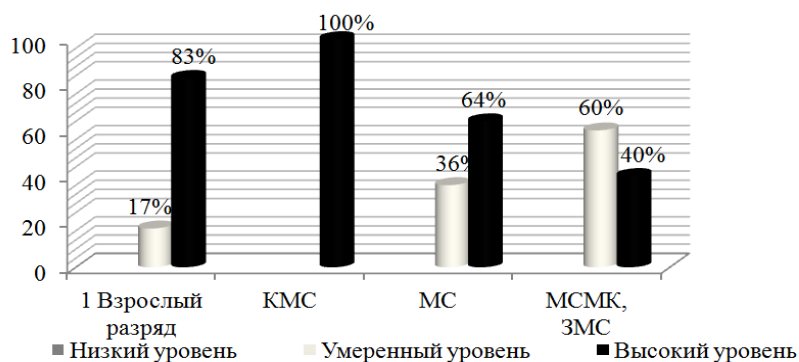


Рис.1. Диаграмма уровня личностной тревожности у спортсменов - дзюдоисток, членов сборной команды РФ

Анализ полученных данных показал, что у 83% спортсменов 1 взрослого разряда выявлен высокий уровень личностной тревожности. У всех дзюдоисток – кандидатов в мастера спорта, отмечен высокий уровень личностной тревожности. Среди мастеров спорта выявлено 64% обследуемых, имеющих высокий уровень личностной тревожности. Аналогичные данные получены в исследовании спортсменов еще более высокого уровня спортивной квалификации. Так, у дзюдоисток, имеющих спортивное звание МСМК и ЗМС, выявлено лишь 40% респондентов с высоким уровнем личностной тревожности. Выше изложенное свидетельствует о том, что количество спортсменов, имеющих высокий уровень тревожности, с ростом спортивной квалификации уменьшается.

Иная закономерность выявлена при диагностике умеренного уровня тревожности. Так, среди спортсменов 1 взрослого разряда, количество респондентов с умеренным уровнем личностной тревожности составило 17%. Данные, полученные по группе высококвалифицированных дзюдоисток, свидетельствуют о том, что количество спортсменов с умеренным уровнем тревожности в группах МС и МСМК, ЗМС составило 36 и 60% (соответственно). Таким образом, в исследовании умеренного уровня личностной тревожности выявлена обратная зависимость.

Заключение. В целом по группе уровень личностной тревожности дзюдоисток с повышением спортивного мастерства изменяется в направлении от высокого к умеренному. Обращает на себя внимание тот факт, что среди дзюдоисток – членов сборной команды России не выявлено спортсменов, имеющих низкий уровень тревожности. По результатам исследования разработаны практические рекомендации по формированию оптимального уровня тревожности. В основу практических рекомендаций по формированию оптимального для дзюдоисток уровня тревожности положены методы регуляции уровня возбуждения у спортсменов: до соревнований, во время соревнований и после выступления.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3(37). – С. 13–17.
2. Насонов В. В. Исследование ситуативной и личностной тревожности волейбольных арбитров / В.В. Насонов // Здоровье нации – наша забота. – Тюмень, 2008. – С. 92–95.
3. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие для студ. вузов / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
4. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд., доп. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с.: табл. – Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894> (29.02.2015).
5. Шумилин А.П., Чикуров А. И, Бабушкин Г.Д. Концепция психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки дзюдоистов / А.П. Шумилин, А.И.Чикуров, Г.Д.Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 43–46.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

Токмакова А.Г.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

anya.t2016@mail.ru

© Токмакова А.Г., 2016

PREPARATION OF RUSSIAN ATHLETES AND WORLD-CLASS

Tokmakova A.

University College of the Orenburg State University,
Orenburg, Russia

Explore ways of training the sports reserve of the Russian Federation and the world level. Determine the purpose of training athletes in the future, the main training athlete management factors. It must track what changes have appeared at the moment in the world of Russian sport, and what are their causes, as well as what changes have taken place in the training of athletes based on different levels.

На данный момент в мировом Российском спорте появились огромные изменения. Профессионализация спорта высших достижений – главная причина этих изменений. Возникает необходимость дифференцированного подхода к занятиям спортом для большинства спортсменов, а также молодых спортсменов, которые мотивированы высокими спортивными результатами и определением спорта главной целью жизни. Современный спорт высших достижений задает новые задачи к качеству подготовки спортсменов для сборных команд России. Тенденция усиления огромнейшей конкуренции на международной спортивной арене в перспективе сохранится. Это дает большую и активную работу по нахождению новых подходов к развитию подготовки спортивного резерва Российской Федерации [1]. 22 апреля в Государственной Думе состоялись парламентские слушания на тему: «О ходе подготовки российских спортсменов к Играм XXIX Олимпиады и XIII летним Паралимпийским играм 2008 года в Пекине», в которых приняли участие представители законодательной и исполнительной ветвей власти, представителей Олимпийского и Паралимпийского комитетов России, спортивных федераций. В результате слушаний была проделана огромная работа Росспортом. Происходит материальное и финансовое обеспечение подготовки сборных команд страны.

В настоящее время главным фактором управления тренировкой спортсмена является календарь соревнований, в условиях которого управление спортивной формой стало еще более сложным, так как тренировочное время в ряде видов спорта значительно сократилось. В результате произошедших в стране социально-экономических изменений интенсивно строятся множество современных спортивных клубов в регионах России. Школы подготовки спортсменов высокого класса продолжают действовать и некоторые тщательно реконструируются. Но большинство спортивных школ находится на муниципальном уровне. Так как такие спортивные объекты не имеют соответствующих полномочий и, исходя из этого достаточного финансирования, они не могут в полном объеме обеспечить процесс подготовки спортивного резерва.

Важнейшим в деятельности государственных и общественных физкультурно-спортивных организаций России всех уровней является наличие концептуальных основ подготовки сборных команд страны к очередным Олимпийским играм и на перспективу. В настоящее время подготовка спортсменов высшей квалификации задает повышенные требования к профессиональной подготовке тренеров и специалистов сборных команд, включающая фундаментальные знания и владение профессиональными навыками теории и методики спортивной тренировки. В процессе подготовки и участия спортсменов в соревнованиях предусматривается проведение восстановительных мероприятий. В настоящее время основной целью подготовки спортивного резерва является вовлечение большого объема числа детей и подростков в интенсивные регулярные тренировки физической культурой и спортом, а также подготовка наиболее одаренных, которые имеют перспективу достижения хороших спортивных результатов в будущем. Также нужна реализация группы задач для возобновления государственной системы подготовки спортсменов в Российской Федерации для обеспечения постоянного расширения спортивного резерва страны. Для развития системы спортивной подготовки нужна активная работа федеральных стандартов спортивной

подготовки. Развитие физической культуры и спорта – это забота о здоровье, а достижения региональных олимпийцев способствуют повышению имиджа субъекта федерации [2].

Список литературы

1. Книга «Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма».
2. Новости раздела «Единая Россия».

РАЗДЕЛ V
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ И СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

METHODS OF CONTROL OF PERIPHERAL BLOOD FLOW AND CENTRAL HEMODYNAMICS DURING TRAINING

Kologrivova V.V.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Кабачкова А.В.

lera_karosta@mail.ru

© Kologrivova V.V., 2016

During operation, substantial dynamic changes in the cardiovascular system: changes blood pressure, blood flow and metabolism in the muscles, oxygen consumption. The main purpose of the circulatory system is to ensure the exchange of substances between body tissues and the external environment, and the transfer of substances from one organ to another. This circulatory function is very important for the existence of the body.

Adaptive processes occurring in the body of the athlete are at the core of achieving sporting excellence and growth. Depending on the particular structure of the functional adaptation of the system, its complexity, and the level of development of the functional state of its constituent systems, a common strategy of adaptation to physical activity, with different efficiency, depending on the type of activity is formed. The more the athlete is adapted to work of variable power, the quicker there are shifts in breath, blood circulation, energy expenditure, and the smaller is the oxygen lack [8]. Organs and body systems of an athlete undergo various morphological and functional reorganization during increasing loads and degree of adaptation. During the training, adaptive functional changes are developing in cardiovascular system. These changes are supported by morphological rearrangement of the circulatory system and certain internal organs. This reorganization provides high efficiency to cardiovascular system, which allows the athlete to endure intense and prolonged exercise [1].

Peripheral blood flow is the final link in the activities of the cardiovascular system, supplying muscular system with oxygen and nutrients during its work while training. Nowadays, the aspect of the adaptation of the peripheral circulatory system of athletes with different orientation of muscle activity to the inner conditions of the organism is problematic [5]. Changes in vascular functions are aimed at facilitating the heart work during exercise, as well as to the increase of the blood supply to the extremities, heavily loaded with the specific sports activities [2, 3].

The main purpose of this study is to choose the adequate control methods of the peripheral blood flow in lower extremities and central hemodynamics in the performance of dynamic exercise. To achieve this goal we should:

- study the features of peripheral blood flow in the lower extremities at relative rest;
- study the features of peripheral lower limb blood flow during the performance of dynamic exercise;
- give the characteristic methods of control of peripheral blood flow of the lower extremities and the central hemodynamics, used for functional tests.

The running load during 15 minutes was used in the study. The rate of movement was controlled by a metronome. The speed was 180 steps/minute (st/min). We used the following methods of monitoring the state of the cardiovascular system during functional testing: rheovasography, tonometry and pulsometry, pulse oximetry, biochemical analysis of capillary blood, Letunov's test.

Rheovasography is the method for studying the general and organ blood flow, based on detection of tissue resistance to high frequency oscillations of alternating current. Prevention of peripheral vascular tone changes and elasticity was performed on a «Valenta» (Neurosoft, Russia) complex. This complex allows to calculate shock and cardiac index of the body, heart rate, intensity of venous blood flow, the propagation time of the systolic waves [7].

Tonometry and pulsometry. For the measurement of blood pressure and pulse the pulsometry of brand OMRON (KomplektService, Russia) was used [4].

Pulse oximetry. A pulse oximeter is intended for measuring the pulse rate (PR) and the oxygen level (SpO₂%). The calculation's were based on the Lambert-Beer law [6].

Biochemical analysis of capillary blood. Determination of lactate in capillary blood was performed using biochemical portable express analyzer «Akkutrend Plus» (Germany) before and after exercise [6].

Letunov's test. In order to determine the type of reaction of the cardiovascular system, the three-step Letunov's test was performed. At first the heart rate and blood pressure at rest were checked. Then, the examinee carried out the load, and then after a three-minute recovery period the heart rate, and blood pressure were checked again.

Conclusions.

1. Blood supply to the tissues of the lower extremities is provided with numerous branches extending from the femoral artery. An important branch of the peroneal tibial artery is the artery that supplies the blood of the calf muscles.
2. Dynamic exercise helps to increase the peripheral blood flow. The extent of the increase depends on the imposed load.
3. To control the peripheral blood flow and central hemodynamics during exercise such methods as rheovasography, tonometry and pulsometry were used. As additional methods of research pulse oximetry, biochemical analysis of capillary blood and functional testing (eg, a combined Letunov's test) were used.

In the further research 2 groups of people (19–25 years old) of both sexes will take part. The first group will consist of 8 people not involved in sports. The second group will consist of 7 athletes with achievements in different kinds of sport. Analysis of the survey data will be carried out using STATISTICA software; as well as the calculation of descriptive parameters of the sample, check of the data distribution and the comparative analysis of the dependent and independent samples will be done.

References

1. Баранова Е.А., Капилевич Л.В. Функциональная адаптация сердечно-сосудистой системы у спортсменов, тренирующихся в циклических видах спорта [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – Т. 383. – С. 176–179. – Электрон. версия печат. публ. – Доступ из науч. электрон. б-ки «eLIBRARY.RU».
2. Дегтярев В.П. Нормальная физиология / под ред. В.П. Дегтярева, С.М. Будылиной. – М.: Медицина, 2006. – 341 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Каталог электронных тонометров OMRON [Электронный ресурс] // Москва: официальный интернет-сайт корпорации OMRON. – Электрон.дан. – М., [2015.]. – URL: https://industrial.omron.ru/ru/contact/omron_in_country/default.html (дата обращения 20.12.2015).
5. Кирьянова М.А., Калинина И.Н., Харитонов Л.Г. Географические показатели спортсменов циклических видов спорта // Вестник ЮУрГУ. – 2010. – № 24. – С. 125–128.
6. Магазин медтехники [Электронный ресурс] // Москва: Медицинское оборудование – Электрон.дан. – М., [2008]. – URL: http://www.dealmed.ru/pulsoksimyetr_choemmed_model_md300c318.html (дата обращения 15. 12. 2015).
7. Скрязина Е.Н., Грайфер И.В., Волковская Е.В. Значение реовазографии с холодовой пробой для диагностики и лечения нарушенной микроциркуляции [Электронный ресурс] // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2008. – Т. 4, № 1, – 136 с.
8. Шаханова А.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов разных видов спорта по данным variability ритма сердца [Электронный ресурс] // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 1. – Электрон. версия печат. публ. – Доступ из науч. электрон. б-ки «eLIBRARY.RU».

ABOUT THE METHODS OF MOTIVATION STUDY IN SPORT

Mirzoeva A.T.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

доц. канд. биол. наук Кабачкова А.В.

mirzoeva@sibmail.com

© Mirzoeva A.T., 2016

Force of reason, as index of insuperable aspiration of personality, is estimated on a degree, depth of realization. One of reasons of subzero motive activity is absence of optimal motivational complex. For optimal motive activity of personality characteristic adequate estimation of the forces, possibilities and terms of gaining end.

The rate of modern life imposes a man to the permanent psychological and intellectual overload. In these conditions physical activity is a relatively comfortable and safe method of getting rid from aggressiveness and negative emotions. Any activity has inner motives. The total of such motives forms the motivational sphere of the activity. Motivation is a hierarchically structured system

characterized by an orientation, stability and dynamic quality. Creation of the steady motives is the important condition of any activity [7]. It is important to select adequate methods and suitable tests for motivation and reasons study. I analyzed the methods of motivation study, determined the concept of the motivation phenomenon, the conditions of motivation formation, studied the rate of women's motivation to physical activity, and compared the existent methods of motivation estimating [3].

The main purpose of this study to analyses the methods of study of motivation. To achieve this goal we should:

- to analyse the phenomenon of motivation;
- to reduce the terms of forming of motivation to motive activity;
- to study motivation to motive activity for women;

Let's study the concept «motivation». In modern psychology motivation is determined as the internal state of organism determining its behavior. T.E. Orlov and N.P. Anikeeva (1998) considered motivation as the system of factors, determining behavior of a man, his orientation and activity [1]. The system of inner forces is subjected to the principles of dominant, hierarchy of structures and functions of co-operation of man. Changes and functions of this system depend on the ability of psyche to transform and integrate the actions of biological and social determinant of vital functions of man [4]. In the process of motivation the long-term and short-term needs of a person are estimated. Motivation has such functions, as:

- incentive;
- selective;
- cognitive;
- aim-modeling;
- sense-making;
- regulatory [6].

For example, the cognitive basis is expressed in a capacity for a realistic estimation and rising of aims and choice of tasks on the basis of cognitive, cogitative processes. The past experience of a man is compared with the real situation and designs all possible turns of events. This function allows providing adequate behaviors of a man.

Aim-modeling function sets the aim, which can satisfy the person's need taking into account the past, present and future of personality. Images become an aim when they acquire personal sense. Personal sense is the individualized reflection of reality. Reality expresses attitude of personality toward those objects in order to develop this activity. The regulatory function of motivation is expressed in the directing the action of man on achieving of the person's aim. According to B.I. Dodonova (1973) all activity motives can be divided into groups according to four motivational factors:

- the final result;
- the reward;
- the subject behavior;
- the attractiveness of the activity process [5].

Dynamic quality of motivational sphere is shown up in the change of force, both separate reasons and motivation on the whole. A dynamics of reasons can be both positive and negative in relation to efficiency activity. Stability of motivation can change. I have noticed that primary motives begin to show up only in certain conditions. The dynamic quality of motivational sphere is related to the psycho-physiological features: stability of reason, force and expressiveness, switching from one reason to other, emotional colouring. Motives can be strong, middle and weak. High motivation of an achievement combines with an enhanceable persistence. Force of motivation and efficiency of decision of task are a result of co-operation of three independent values: reason; subjective probability of success; attractiveness of consequences of success or failure [8].

In connection with power of the motive it is necessary to consider such phenomena, as super motivation and frustration. Super motivation arises in situations, when reason is so strong, that interferes with the action of man. Frustration arises in those cases, when reason is very strong, but there is an insuperable obstacle for it realization.

I think, motivation is the internal state of organism which stimulates it to behave in a certain way. The system of incentive forces is submitted to principles of domination, to hierarchy principle of structures and functions of co-operation of man. Changes and functions of this system depends on psyche ability to mediate, to transform, to integrate the actions of biological and social determinant of

vital functions of man. Force of reason, as index of insuperable aspiration of personality, is estimated on a degree, depth of realization: understanding, appropriations, acceptance, exactly understanding the necessity and reason on its intensity. In the conditions of forming of motivation to physical activity supporting reasons are important. One of reasons of low physical activity is absence of optimal motivational complex. For optimal physical activity of personality adequate estimation of the forces, possibilities and difficulties is important. For women motivation to physical activity differs from masculine on priorities. Sporting beauty and grace of motions, along with the harmonious state, here that interests fair sex. As necessities and interests of women are closely related to the emotions, a large value has a psychological comfort, positive mood. The positive attitude is formed with the help of emotions. The difference in meaningfulness of motives of sporting activity increases for the sportsmen of different sex and in the course of time. Formation of women's meaningful motives is supported by positive emotions.

References

1. Ананиев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М., 1977.
2. Гогунев Е.Н. Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002.
4. Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009. – 45 с.
5. Додонова Д.Б. Эмоции как ценность. – М., 1978.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с
7. Ковалёв В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М., 1980.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Артеменко А.В.

Томский государственный университет, Томск, Россия

temkiz@mail.ru

© Артеменко А.В., 2016

SPORTS NUTRITION: MYTHS AND REALITY

Artemenko A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article deals with the question of sports nutrition.

В последнее время стало очень популярным спортивное питание. В моём меню тоже есть место для спортивного питания. Сам я занимаюсь футболом. При интенсивных тренировках спортсменам необходимо потреблять 3000–6000 ккал в день. Вдумайтесь в эти цифры, разве вы сможете получить их с обычной пищей. Согласитесь, многие люди почувствовали на себе вред от привычного, вкусного, но слишком уж калорийного питания. Здоровое питание – для поддержания здорового образа жизни это очень важная составляющая, но «питание из банок» вызывает до сих пор много сомнений и недоверия. На фоне этого появляется множество всевозможных мифов, которые часто далеко не соответствуют истине. Рассмотреть все существующие мифы вряд ли получится, так как число их велико и постоянно появляются новые «интересные факты» о спортивном питании. Но в своём проекте я развею три самых популярных мифа о спортивном питании [2]:

- 1) спортивное питание – это «химия»;
- 2) спортивное питание вредит пищеварению;
- 3) нет нужды в спортивном питании, если в рационе достаточно натуральных продуктов.

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, занимающихся спортом. Спортивные добавки, по сути, являются «концентрированной пищей», которая состоит из тех же самых компонентов, что и обычная, домашняя еда. Смысл же «концентрированности» состоит в том, что обычная еда может усваиваться организмом около четырех часов, а спортивные добавки – гораздо быстрее и полнее, при минимальных затратах на переваривание. Энергетическая ценность спортивного питания столь высока, что, к примеру, одинаковые количества калорий можно получить, скушав большую тарелку макарон с огромным куском мяса, либо, выпив всего один стакан белково-углеводного коктейля или гейнера. Но следует понимать, что спортивное питание не

просто так называют добавками, т.к. оно именно добавляется к основному рациону, состоящему из обычной еды, и питаться полностью только спортивным питанием не будет самым правильным решением. Приём спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни [2, 3].

В обществе бытует мнение, что спортивное питание – это очень дорого. Давайте рассмотрим это на практике. К примеру, сейчас вы имеете выбор: купить 5 кг мяса или 1,5 кг протеинового изолята за одну и ту же цену. Давайте посчитаем. В говядине около 18% белка, что из пяти килограмм даст нам 900 г белка. Исходя из этого, можно смело сказать, что белок из изолята дешевле, чем белок из мяса, но в рацион питания необходимо включать и то, и другое. Цены на спортивное питание обычно варьируются обычно от 1000 до 3500 руб. в зависимости от массы продукта, производителя и вида спортивного питания. Спортивное питание часто путают с анаболическими стероидами, не видя разницы между химическими веществами и натуральным продуктом. Разведу по разным сторонам эти совершенно разные термины [2].

Отличие спортивного питания от стероидов. Анаболические стероиды – это фармакологические препараты, которые имитируют действие мужского полового гормона – тестостерона и дигидротестостерона. Анаболические стероиды ускоряют синтез белка внутри клеток, что приводит к выраженной гипертрофии мышечной ткани (в целом этот процесс именуется анаболизмом), в результате чего они нашли широкое применение в бодибилдинге. Стероиды помогают в мгновенном наращивании мышечной массы, силы, выносливости и других качеств, но имеют множество побочных эффектов. Спортивное питание не относится к стероидам и не имеет побочных действий, правда эффект заметно меньше. Это совершенно разные вещи. Стероиды – препараты, позволяющие достичь эффекта в максимально короткие сроки. Спортивное питание – имеет совершенно иное предназначение. Во-первых, спортивное питание производится только из натуральных, высококачественных продуктов, минералов, витаминов. Помимо этого, спортивное питание не дает моментального эффекта, но оказывает огромную помощь нестероидным атлетам. Спортивное питание дает полный эффект только при полной отдаче тренировкам. Чудо-пилюлей оно не является. Главная цель спортивного питания – обогащение организма всеми необходимыми компонентами, без которых рост результатов практически не возможен. Но, как уже говорилось выше, легкие пути довольно-таки опасны. Стероиды вредны для здоровья и эффект от них будет длиться только до тех пор, пока вы их принимаете. Принимать их все время? Все время себе вредить? Зачем??? Выбирать спортсменам, но здравомыслящие люди никогда не согласятся иметь мышцы, накаченные при помощи шприца. Это не спортсмены, а фармакологически выведенные монстры [2, 3].

Развеем миф №1. Спортивное питание – это «химия». Исходя из приведённых выше фактов, можно смело сказать, что спортивное питание – это не химия!

Протеин (от англ. *protein* – белок) – это добавка, состоящая на 70–95% из белка – самого важного строительного материала для питания и наращивания мускулатуры. В зависимости от натуральных источников происхождения белков в продукте, в спортивном питании выделяют сывороточный протеин, молочный (казеиновый) протеин, яичный протеин, соевый протеин, а также гидролизат молочной сыворотки. Существуют также протеиновые изоляты (изолированные протеины) – протеины с наиболее высоким содержанием белка. Протеины являются важнейшим материалом, необходимым для роста мышц, так как именно они являются основной составляющей мускулов человека. Белковые молекулы, которые мы получаем с пищей, состоят из аминокислот, используемых для синтеза белка в клетках мышц. Ежедневно человеку нужно употреблять 2–4 грамма протеина на килограмм веса. Причем важно, чтобы весь полученный белок усвоился, а для этого нужны углеводы. Идеальная пропорция, рекомендованная диетологами, это 60% углеводов, 30% белка и 10% растительного жира. Однако, употребляя обычную пищу, практически невозможно получить эту «идеальную формулу». Именно поэтому как добавление к обычной еде используют протеиновые концентраты. Такие коктейли из протеинов принимают 2–3 раза в день между приемами обычной еды, а также после тренировки. Одна порция коктейля содержит около 30 г белка. Протеин употребляют для того, чтобы нарастить мышечную массу, либо, наоборот, похудеть [1, 2].

Гейнер (от англ. *gain* – прирост, добавка) – пищевая добавка, содержащая, главным

образом углеводы (простые либо сложные, от чего во многом зависит цена продукта) и белок (как правило, концентрат сывороточного белка, но встречаются и мульти-компонентные по составу белка гейнеры). Гейнер в первую очередь необходим людям, твёрдо решившим набрать мышечный вес, занимаясь силовым тренингом или поправиться, поскольку углеводы являются лучшим топливом для физических нагрузок в тренажёрном зале, а белок – незаменимый строительный материал для роста мускулатуры и набора мышечной массы. В бодибилдинге наиболее подходящее время для приёма гейнера – сразу после тренинга.

В этот момент открывается так называемое белково-углеводное окно, которое может полноценно закрыть гейнер. Это позволит атлету быстро восстановить силы, регенерировать мышечную ткань, подавить катаболические процессы и пополнить истощенные энергетические запасы [2].

Аминокислоты – составные части протеина, его простейшие элементы. Аминокислоты (аминокислотные комплексы) как спортивное питание, как добавка, незаменимы после тяжелой физической нагрузки – они обеспечат быстрое восполнение в мышцах затраченных ими питательных элементов. Аминокислоты поступают в мышцы гораздо быстрее, чем происходит усвоение протеинового коктейля, поэтому регулярный прием аминокислот предотвращает разрушение мышц и делает их крепкими [2].

Экспериментальная часть. Исследование проведено в химико-токсикологической лаборатории Томского Областного Наркологического Диспансера химиком-экспертом Лабутиным А.В. Для проведения эксперимента использовались, хроматограф серии *Agilent* 1200, масс-селективный гибридным квадруполь-времяпролетным детектором *Agilent* 6540 (*Agilent*, США), колонка с обращенно-фазовым сорбентом C18, растворители и реактивы марки «х.ч.», «*HPLC grade*».

Произведен анализ образцов спортивного белкового питания с целью поиска веществ, являющихся запрещенными как допинговые препараты, либо как психостимуляторы. При поиске использовалась химико-токсикологическая библиотека масс-спектров, содержащая данные о наиболее распространенных допинговых препаратах и их аналогах. В ходе анализов не было выявлено наличия запрещенных препаратов, обладающих допинговой активностью, таких как гормональные препараты, стероиды, стимуляторы и пр. Обнаружено небольшое количество соединений, обладающих вспомогательным действием, например, рибофлавин (витамин В₂), эмодин (модулятор обменных процессов), этилванилин (искусственный ароматизатор).

Развеем миф №2. Можно добиться отличных результатов без спортивного питания. Конечно же, не исключено, что можно достичь неплохих результатов без специальных добавок. Однако задумайтесь, насколько это будет проблематично: увеличивающиеся физические нагрузки будут требовать увеличения потребления организмом полезных веществ. Большие объёмы пищи нежелательны для желудка, так как это может привести к замедлению процессов усвоения питательных веществ и ожирению [1, 3].

Развеем миф №3. Спортивное питание оказывает негативное воздействие на пищеварительную и выделительную систему. Невозможно «перегрузить» организм, употребляя спортивные добавки в рекомендованных дозах. Как я и говорил ранее, спортивное питание по сути является пищевыми добавками, которые не могут полностью заменить обычное питание, но призваны сбалансировать его, восполняя суточную потребность человека в определённых веществах [1, 3].

Вывод. Спортивное питание действительно работает и популярно среди спортсменов. Мной была предпринята попытка доказать, что люди, верующие в достоверность данных мифов, обладают ложной информацией, которая бытует в обществе.

Список литературы

1. Все о фитнесе от А до Я, рекомендации, особенности тренировочного процесса [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.fit4life.ru> (дата обращения: 23.06.2014).
2. Мифы о спортивном питании [Электронный ресурс]: – URL: <http://menspassion.ru/mifov-o-sportivnom-pitanii> (дата обращения: 12.05.2014).
3. Спортивное питание, его разновидности [Электронный ресурс]: – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_питание (дата обращения: 10.05.2014).

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Байдашев А.Е., Мегель Р.Ф.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

tsvoy@inbox.ru

© Байдашев А.Е., Мегель Р.Ф., 2016

THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Baydashev A., Megel R.
Tomsk State University, Tomsk, Russia

Healthy way of life of students is discussed.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален [1]. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи [4]. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам [2].

Здоровый образ жизни и его ценность. Образ жизни – типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека. Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни [3]. Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека [1].

Воспитание здорового образа жизни студентов. Современная российская официальная образовательная система целью воспитания и обучения ставят подготовку самореализующейся личности к жизни, а учащуюся молодежь не обучают правилам борьбы за выживание в современных условиях [1]. Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства. Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со школьных лет. Для воспитания здорового образа жизни, необходимо выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни [4]. Для выяснения этого, во многих вузах проводится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов.

Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: по качеству энтелехии они все разные. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы. В целях направления студентов на путь ведения здорового образа жизни во многих вузах со студентами проводятся индивидуальные и групповые консультации-тренинги по нормализации их состояния [4].

Основы здорового образа жизни студента. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. Плодотворный труд – важный элемент здорового

образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд [4].

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда [5].

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей [1].

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – наследственность. Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви [4]. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон [5].

Заключение. Итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья – кардинальная для всего человечества. Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. На здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма и др. Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни. Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль

образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1999.
2. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. – М., 1994.
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 1983.
4. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998.
5. Сухов С., Альконский В. Режим дня, как фактор здоровья // Физкультура и спорт. – 1991. – № 3.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАЧЕНИЯ, ПОКАЗАТЕЛИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНТОК С НИЗКИМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Бугаевская Н.А.

*Запорожский государственный медицинский университет,
г. Запорожье, Украина*

Научный руководитель

доц., канд. мед. наук Бугаевский К.А.

pani.bugaewska@yandex.ua

© Бугаевская Н.А., 2016

ANTHROPOMETRIC AND MORPHOLOGICAL VALUE, INDICATORS OF THE MENSTRUAL CYCLE AT STUDENTS A LOW BODY MASS INDEX

Bugaevskaya N.

Zaporozhye State Medical University, Zaporozhye, Ukraine

The results of studies of a number of anthropometric indices and individual characteristics of the menstrual cycle in students with lower body mass index. Reduced body weight and BMI below 18.5, with signs of severe malnutrition, and a sharp decrease in body fat, expressed enough in the students of the first year of study at the university. Among the identified violations of menstrual function in female students predominate: algomenorrhea – 91.21%, dysmenorrhea – 97.8% expressed as premenstrual syndrome – 80.22%. Analysis of the results indicates the deviation of the reproductive system of the surveyed students.

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 [3, 6]. Анализ специальной литературы показывает, что среди современных девушек значительно распространен дефицит массы тела [1, 2, 5]. Низкая масса тела у женщин репродуктивного возраста расценивается как биологический маркер соматического и репродуктивного неблагополучия, а дефицит массы тела ассоциируется с развитием нарушений полового развития и расстройств менструального цикла [1, 3].

Материалы и методы. При проведении ежегодного медицинского осмотра студентов I курса Запорожского государственного медицинского университета была выделена группа студенток (n=91) с показателями индекса массы тела (ИМТ) < 18,5 кг/см². Средний возраст студенток составляет 18,4±0,14лет. Нами были использованы такие методы исследования, как антропо-морфометрия, пельвиометрия, метод индексов, анкетирование. После завершения исследования были сделаны расчёты, статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Индекс массы тела (ИМТ) определяли по классической формуле. При ИМТ, равном 16,0 кг/см² и менее – резко выраженный дефицит массы тела, 16,0–18,5 кг/см² – хроническая энергетическая недостаточность [2, 3, 5]. Также мы использовали новый индекс (ИОТ), предложенный Ричардом Бергманом [4].

После проведения антропометрических измерений показатели роста в группе студенток I курса составили 163,45±0,61 см, массы тела 51,76±0,61 кг. При анализе значений индекса массы тела (ИМТ) было установлено, что он во всей группе составил 15,84±0,16. При

детальном рассмотрении результатов показателей ИМТ было определено: недостаток массы тела ($<18 \text{ кг/м}^2$) был зафиксирован у 85 (93,41%) студенток, выраженный дефицит массы тела ($<16 \text{ кг/м}^2$) – у 41 (45,1%) студенток.

Показатель ИОТ (индекс ожирения тела) был равен $7,0 \pm 0,29$. У всех 100% студенток этот показатель был ниже нормы, что указывает на наличие дефицита массы тела за счёт дефицита жировой ткани [4].

При проведении исследования учитывалось, что масса тела меньше 47–45 кг является предиктором нарушений менструального цикла [1, 3]. Массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 (12,09%) имели вес 38–45 кг. Все они имели разные виды нарушений менструального цикла, у 17 (18,68%) была зафиксирована вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в сроке более 6 месяцев. Возраст менархе у студенток составил $12,6 \pm 0,7$ лет.

Продолжительность менструального цикла у студенток находится в пределах нормы – $26,6 \pm 0,28$ дней [1, 3]. При определении времени установления стабильности течения менструального цикла, оно во всей группе составляет $1,2 \pm 0,34$ года. У 11 (12,09%) студенток менструальный цикл до сих пор не установился и находится в пределах 42–104 дня, что соответствует пройоменорее [1, 3]. Виды нарушений менструального цикла, выявленные в данной группе студенток, отражены на рисунке 1.

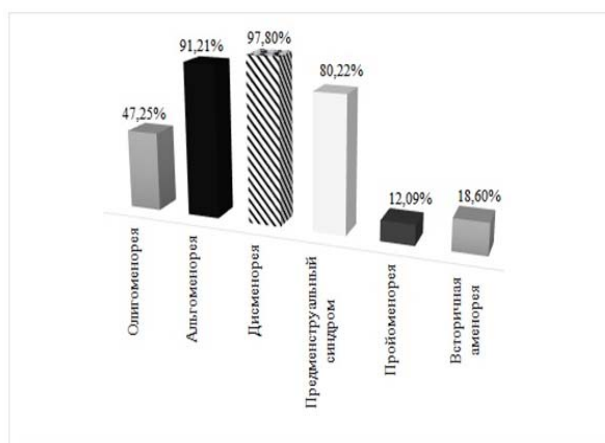


Рис.1. Виды нарушений менструального цикла в группе

Достоверно установлено, что продолжительность менструального кровотечения во всей группе составляет $5,4 \pm 0,2$ дня ($p < 0,05$), но при детальном рассмотрении установлено, что у 43 (47,25%) студенток оно составляет менее 3 дней, что соответствует олигоменорее [1, 3]. У 38 студенток (41,76%) оно составляет 3–7 дней, что соответствует норме [1, 3]. У 8 студенток (8,79%) продолжительность МК была в пределах 8–9 дней. У 83 (91,21%) девушек присутствует болевой компонент. Дисменорея зафиксирована у 89 (97,8%) студенток, 73 (80,22%) отмечают предменструальный синдром, у 18 (19,78%) его нет. У 100% студенток наблюдаются различные нарушения менструальной функции.

Во время проведения пельвиометрии, с определением 3 поперечных и 1 прямого размеров костного таза, с последующим определением прямого размера входа в малый таз (*s. vera*), было установлено, что все 100% студенток имеют узкий таз. Используя полученные значения 4 наружных размеров костного таза студенток и с учётом полученных показателей истинной конъюгаты, были определены имеющиеся разновидности узкого таза и степени сужения узкого таза. У всех 100% студенток были зафиксированы уменьшения 1–3 внешних размеров таза на 1,5–2 см, что трактуется как анатомически узкий таз (АУТ) [2, 4, 5]. Сужение таза I степени определено у 49 (53,85%), II степени у 37 (40,66%), III–IV степени у 5 (5,5%).

Виды узкого таза, выявленные у студенток во время исследования у студенток, отражены на рисунке 2. В нашем исследовании мы получили 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 стенопиелии (узкий таз) [2, 5]. Для оценки формирования костей таза и определения их взаимосвязи с показателями половой зрелости был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Н.И. Ковтюк [4]. У всех студенток ИКТ составлял $38,64 \pm 0,61$ см, что соответствует среднему значению показателя для данной возрастной группы. У 4 студенток (4,4%) этот показатель

менее 30 см – эти студентки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [4].

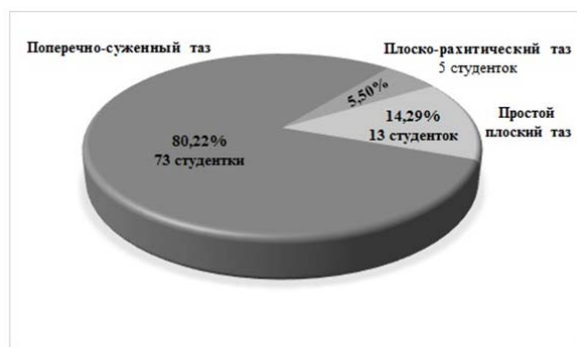


Рис. 2. Виды узких тазов, определённые в группе

Заключение. Среди выявленных нарушений менструальной функции у студенток преобладают: альгодисменорея – 91,21%, дисменорея – 97,8%, выраженный предменструальный синдром (ПМС) – 80,22%. У всех 100% студенток с низкими показателями индекса массы тела выявляются различные виды узкого таза с I–III степенью его сужения.

Список литературы

1. 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. – № 3. – С. 62–66.
2. Галкина Т.Н. Антропометрические характеристики девушек-студенток медицинского института Пензенского государственного университета / Т.Н. Галкина, О.В. Калмин // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2015. – № 1 (33). – С. 121–125.
3. 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: электрон. Журнал. – 2014. – № 10. – С. 23–26.
4. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – № 3. – С. 48–49.
5. 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.
6. Bergman R.N., Stefanovski D., Buchanan T.A. A better index of body adiposity // Obesity (Silver Spring). – 2011 May. – Vol. 19(5). – P. 1083–1089.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА ТЕРРИТОРИИ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ. ВЫБОР МЕСТА ОТДЫХА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Габдульманов Э.Р.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Лучко Н.В.

gromov_san@inbox.ru

© Габдульманов Э.Р., 2016

PREVENTION OF DISEASE AND PROMOTION OF HEALTH IN THE ORENBURG REGION. THE SELECTION OF DESTINATIONS DEPENDING ON THE DISEASE

Gabdulmanov E.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

This article is dedicated to the recreation issue of the Orenburg region. Some tourist seats of the Orenburg region are described, special attention is being paid to the medical-biological aspects. Some sites that meet the medical treatment needs of tourists were identified in the research. The main goal of this article is to attract tourists to the Orenburg region that will help to develop internal tourism in Russian Federation.

Оренбургская область – регион России, расположена на юго-востоке страны. Соседствует с Башкортостаном, Татарстаном, Самарской, Саратовской, Челябинской

областями, с Республикой Казахстан. На большей части территории климат резко-континентальный. Ландшафт представляется лесостепью средней полосы, степями Заволжья и Тургая, лесистых низкогорий Южного Урала, сосново-березового лесостепья Западной Сибири. На первый взгляд Оренбургская область – это однообразие безликих степей и полей. Но людей, побывавших в этих краях, Оренбуржье пленяет своей неповторимой красотой, разнообразием видов, ландшафтов, удивительным колоритом и самобытностью. Степи, горы, леса, берёзовые рощи и дубравы, Уральские горы, холмы и ущелья Губерлинского мелкосопочника. Все это многообразие можно встретить только в Оренбургской области [1]. В связи с последними событиями – закрытием туристических направлений в Египет и Турцию – следует уделить отдельное внимание развитию внутреннего туризма, в частности – туризма оздоровительного. В качестве объекта исследования была выбрана Оренбургская область. Многие оренбургские ландшафты обладают оздоровительным эффектом, связанным с особенностями степного климата, фитонцидными свойствами зеленых насаждений, разнообразными минеральными источниками, природными накоплениями лечебных грязей, солёными озерами, возможностями кумысолечения. Но, к сожалению, оздоровительный туризм Оренбуржья не популяризирован среди граждан России. Данная статья написана с целью ознакомления с туристическими объектами рекреационной направленности и привлечения туристов в Оренбургскую область.

Материалы и методы. При написании статьи использовались методы теоретического анализа и обобщения литературных источников, периодических изданий о туризме Оренбуржья. Были задействованы данные с официальных сайтов Оренбургской области, статьи и заметки в научных изданиях, касающихся вопросов развития туризма региона.

Результаты и их обсуждение. В качестве рекреационных объектов были выбраны следующие:

- Бузулукский бор – островной лесной массив;
- озеро Развал;
- сероводородный источник села Кандауровка;
- Тузлучное грязевое озеро;
- Кувандыкский горнолыжный курорт;

Рассмотрим каждый из объектов подробнее.

Лесной массив Бузулукский бор – это островной массив преимущественно соснового леса, расположен в 15 километрах к северу от города Бузулук Оренбургской области. Входит в состав национального парка «Бузулукский бор» [1].

Лечебное воздействие на организм. Лесной климат характеризуется высокой влажностью, невысокой температурой воздуха. Душистый сосновый запах Бузулукского бора способен восстанавливать работоспособность организма, успокаивать нервную систему. Свежий сосновый воздух положительно влияет на состояние бронхов и легких, убивает микробов. Также лесной климат благоприятно воздействует на состояние больных гипертонической болезнью, болезнями легких. Рекомендуются людям с постинфарктным состоянием. Однако людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, приступами бронхиальной астмы отдых в Бузулукском бору не рекомендован ввиду высокой влажности данной местности [4].

Озеро Развал – солёное озеро искусственного происхождения. Расположено на окраине города Соль-Илецка Оренбургской области.

Лечебное воздействие на организм. Высокое содержание в воде солей хлора, сульфидов, брома, а также сухой и жаркий климат оказывают укрепляющее и оздоравливающее влияние на приезжающих сюда людей. Здесь успешно лечатся остеохондроз, полиартрит, ревматизм, псориаз, бронхиальная астма, другие суставные и кожные заболевания. Цинк в солёной воде предупреждает развитие опухолей, поддерживает половые железы и формирует иммунную защиту организма. Укрепляет иммунитет и марганец, и он же принимает активное участие в образовании костной ткани. Медь предупреждает анемию. Селен в солёной воде своими лечебными свойствами поддерживает здоровье клеток, предупреждая возникновение онкологии. Кремний укрепляет структуру всех тканей и позволяет сосудам долго оставаться эластичными.

Сероводородный источник. На границе Саракташского и Беляевского районов Оренбургской области находится крупный сероводородный источник.

Лечебное воздействие на организм. Сероводородные ванны показаны при следующих заболеваниях: заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца,

миокардиодистрофия), миокардитический и атеросклеротический кардиосклероз, начальные явления атеросклероза, заболевания периферической (невралгии, токсический полиневрит, пояснично-крестцовый радикулит, миелит) и центральной (энцефалит, невралгия, травматическая церебрастения) нервной системы, заболевания опорно-двигательного аппарата (ревматический и инфекционно-аллергический полиартрит, спондилез, остеохондропатия, остеоартроз), болезни кожи, заболевания сосудов (облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно, варикозная болезнь), трубное бесплодие, вибрационная болезнь, хронические отравления солями тяжелых металлов (свинца и ртути) [3].

Противопоказано принимать сероводородные ванны при острых и хронических заболеваниях печени, желчевыводящих путей и почек, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности II стадии, токсико-аллергической реакции на сероводород, выраженном атеросклерозе сосудов головного мозга.

Тузлучное грязевое озеро находится на окраине города Соль-Илецка Оренбургской области.

Лечебное воздействие на организм. Лечебная грязь представляет собой пластичную массу черного или темно-серого цвета. Благодаря содержащимся в ней биологически активным веществам, обладает антиспазматическим иммуномодулирующим, регенерирующим, противовоспалительным, антисептическим действием. Грязь способна подавлять развитие патогенной микрофлоры, усиливает активность и жизнеспособность клетки на уровне генов, воздействует против клеточной атрофии и активизирует использование клеточных энергетических и белковых ресурсов, активизируя в целом энергетические процессы организма. Грязь имеет выраженные антиоксидантные свойства, которые замедляют старение, препятствуют разрастанию соединительной ткани и образованию поперечных соединительно-тканых тяжелей. Содержащиеся в грязи биологически активные вещества действуют таким образом, что способны размягчать рубцовые ткани и восстанавливать кожу. Также грязь улучшает трофику тканей, микроциркуляцию крови, способствует оттоку лимфы из межклеточного пространства, уменьшению отека тканей и оттоку венозной крови, оказывая микромассажный эффект. Релаксирующе действует на мышечную систему, улучшает периферическое кровообращение и усиливает гемодинамику в капиллярах. Грязь повышает адаптационные возможности и укрепляет иммунную систему, положительно влияет на регенерацию нервных волокон, способствует более эффективному проведению импульсов, релаксирует нервную систему.

Кувандыкский горнолыжный курорт. Горнолыжный курорт «Долина» расположен в долине реки Сакмара в двух километрах от города Кувандык Оренбургской области.

Лечебное воздействие на организм. При катании на лыжах укрепляются мышцы, вестибулярный аппарат, сердечнососудистая система, ткани организма насыщаются кислородом, повышается иммунитет. В физическом отношении это отличная нагрузка на мышечный аппарат. В процессе скатывания с горы напрягаются мышцы ног, а постоянные повороты способствуют развитию мышц живота и талии. К тому же при такой нагрузке неизбежна потеря нескольких килограмм веса. Для здоровья это неоценимая польза [2].

Заключение. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что Оренбургская область может рассматриваться туристами не только как исторический объект, но и как место, обладающее огромным количеством рекреационных ресурсов.

Список литературы

1. Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / гл. ред. А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969–1978.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986. – 241 с.
3. Нестеров Ю.И. Атеросклероз. Диагностика, лечение, профилактика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 256 с.
4. Новик Г.А. Бронхиальная астма физического напряжения и методы её лечения. – СПб., 2010. – 34 с.

РОЛЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СИСТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Дмитриева А.М.

Томский государственный университет, Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Кабачкова А.В.

nastenka-dmitrieva92@mail.ru

© Дмитриева А.М., 2016

THE ROLE OF SCHOOLS IN THE ORGANIZATION SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH THE POPULATION

Dmitrieva A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article discusses the role of a comprehensive school in system of organization of sports and recreation activities with the population.

Согласно формуле здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, сохранение и развитие биологических, физиологических, психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни, определяется наряду с факторами медицинской помощи (10%), наследственности (15%), экологии (20%), и прежде всего – детерминантами образа жизни (55%), к числу которых относятся занятия физической культурой и спортом, обладающие огромным профилактическим потенциалом [1].

Научные данные, положенные в основу национальной стратегии Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, убедительно свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность способствует творческому долголетию и трудоспособности, предотвращает преждевременное старение. Также высока роль физической культуры и спорта в профилактике курения, алкоголизма, наркомании и преступности, особенно среди подрастающего поколения [1, 3].

Повышенное внимание к сфере физической культуры и спорта как к универсальному средству здоровьесбережения и решения многих проблем общества стало одной из доминант социальной политики России в последние годы, что нашло отражение в Посланиях Президента РФ Федеральному Собранию, решениях Государственного совета РФ по физической культуре и спорту, «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и других правовых и нормативных документах [3].

Вместе с тем, перспективное развитие физической культуры и спорта требует комплексного решения целого ряда противоречий между социальной необходимостью укрепления здоровья населения на основе массового привлечения к занятиям физической культурой и спортом и, с другой стороны, несовершенством деятельности физкультурно-спортивных организаций, низкими доступностью и качеством оказываемых ими социальных услуг, недостатком материально-спортивной базы, слабыми кадровыми ресурсами, низкой инновационной готовностью отрасли и другими условиями [2].

На современном этапе развития общества вовлечение населения в систематические занятия физической культурой по месту жительства становится весьма острой проблемой, так как требует творческого подхода к условиям создания доступных форм, средств и методов осуществления физкультурно-массовой, оздоровительной работы с населением.

Был проведен опрос 250 жителей микрорайона Каштак. Целью данного опроса стало, выявление интересов населения к занятиям физической культурой, выявление условий и возможностей к занятиям физической культурой по месту жительства.

Респондентам задавались следующие вопросы: «Занимаетесь ли Вы физической культурой?», «Если нет, то хотели бы Вы заниматься физической культурой?», «Назовите основные причины, препятствующие Вашим занятиям физической культурой». Результаты обработки ответов на данные вопросы представлены на рисунках 1, 2.

На основе данных результатов можно сделать вывод о том, что у населения с возрастом возрастает интерес к занятиям физической культурой, но на пути к этому, возникает ряд определенных проблем (препятствий) которые в значительной мере отражаются на реальном занятии или не занятии физической культурой.

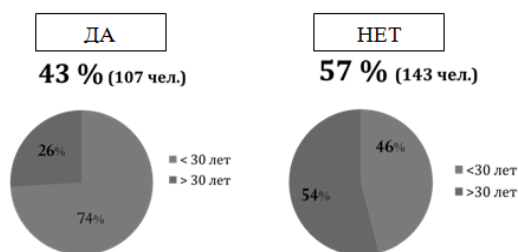


Рис. 1. Данные мониторинга респондентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой?»

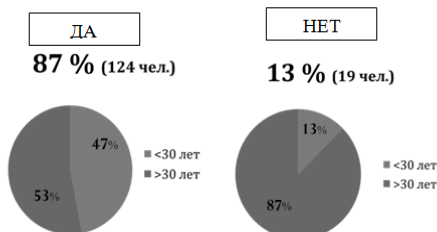


Рис. 2. Данные мониторинга респондентов на вопрос «Хотели бы Вы заниматься физической культурой?»

Основными является комертизация форм физической культуры и отсутствие доступных условий для лиц старшей возрастной группы к занятиям физическим воспитанием. Поэтому, роль общеобразовательных учреждений в системе организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, очень велика. Общеобразовательные школы, лицеи, гимназии обладают той или иной материально-технической базой, позволяющей осуществлять в должной мере физкультурно-массовую работу с населением по месту жительства.

Так, например, на базе МАОУ школа №11, была организована группа по оздоровительной физической культуре для женщин пожилого возраста. Занятия проходили на территории общеобразовательной школы микрорайона в малом спортивном зале. Занятия проходили 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 45–60 минут. В процессе занятия был задействован дополнительный инвентарь: гимнастические коврики и палочки, теннисные мячи, малые набивные мячи, мешочки с песком и музыкальное сопровождение. В зимний период проводились лыжные прогулки [2].

С женщинами пожилого возраста работал инструктор методист под наблюдение медицинского работника учреждения. В результате, за 3 года работы с людьми данной половозрастной группы, при помощи и поддержке администрации школы, количество занимающихся возросло с 5–6 чел до 28 систематически занимающихся. Был организован клуб – любителей активного образа жизни, который принимает участие в лыжной подготовке, посещает бассейн «Аврора», занимается оздоровительной физической культурой, посещает занятия по «УШУ» и т.п. Однако не стоит забывать о том, что важно не просто проводить занятия, но и подбирать такие формы и методы, которые будут соответствовать особенностям контингента занимающихся [2].

При правильной организации и проведении занятий ФК с населением любого возраста, и при содействии общеобразовательных учреждений по месту жительства становится возможным оказать помощь населению по организации, проведению, осуществлению физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в микрорайоне, округе, городе. Школа может быть основой, фундаментом, своего рода платформой на пути к ЗОЖ, творческому долголетию и разностороннему развитию подрастающего поколения.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения: устав, цели, нормы, рекомендации [Электронный ресурс]: – URL: <http://fb.ru/article/163137/vsemirnaya-organizatsiya-zdravooxraneniya-voz-ustav-tseli-normyi-rekomendatsii> (дата обращения: 21.11.2015).
2. Дмитриева А.М. Оздоровительная физическая культура для женщин пожилого возраста (с примером собственного оздоровительного курса для женщин старше 55 лет) // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения», 13 мая 2013 г. – Томск, 2013. – С. 181-184.
3. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 3 ноября 2015 года) [Электронный ресурс]: – URL: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения: 24.11.2015).

**АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ
СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА
В УСЛОВИЯХ СМЕЩЕНИЯ ПОЯСНОГО
ВРЕМЕНИ**

Дмитриенко А.И.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Повзун А.А.

dmitrenko.aleona1996@yandex.ru

© Дмитриенко А.И., 2016

**ADAPTATION OPPORTUNITIES
OF THE SPORTS FACULTY STUDENTS'
ORGANISMS IN THE CONDITIONS
OF ZONE TIME SHIFT**

Dmitriyenko A.

Surgut State University, Surgut, Russia

Based on the calculation and analysis of the biorhythmological criteria of nonspecific adaptability of the basic physiological parameters of the cardiovascular system of students of the Faculty of Physical Culture in conditions of the zone time offset during the revert to standard time an attempt was made to assess the level of body adaptation and functionalities of athletes.

Адаптация, как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности, поскольку состояние здоровья человека во многом определяется именно его адаптационными резервами и, особенно, способностью их активировать в критический момент. В этой связи, проблема адаптации студентов в вузе – важное условие успешной педагогической деятельности [7]. Студенческая молодежь представляет особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни, причём, студенческие годы совпадают с периодом окончательного формирования важнейших физиологических функций организма, поэтому адаптация к новым социально-экологическим условиям, постоянно возрастающая интенсификация учебного процесса, значительные умственно-эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов и требуют нового подхода к разработке научно обоснованных профилактических мероприятий.

Управлять адаптацией студентов в вузе – означает способствовать повышению резистентности организма студента, которая может быть специфической и неспецифической. Неспецифическая – формирует способность адекватно реагировать на самые различные воздействия. Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности считается спорт и физическая культура, при этом важнейшим фактором эффективности физической тренировки, как средства повышения адаптационных возможностей является регулярность, адекватность физических нагрузок.

Учение об адаптации человека к физическим нагрузкам, действительно, составляет одну из важнейших методических основ теории и практики спорта, а в физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это, а значит, успешность адаптации, несомненно, залог спортивного мастерства. Однако для спортивной практики, такая успешность, вовсе не основная цель, а, прежде всего, средство, необходимое для достижения спортивного результата. А значит, ответ на вопрос о том, способствует ли совершенствование спортивного мастерства и повышение адаптации к физическим нагрузкам сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности организма в различных условиях повседневной жизни, не так однозначен, как кажется [5, 6].

Несомненно, речь в этих случаях, идёт не о вреде спорта или физических нагрузок, а о необходимости понимания роли и механизма влияния этих нагрузок, прежде всего, на неспецифическую способность организма, не связанную со спортивной деятельностью и об оценке возможности повышения, таким образом, запаса его резервных возможностей. Понимание этого даст возможность создать необходимые условия и целенаправленно организовывать оздоровительную работу в процессе как учебной так и вне учебной деятельности студента, а также определить виды и пределы нагрузок, в том числе и физических, необходимых и достаточных для получения оптимального результата [1, 4].

Конечно, поиск объективного критерия такой оценки задача достаточно трудная, но мы считаем, разрешимая. Фундаментальным показателем равнозначным по уровню понятию адаптации является гомеостаз, а наиболее доступным критерием измерения состояния

гомеостаза – биологический ритм, который с одной стороны, являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, а с другой, рассматривается в качестве универсального критерия функционального состояния организма, являясь одним из важнейших критериев физиологической адаптации человека. Более того, именно анализ биологических ритмов может дать представление не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и служить основой для долгосрочного прогноза [2]. Опосредованным, неспецифическим фактором, не имеющим отношения к физической тренированности и спортивному мастерству, и вместе с тем, фундаментальным и оказывающим одновременно и с одинаковой интенсивностью влияние на состояние любого организма, вполне может стать сезонный перевод стрелок на час назад или вперёд. Более того, влияние этого фактора наиболее адекватно можно оценить по изменению показателей именно биоритма. В этой связи, целью нашей работы стала попытка изучить перестройки биологических ритмов основных физиологических показателей системы кровообращения, происходящие у студентов спортивного факультета при переходе на зимнее время и на основании этого попытаться оценить уровень их неспецифической адаптоспособности.

Материал и методы. Изменения циркадианной организации основных физиологических показателей осуществлялись у студентов факультета физической культуры СурГУ, обоёго пола, одной возрастной группы, проживающих в г. Сургуте. В эксперименте приняли участие 46 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Измерения проводились в течение 3 дней накануне даты перехода на зимнее время, в день перевода, и в течение 3 дней после перехода. Измерялись: t – температура тела, ЧСС – частота сердечных сокращений, систолическое (АДС) и диастолическое (АДД) артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое (ПД) и среднее динамическое (СДД) давление, систолический (СО) и минутный (МОК) объём сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Для расчета биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности, позволяющих сделать долговременный прогноз состояния организма [2], строили среднесуточные кривые изменения акрофаз исследуемых показателей, а затем анализировали их за каждые три дня исследования поочерёдно, рассчитывая следующие показатели. Критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой – (КО), отражающий степень выраженности структуры ритма, который оценивается в баллах (1 – прямая; 2 – один изгиб; 3 – полуволна; 4 – $\frac{3}{4}$ волны; 5 – полная волна. Критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях – (КП), выражающийся дробью, где числитель – число совпадений характера изменения значений, а знаменатель при 4-х измерениях равен 9, так как первое измерение является нулевой точкой отсчета, и происходит сравнение направления 3-х изменений значения первой кривой со второй и третьей, а затем сравнение изменений значения второй и третьей. Критерий вариабельности (КВ), вычисляемый как отношение разности максимального и минимального значений ряда наблюдений, к их среднему, оцениваемый в баллах (2 – слабый размах, менее 20% от среднего, 3 – умеренный размах, 20–25% от среднего, 4 – хороший размах, 25–30% от среднего, 5 – крайний размах, более 30% от среднего).

Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трёх цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КП) – от 7/9 до 9/9, критерий вариабельности (КВ) – варьировал от 3 до 5.

Результаты и их обсуждение. Результаты расчетов изменения таких критериев, при переходе на зимнее время, приведены в таблице 1. Отметим, что величины критерия вариабельности (КВ) указаны в процентах, чтобы удобнее было отследить их изменения при смещении поясного времени.

Оценивая состояние ритма физиологических показателей при смещении поясного времени, мы показывали, что временной сдвиг приводит к изменениям в его организации и структуре, а, следовательно, и в состоянии функциональных и адаптационных возможностей организма студентов [3].

Таблица 1 – Изменения критериев неспецифической адаптоспособности физиологических показателей у студентов спортивного факультета в последовательных измерениях в условиях смещения поясного времени на один час при переходе на «зимнее» время

	КО				КП				КВ			
	чт-сб	пт-вс	вс-вт	пн-ср	чт-сб	пт-вс	вс-вт	пн-ср	чт-сб	пт-вс	вс-вт	пн-ср
t тела	3.66	3.33	2.66	2.33	5/9	5/9	5/9	5/9	11%	11%	10%	10%
ЧСС	3.0	2.6	3.0	3.0	7/9	9/9	5/9	7/9	20%	22%	18%	17%
СО	4.0	4.0	3.66	3.0	3/9	3/9	5/9	5/9	19%	18%	18%	18%
МОК	3.33	3.33	3.33	3.33	5/9	5/9	3/9	5/9	26%	25%	21%	23%
АДС	1.66	1.33	2.33	2.33	7/9	9/9	3/9	5/9	12%	12%	13%	12%
АДД	3.33	3.66	3.33	3.33	5/9	5/9	3/9	3/9	15%	16%	17%	16%
СДД	3.0	3.0	2.66	2.33	9/9	7/9	3/9	3/9	12%	12%	13%	12%
ПД	2.33	2.33	2.66	3.0	5/9	5/9	5/9	5/9	31%	29%	26%	27%

Однако мерой непосредственной адаптации, позволяющей судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и стать основой долгосрочного прогноза является, в гораздо большей степени состояние критериев неспецифической адаптоспособности, и характеризуя их изменения, прежде всего, следует отметить, достаточно низкий уровень критерия вариабельности (КВ) как до смещения времени, так и после него. Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, – отражает способность к быстрым его перестройкам, то есть фактически адаптационную способность. Отсутствие, каких либо закономерных изменений этого показателя говорит, либо о незначительности внешнего воздействия, либо, что более вероятно, о том, что организм крайне слабо пытается активизировать свои адаптационные возможности, поскольку возможностей таких у него просто недостаточно. Действительно, ключевые показатели гемодинамики (МОК, ПД, ЧСС) исходно достаточно велики, но после смещения поясного времени, только снижаются. А очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляет ещё раз задуматься о «физиологической цене» такой реакции. Мы полагаем, что только несущественность внешнего воздействия, вызывающего относительно небольшие фактические изменения показателей гемодинамики позволяют организму справляться с нагрузкой. Прогноз на возможность долгосрочного адекватного ответа в случае необходимости реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды в данном случае не может быть положительным.

Такая ситуация в студенческой среде может быть, с одной стороны, следствием утомления или постоянного стресса, а с другой, служить косвенным подтверждением наличия как минимум внутреннего десинхроноза. В пользу первого предположения, говорит высокая величина критерия вариабельности ЧСС, который и определяет вероятно высокую величину этого критерия для МОК. Такая зависимость характерна скорее для нетренированных людей либо, отражает состояние именно утомления.

Такой вывод подтверждают и критерии характеризующие непосредственно состояние ритма, например критерий организованности единичной суточной кривой (КО), отражающий выраженность этой кривой, а значит синхронизацию ритма с внешними факторами и четкое чередование активности в соответствии с ними. Снижение КО, выражающееся в уплощении или выпрямлении суточной кривой, может свидетельствовать, как минимум о перестройке ритма и синхронизации его с новыми внешними факторами. Полученный результат показывает, что в нашей группе этот показатель выглядит хоть и не идеально, но существенно, не изменяется, а имеющиеся небольшие сдвиги не могут быть подтверждением наличия внешнего, то есть вызванного смещением поясного времени, десинхроноза. Однако невысокие величины этого критерия, особенно для показателей давления, говорит о невысоком адаптационном запасе организма и смещении гемодинамической нагрузки в сторону сердца, что опять подтверждает наличие утомления. И эта ситуация в полной мере отражается изменениями величины последнего критерия – постоянства структуры кривой (КП). Это показатель характеризует постоянство структуры ритма, пусть даже не и не очень выраженное, т.е. повторяемость рисунка суточной кривой в течение определённого времени. Уровень снижения повторяемости ритма здесь, как и его организованности невысок, но скорее потому, что снижать практически нечего. Еще до перевода стрелок выше удовлетворительной отметки находятся только три показателя из восьми оцененных.

Заключение. Такая ситуация характерна скорее для нетренированного организма, что само по себе говорит либо о том, что влияние внешнего фактора более чем существенно, либо о

том что организм находится в состоянии утомления и активизирует свои возможности уже любым доступным в его состоянии способом. И учитывая весь полученный нами материал, второй вывод, гораздо более вероятен, а значит разговор о высоком уровне неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, в нашем случае, как минимум сомнителен. Более того, есть все основания полагать, что организм спортсменов находится в состоянии внутреннего десинхроноза, и одна из возможных причин этого – интенсивные физические нагрузки [1]. А значит и адаптационный эффект следует оценивать не по уровню спортивного достижения и не по увеличению отдельных физиологических, а тем более физических показателей. Его оценка, если вуз организует такую работу, должна опираться на фундаментальные показатели отражающие комплексное состояние функциональных и адаптационных возможностей организма, и оценивать эти показатели следует регулярно, в динамике. Одним из таких фундаментальных показателей является структура биологического ритма анализ которого позволяет судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, и не позволяет стать основой долгосрочного прогноза.

Список литературы

1. Апокин В.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время / В.В. Апокин, А.А. Повзун, Н.В. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 91–94.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. –1982. – Т.8, № 6. – С.1000–1005.
3. Павловская В.С. Повзун А.А. Вахлова М.С. Самарская Е.О. Васильева Н.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей у студентов лечебного факультета при переходе на зимнее время // Вестник СурГУ. Медицина. – 2010. – № 6. – С. 4–15.
4. Повзун А.А. Биоритмологическая оценка роли физической культуры в организации оздоровительной работы в ВУЗе / А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 85–88.
5. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5 – С. 86–88.
6. Повзун А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун, В.Ю. Лосев, В.В. Апокин, Е.П. Рабченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 83–85.
7. Самарин А.В. Проблема адаптации и здоровье студентов высших учебных заведений // Международный научный журнал «Наука и мир». – 2013. – №4 (4). – С. 274.

СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

Дренина Ю.А.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Повзун А.А.

gu-guyuliam91@mail.ru

© Дренина Ю.А., 2016

CONDITION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM OF SPORTSMEN OF HIGH QUALIFICATION AT LONG FLIGHTS

Drenina Yu.

Surgut State University, Surgut, Russia

On the basis of the calculation and analysis of biological rhythms biorhythmological criteria nonspecific adaptosposobnosti basic physiological indicators of cardiovascular system, evaluated the state of nonspecific adaptive ability highly skilled athletes after a flight across several time zones and during the three-week stay out of their geographical region and the main time zone.

Учение об адаптации человека к физическим нагрузкам составляет одну из важнейших методических основ теории и практики спорта. Именно в них ключ к решению конкретных медико-биологических и педагогических задач, связанных с сохранением здоровья и повышением работоспособности в процессе систематических физических нагрузок [3]. Решение этих задач, которые уже сейчас являются весьма актуальной практической проблемой, во многом будет способствовать сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности спортсменов в различных условиях их деятельности. Необходимость приспособления к изменяющимся условиям внешней среды требует определенного напряжения

регуляторных механизмов [2], ведущее место среди которых занимают неспецифические реакции. И именно средствам повышения общей неспецифической реактивности организма принадлежит ведущая роль в ускорении адаптации организма спортсменов, в том числе и к физическим нагрузкам [6]. В настоящей работе на основании анализа циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, и их изменение после перелёта через несколько часовых поясов. Преимущества реакции системы кровообращения, как системы, ответственной за адаптацию организма к большому числу разнообразных факторов, очевидны, поскольку в мобилизации оперативных и стратегических резервов, на этапах срочной и долговременной адаптации, изучение реакций системы кровообращения дает наиболее наглядные и типичные примеры [5].

Материалы и методы. Измерения физиологических показателей проводились накануне вылета на тренировочные сборы в условиях географического региона и основного часового пояса спортсменов, и после пересечения четырёх часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г. Сургут. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: t – температура тела ($^{\circ}\text{C}$), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), САД – систолическое артериальное давление (мм рт.ст), ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст), Из полученных данных рассчитывались:

ПД – пульсовое давление ($\text{ПД} = \text{АДС} - \text{АДД}$ мм рт.ст);

СДД – среднее динамическое давление ($\text{СДД} = 0,42 \times (\text{АДС} - \text{АДД}) + \text{АДД}$ мм рт.ст);

СО – систолический объем сердца ($\text{СО} = 100 + 0,5 \times (\text{АДС} - \text{АДД}) - 0,6\text{АДД} - 0,6\text{В}$ (мл), где В – возраст);

МОК – минутный объем сердца ($\text{МОК} = \text{СО} \times \text{ЧСС}$ мл/мин);

ПСС – периферическое сопротивление сосудов ($\text{ПСС} = (\text{СДД} \times 1330 \times 60) / \text{МОК}$ дин.)).

Полученные данные подвергли стандартной математической обработке [1]. Для расчета биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности, [4], строили среднесуточные кривые изменения акрофаз исследуемых показателей, а затем анализировали их за каждые три дня исследования поочередно, рассчитывая: критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой – (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях – (КП) и критерий варибельности (КВ).

Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трёх цифр, соответствующих КО, КП и КВ. При хорошем уровне адаптации, критерий степени организованности (КО) варьировал от 3,2 до 4,0, критерий степени постоянства (КВ) – от 7/9 до 9/9, критерий варибельности (КВ) – варьировал от 3 до 4.

Результаты и их обсуждение. Полученный нами результат представлен в таблице 1. Анализируя полученные результаты, прежде всего, следует отметить, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов выглядит вполне прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности, определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной.

Так, анализ самого благополучного из критериев – варибельности ритма (КВ) показывает, что даже исходно только у четырех показателей сердечно-сосудистой системы величина этого критерия превышает границу удовлетворительной отметки.

Таблица 1 – Изменение критериев неспецифической адаптоспособности показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах

	ЧСС	СО	МОК	САД	ДАД	СДД	ПД	ПСС
критерий степени организованности единичной суточной кривой								
до вылета	3.0	3.0	2.66	3.66	3.0	3.33	3.0	2.66
3 дня	3.0	2.66	2.33	3.66	3.0	3.33	2.66	2.0
7 дней	2.66	2.66	2.33	3.66	2.66	3.0	2.33	2.33
14 дней	2.66	2.66	2.0	3.66	2.66	2.66	2.33	2.33
21 день	3.0	2.0	2.0	3.66	2.33	2.33	2.33	2.0
дома	3.33	2.0	2.0	3.0	1.66	2.0	2.33	2.0
критерий степени постоянства структуры кривой								
до вылета	3/9	5/9	5/9	3/9	5/9	3/9	5/9	5/9
2 дня	3/9	3/9	5/9	3/9	7/9	3/9	3/9	4/9
7 дней	3/9	3/9	3/9	3/9	5/9	3/9	3/9	3/9
14 дней	5/9	3/9	5/9	3/9	3/9	3/9	3/9	5/9
21 день	3/9	5/9	3/9	7/9	5/9	4/9	9/9	3/9
дома	4/9	5/9	3/9	5/9	3/9	3/9	7/9	3/9
критерий вариабельности ритма								
до вылета	2	2	4	2	3	2	3	5
2 дня	2	2	5	2	3	2	5	5
7 дней	2	2	5	2	3	2	5	5
14 дней	2	2	4	2	3	2	4	5
21 день	2	2	3	2	2	2	3	4
дома	2	2	2	2	2	2	3	3

Следует учитывать, что эти четыре показателя, по сути, и отражают состояние функциональных возможностей системы кровообращения, и их величина подтверждает вывод о том, что организм способен успешно справляться с нагрузкой. Более того, мы видим, что, несмотря на существенность внешнего воздействия (т.е. сдвига времени на четыре часа), величина критерия рассчитанного для этих показателей не только не снижается, но вначале даже несколько подрастает, и на протяжении всего времени остается достаточно высокой. Однако очень низкие величины всех остальных показателей гемодинамики, заставляют задуматься о возможной «цене» такой успешности. Кроме того, настораживает и последовательное снижение этого критерия, у практически всех показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) на протяжении всего времени пребывания. Такая картина, в первую очередь заставляет сделать предположение о слабом физическом развитии и низком уровне тренированности СССР. Но поскольку в нашем случае такое предположение невозможно, то следовательно, такая ситуация может быть, с одной стороны, следствием утомления или постоянного стресса, а с другой, служить косвенным подтверждением наличия как минимум внутреннего десинхрониза. Прогноз, на возможность адекватного ответа в случае, необходимости реагирования на более существенные изменения состояния внешней среды, либо на нагрузки связанные с необходимостью участия в спортивных соревнованиях в данном случае не может быть положительным.

Вариабельность, рассчитываемая как степень запаса размаха ритма, как раз и отражает способность к быстрым перестройкам ритма, то есть фактически широту адаптационных способностей. В нашем случае мы видим, что в течение первой недели, широты этого запаса хватает на то чтобы обеспечивать достаточный запас прочности основных, системных гемодинамических показателей (МОК, ПД, ПСС), несмотря на то, что возможности показателей характеризующих внешние проявления гемодинамики – невелики. Однако уже к концу первой недели становится ясно, что это иллюзия, отражающая, скорее всего стрессовую реакцию. Постепенное, но уверенное снижение величины критерия практически всех показателей происходит на протяжении всего времени пребывания, и по возвращении даже для восстановления исходного уровня понадобится довольно существенное время.

В подтверждение наличия проблем с состоянием неспецифической адаптоспособности, говорит уменьшение критерия степени организованности единичной суточной кривой (КО), что свидетельствует о снижении выраженности самого ритма. Даже накануне перелёта, только величины КО показателей систолического и среднединамического давлений находятся в зоне, превышающей удовлетворительный уровень. К концу первой недели ниже удовлетворительной отметки оказываются практически все показатели кровообращения, адаптационные возможности сохраняются только у систолического давления. Такое снижение КО,

выражающееся в уплощении или выпрямлении суточной кривой, может свидетельствовать, как минимум о перестройке ритма и синхронизации его с новыми внешними факторами. Учитывая это, мы можем утверждать, что и в переходный период и на протяжении всего времени пребывания, адаптационные возможности организма существенно снижаются, что подтверждает предположения сделанные нами при анализе предыдущего критерия. Причем в этом случае фактором, влияющим на ритм, будет именно перелёт, поскольку другие влияния способные резко изменить структуру ритма, отсутствовали.

Более того, реакция развивается не сразу, и организм, потеряв связи с привычными временными ориентирами, пытается активизировать свои возможности, и усилить выраженность ритма, поэтому есть основания говорить и о наличии именно внешнего влияния, которое на фоне самих по себе низких функциональных и адаптационных возможностей способно существенно усугубить ситуацию. Т.е развивается классическая картина – внешний десинхронизм, ведет к развитию или усугублению внутреннего.

Кроме того, поскольку изменения КО разных показателей кровообращения происходят асинхронно, и степень и направления их изменения никак не связаны друг с другом, можно предположить что синхронизации ритма с новыми факторами так и не происходит.

И эта ситуация в полной мере отражается изменениями величины последнего критерия – постоянства структуры кривой (КП), который характеризует постоянство структуры ритма, пусть даже не и не очень выраженного, т.е. степень с которой суточные кривые показателей, наложенные друг на друга совпадут.

Даже исходно, ни у одного из показателей системы кровообращения этот критерий даже не приближается к удовлетворительному, и картина остаётся таковой на протяжении всего времени пребывания. Такая ситуация уже не оставляет сомнений ни в развитии десинхроноза, ни в изменении состоянии адаптационных возможностей организма студентов. Более того, отсутствие повторяемости структуры кривых суточного ритма говорит о том, что синхронизация ритмов показателей гемодинамики с внешними факторами отсутствует ещё до перелёта. Такая ситуация может быть связана либо с интенсивностью физических нагрузок, либо с имевшими место накануне трансвременными перемещениями, что у спортсменов высокой квалификации можно считать практически нормой. При перелете через несколько часовых поясов такая ситуация только усугубляется, тем более, что спортсмены видов спорта в которых упор делается на выносливость, адаптируются медленнее спортсменов скоростно-силовых видов.

Заключение. Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета активируются очень незначительно, и причина этого в низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности, что следует учитывать при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

Список литературы

1. Апокин, В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 89.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский, – М.: Медицина, – 1979. – 298с
3. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова, – М.: Медицина, – 1988. – 254 с.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И.Моисеева // Физиология человека. –1982. – Т.8, № 6. – С.1000–1005.
5. Парин В.В. Очерки клинической физиологии кровообращения / Парин В.В., Меерсон Ф.З. – М.: Медицина, 1965. – 499 с
6. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты /А.С. Солодков // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №5. – С. 3–6.

**РИТМОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА
СПОРТСМЕНОК ПРИ ПЕРЕЛЁТАХ
С ВОСТОКА НА ЗАПАД**

Дренина Ю.А.

*Сургутский государственный университет, г. Сургут,
Россия*

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Повзун А.А.

gu-guyuliam91@mail.ru

© Дренина Ю.А., 2016

**RHYTHMOLOGICAL ANALYSIS
OF CHANGE IN BODY ADAPTABILITIES
OF FEMALE ATHLETES AT FLIGHTS FROM
EAST TO WEST**

Drenina Yu.

Surgut State University, Surgut, Russia

Based on the analysis of the structure and changes in the parameters of circadian rhythms indicators cardio respiratory system attempted to assess the state of adaptation of the organism of high qualification athletes taking place after the flight through several time zones and long-term stay outside their geographic region and the main time zone.

Прогнозирование спортивных достижений, с одновременным контролем функционального состояния организма спортсмена, на современном этапе развития и спорта и общества, становится не просто одной из важнейших целей управления тренировочным процессом, она требует прежде всего поддержания этого состояния без потери, и не только работоспособности, но и, прежде всего здоровья [5]. Но если оценить потерю работоспособности особого труда не составляет, то оценка состояния здоровья на самых ранних его этапах, связанных со снижением функциональных и, прежде всего, адаптационных возможностей организма, доступными, а ещё лучше, подручными для тренера средствами, задача достаточно трудная [6]. В данном случае эти две проблемы – педагогическая и биологическая – имеют тесную взаимосвязь. Решающим в росте спортивных результатов является педагогический фактор, включающий современные средства и методы спортивной тренировки. Однако фундаментом для научного подхода к использованию всех арсеналов педагога должны быть закономерности социального и биологического развития человека, и в связи с этим, возникает необходимость поиска резервов роста спортивных достижений за счет качественного улучшения тренировочного процесса. Одним из таких резервов является использование закономерностей взаимодействия человека и среды, и с этой точки зрения понимание важнейшей роли биологических ритмов в функциональной деятельности спортсмена и использование их закономерностей для прогнозирования его состояния весьма перспективны [3]. Сохранность биологического ритма организма в значительной мере характеризует состояние его резервных возможностей, а также степень активности и взаимосвязи его функциональных систем [11]. Биологические часы являются основным механизмом, обеспечивающим максимальную экономизацию ресурсов организма, ответственным за поддержание устойчивого динамического равновесия внутренней и внешней среды, поэтому весьма важной выглядит необходимость учета циркадианных ритмов у спортсменов при построении спортивной тренировки, где используются высокоинтенсивные физические нагрузки, обуславливающие столь выраженные физиологические сдвиги в организме [4]. Основным проявлением нарушения совпадения ритма является десинхроноз, а одной из неустраняемых причин десинхроноза в спортивной практике является вынужденное пересечение спортсменами нескольких часовых поясов при перелётах к местам соревнований или спортивных сборов, когда организм не успевает перестроиться за время полета и приспособиться к новому временному ритму [8, 9]. Необходимость знания закономерностей протекания процессов временной адаптации спортсменов при перелетах через несколько часовых поясов, особенно для спортсменов высокой квалификации определила цель нашего исследования: оценить изменения структуры циркадианных (околосуточных) ритмов основных физиологических показателей кардио-респираторной системы у спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад, для оценки изменения функциональных и адаптационных возможностей организма.

Материалы и методы. Для оценки изменения адаптационных возможностей организма изучены структуры и произведено сравнение изменений циркадианных ритмов основных показателей кардио-респираторной системы происходящих при длительном перелёте. Непосредственно измерения физиологических показателей проводились у спортсменок одной

возрастной группы, имеющих спортивную квалификацию не ниже мастера спорта и профессионально занимающихся плаванием. Измерения проводились в составе команды, накануне вылета в условиях географического региона и основного часового пояса места пребывания спортсменов и после пересечения четырёх часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г. Сургут. Измерялись: t – температура тела ($^{\circ}\text{C}$), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), АДС – систолическое артериальное давление (мм рт.ст), АДД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст), ЧД – частота дыхания (р/мин), ЖЕЛ – жизненная емкость легких (л), СК – динамометрия (сила) кисти (кг), ИМ = длительность индивидуальной минуты. Из полученных данных рассчитывались:

ПД – пульсовое давление ($\text{ПД} = \text{АДС} - \text{АДД}$ мм рт.ст);

СДД – среднее динамическое давление ($\text{СДД} = 0,42 \times (\text{АДС} - \text{АДД}) + \text{АДД}$ мм рт.ст);

СО – систолический объем сердца ($\text{СО} = 100 + 0,5 \times (\text{АДС} - \text{АДД}) - 0,6\text{АДД} - 0,6\text{В}$ (мл), где В – возраст);

МОК – минутный объем сердца ($\text{МОК} = \text{СО} \times \text{ЧСС}$ мл/мин).

Полученные данные подвергли стандартной математической, оценены, среднесуточная величина (мезор) и амплитуда ритма, время наибольшего значения (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты и их обсуждение. Результаты измерений исследуемых с хронобиологических позиций физиологических показателей, у спортсменов высокой квалификации после перелета на запад и в условиях длительного пребывания вне их географического региона и основного часового пояса, приведены в таблице 1. Анализируя полученный результат, прежде всего отметим, что наиболее существенные изменения ритма происходят в системе гемодинамики. Так, наличие того самого десинхроноза подтверждает разнонаправленное смещение акрофаз, не только показателей характеризующих непосредственно функциональные возможности гемодинамики (ЧСС, СО и МОК) между собой, но и несовпадение их со временем максимума показателей давления крови, что говорит о серьёзных перестройках в системе регуляции кровообращения. Некоторое восстановление ритма, показателей ЧСС, СО и МОК наблюдается только к концу второй недели, но даже после этого, показатели времени максимума полностью не синхронизируются. Однако ритм каждого из показателей в отдельности, становится относительно равномерным. Не происходит окончательной синхронизации с внешними факторами и ритмов показателей давления, и вероятнее всего, такая непрерывная подстройка ритма, имеет какое-то компенсаторное значение. Следует отметить, что по возвращении домой, быстрого восстановления исходного ритма этих показателей, также не происходит. Такая картина говорит о том, что на протяжении всего времени организм испытывает значительные функциональные гемодинамические нагрузки, а в его системе регуляции происходят существенные перестройки. И это требует от него постоянного, прежде всего физического, напряжения. И организм справляется с этим напряжением, во всяком случае, в первые дни после перелета, об этом говорят изменения величин мезоров и амплитуд практически всех показателей характеризующих состояние гемодинамики. Изменения эти происходят за счет перестройки системы вегетативной регуляции, о чем говорит смещение в сторону симпатикотонии вегетативного индекса Кердо. В результате показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца значительно возрастают, а давления, особенно диастолического – существенно снижаются. При этом растёт величина пульсового давления, и эта величина остается достаточно высокой на протяжении всего периода пребывания.

Рост показателя пульсового давления при увеличении физических нагрузок является показателем хорошей тренированности системы кровообращения. Однако если учесть что организм в это время продолжает испытывать обычные физические нагрузки, и их роста практически не происходит, то, следовательно, система, таким образом, реагирует на временное и пространственное перемещение, которое является дополнительной и достаточно экстремальной нагрузкой.

Таблица 1 – Изменение параметров ритма основных физиологических показателей у девушек спортсменок

Изменение циркадианной организации среднесуточных величин (мезоров)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	64,7±1,91	66,3±1,70	63,4±1,81	61,0±2,11	61,1±1,87	58,6±2,09	62,3±2,13
СО	61,9±1,31	69,3±1,47	68,6±1,19	68,2±1,91	64,2±1,43	66,6±1,41	61,4±1,38
МОК	3,99±0,81	4,59±0,87	4,34±0,88	4,15±0,89	3,92±0,81	3,90±0,78	3,82±0,78
АДС	103,3±2,0	100,7±1,9	101,2±2,1	104,9±2,1	100,4±1,9	100,8±1,9	104,8±2,0
АДД	62,8±2,06	54,8±2,17	55,7±1,61	57,8±1,71	59,3±2,21	57,4±1,90	64,0±2,03
ПД	40,0±2,21	45,7±2,91	45,4±2,05	47,1±1,93	41,0±2,60	43,4±2,04	40,0±2,56
СДД	79,8±2,06	74,1±1,92	74,8±2,17	77,6±1,53	76,6±0,93	75,6±1,93	81,1±1,95
Изменение циркадианной организации амплитуд							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	5,17±1,43	8,25±2,03	4,1±0,93	5,8±2,31	5,1±1,67	3,4±1,87	5,58±2,43
СО	6,7±1,33	7,4±1,13	7,6±3,41	7,5±1,97	7,1±2,17	5,9±1,43	6,1±2,40
МОК	0,43±0,14	0,87±0,016	0,58±0,14	0,55±0,16	0,49±0,14	0,29±0,12	0,39±0,12
АДС	6,2±2,43	6,3±2,24	7,2±2,93	5,1±2,43	4,0±2,53	4,7±2,13	5,7±2,43
АДД	7,1±2,13	5,2±1,43	8,1±2,14	8,0±2,03	5,3±2,41	5,8±2,43	4,1±2,43
ПД	5,6±2,43	7,8±3,71	8,3±2,31	6,9±2,43	6,6±2,21	4,0±2,43	6,1±2,71
СДД	6,4±1,23	4,4±1,52	6,1±2,23	5,4±0,96	4,6±0,71	5,2±2,21	5,2±1,94
Изменение времени максимума ритма (акрофаз)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	20,00	20,00	12,00	16,00	8,00	12,00	20,00
СО	12,00	8,00	16,00	16,00	20,00	8,00	8,00
МОК	12,00	8,00	20,00	16,00	20,00	12,00	8,00
АДС	20,00	20,00	16,00	16,00	8,00	20,00	8,00
АДД	8,00	16,00	8,00	20,00	8,00	20,00	16,00
ПД	20,00	20,00	16,00	16,00	8,00	8,00	8,00
СДД	8,00	20,00	8,00	20,00	8,00	20,00	16,00
Изменение циркадианной организации размаха колебаний (хронодезмов)							
	дома	1 день	4 день	8 день	14 день	21 день	дома
ЧСС	60,7–69,3	57,5–73,0	59–68	57,7–65,5	56,83–66,5	54,0–62,5	58,83–66,5
СО	58,3–65,8	63,5–76,9	59,6–74,1	59,7–73,9	60,1–68,5	63,0–71,1	57,8–67,6
МОК	3,62–4,36	3,72–5,38	3,54–4,87	3,55–4,97	3,60–4,29	3,60–4,16	3,51–4,19
АДС	99,8–107,6	96,2–105,5	96,5–108,3	101,2–109,6	96,5–104,5	96,33–104,6	101,2–108,6
АДД	58,3–67,6	48–60,16	49,6–63,6	52,3–65,83	55,3–63,6	52,6–61,83	58,6–67,83
ПД	36,5–43,8	40–53,6	36,6–53,3	39,5–53,0	36,5–45,6	40,6–47,1	37,3–47,0
СДД	76,2–84,2	68,5–78,3	68,2–80,8	74,3–83,1	73,5–80,1	71,6–79,4	77,7–84,5

Следует обратить особое внимание на изменение ритмологических характеристик среднего динамического давления, которые и сразу после перелета и на протяжении всего времени пребывания спортсменов, остаются значительно ниже исходного уровня. Такая картина говорит, прежде всего, о том, что все перестройки системы гемодинамики являются результатом срочной адаптации, а сама система находится в состоянии существенного функционального напряжения [7]. Длительное нахождение в таких условиях может негативно сказаться на функциональных и адаптивных способностях организма спортсмена, что собственно и происходит. Уже к концу первой недели снижаются мезор и амплитуда частоты сердечных сокращений, к концу второй – падают показатели минутного объема крови и пульсового давления. Можно считать, что функциональные и адаптационные возможности системы кровообращения к этому времени практически исчерпаны. Целесообразность дальнейшего пребывания в этих условиях оказывается под вопросом. Единственным положительным моментом следует считать тот факт, что к концу третьей недели пребывания дальнейшего ухудшения ситуации не происходит, а по возвращении домой эти показатели гемодинамики быстро возвращаются к исходным (дополётным) величинам.

Отметим, что снижение мезоров, отражающих состояние функциональных возможностей организма, может быть следствием просто утомления, и эти возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Но следует обратить особое внимание на снижение амплитуды показателей гемодинамики, поскольку именно амплитуда отражает состояние адаптационных

возможностей организма. В этой связи не может не настораживать тот факт, что её снижение начинается уже к концу первой недели пребывания, а к концу третьей недели для всех показателей кроме СДД, снижение составляет 50–60%. Для восстановления адаптационных возможностей организма, в этом случае, отдыха окажется недостаточно. Это потребует специальных реабилитационных мероприятий. Примерно такая же картина наблюдается в изменении размахов исследуемых показателей. Сразу после перелета и в первые дни наблюдения отмечается их заметный рост, отражающий срочную адаптацию организма, а уже к концу первой недели происходит их снижение до практически исходных величин, которое сохраняется в течение всего последующего времени пребывания.

Заключение. Таким образом, наиболее существенные перестройки ритмов физиологических показателей происходят в первые 7–14 суток, в период так называемого острого десинхроноза. В этой связи, контроль за состоянием суточных ритмов организма может дать надежную информацию для оценки функционального состояния и прогноза адаптации спортсмена к физическим нагрузкам [2, 10]. Согласно наших данных, наиболее существенные изменения, после длительного перелета, несомненно приводящие к снижению функциональных возможностей организма спортсменов, наблюдаются в системе кровообращения [1]. Рассогласование ритмов, снижение среднесуточных показателей и амплитуды, уменьшение размаха колебаний, наблюдаемое в той или иной степени проявления, не только сразу после перелета, но и в течение всего времени пребывания, говорит об очень существенном функциональном напряжении внутри системы кровообращения. Тем не менее, анализируя все полученные результаты, мы можем говорить, что организм справляется с нагрузками. Практически неизменными остаются показатели внешнего дыхания, быстро и согласованно восстанавливаются показатели физической работоспособности, и даже система кровообращения в целом справляется с нагрузками. Однако, с другой стороны, нельзя не видеть, что в организме происходят существенные срочные перестройки, прежде всего в системе вегетативной регуляции, что требует обязательного учета при организации тренировочного процесса, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку.

Удобным подходом в организации такой работы может стать биоритмологический анализ, позволяющий адекватно и своевременно оценить состояние функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменов, что особенно актуально при оценке, такого фактора, как перелет через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований, приводящего к резким сдвигам физиологического состояния, и требующего быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей.

Список литературы

1. Апокин, В.В. Биоритмологический анализ изменения адаптационных возможностей организма спортсменов при длительных перелётах с востока на запад / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 95–98.
2. Апокин, В.В. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 83–86.
3. Зубанов, В.П. Мошкин М.П., Петухов С.И. Ансамбль циркадных ритмов и эффективность тренировочных занятий, проводимых в разное время суток / В.П. Зубанов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 26–27.
4. Иорданская Ф.А. Юдинцева М.С. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 18–24.
5. Капилевич Л.В. Физиологические методы контроля в спорте // Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова, Е.В. Кошельская, Ю.П. Бредихина, В.И. Андреев. – Томск: Изд-во Том. политехн. ун-та, 2009. – 160 с.
6. Моисеева Н.И. Структура биоритмов как один из критериев возможностей физиологической адаптации организма / Н.И. Моисеева // Физиол. журнал СССР. – 1978. – Т.64, №11. – С. 1632–1640.
7. Повзун, А.А. Оценка изменения состояния неспецифической адаптоспособности спортсменов высокой квалификации по показателям сердечно-сосудистой системы при длительных перелётах / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 87–89.
8. Повзун, А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 90–92.
9. Повзун А.А. Ритмологическая оценка срочной адаптации спортсменов легкоатлетов при широтном перемещении / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Д. Повзун, О.А. Фынтынэ, О.Н. Шимшиева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 96–99.
10. Савиных, Л.Е. Биоритмологический анализ влияния длительных перелётов на состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов / Л.Е. Савиных, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 102–104.
11. Шапошникова В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 34–36.

**ВЛИЯНИЕ МИОРЕЛАКСАЦИИ
НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ
С РАЗЛИЧНЫМ ВЕГЕТАТИВНЫМ
СТАТУСОМ ПРИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ
НАГРУЗКЕ**

Иванов В.А.

*Таврическая академия Крымского федерального
университета им. В.И. Вернадского, г. Симферополь, Россия*

Научный руководитель

канд. биол. наук Тарабрина Н.Ю.

v.iv94@mail.ru

© Иванов В.А., 2016

**THE INFLUENCE
OF THE MYORELAXATION ON
THE PHYSICAL WORKING CAPACITY
LEVEL OF THE ATHLETES
WITH DIFFERENT STARTING
VEGETATIVE STATUS UNDER
VESTIBULAR LOAD**

Ivanov V.

Taurida National V.I. Vernadsky University, Simferopol, Russia

The increase of the physical working capacity in the Olympics is a very keen interdisciplinary problem which involves medicine, sport physiology and sport rehabilitation. 81 athletes with the qualification from the 1st grade to Master of sports of international quality ageing from 18 to 23 years were studied. All the athletes were divided into groups in accordance with prevalence of the tone of the vegetative nervous system. The investigations were carried out in two control paradigms (series-1 and series-2). In the series-1 the young men experienced VL in the Barani rotating chair by the Voyatchek method. In the series-2 prior to VL the young men did the physical exercises aiming at active traction-rotation myorelaxation (ATRM) of the muscles of the C3-Th8 segments. In both investigation series (on different dates) before and after VL and after ATRM+VL complex all athletes did VEM test PWC170. The changes were registered by electric myotonometer in symmetric paravertebral points C7-Th1 which are Zakharyn-Gad projecting zones in both series of investigation. On the functional model of sympathetic activation (under VL and muscle tone raise innerved by plexus brachialis) it is shown that pre-start ATRM complex decreases sympathetic influence on physical working capacity.

Повышение физической работоспособности (ФР) в олимпийском спорте является актуальной междисциплинарной проблемой, охватывающей медицину, спортивную физиологию, спортивную реабилитацию. Управление функциональным состоянием спортсменов невозможно без системного подхода, основанного на анализе индивидуального вегетативного профиля, который, в свою очередь, обуславливает типологические черты адаптации к специфическим физическим нагрузкам [1].

Рядом работ показано, что в единоборствах множественные комбинированные вестибулярные нагрузки (ВН) вызывают перевозбуждение афферентных систем вестибулярного анализатора, что приводит к нарушениям паттерна вестибуло-висцеральных и вестибуло-соматических реакций [6]. У спортсменов-анаэробников, в частности, единоборцев, в связи со спецификой тренировочной и соревновательной деятельности обнаруживаются выраженные изменения мышечного тонуса (МТ) в шейно-грудном отделе позвоночника, рефлекторно модулирующих деятельность ведущих систем, в частности респираторной и сердечно-сосудистой [9].

На современном этапе существует ряд методов коррекции функционального состояния мезодермальных образований в соматических зонах. Одним из таких методов является тракционная миорелаксация [8,9].

Основной механизм действия тракции состоит в уменьшении патологической афферентации со стороны шейно-грудного отдела позвоночника и ирритативной симпатической иннервации по направлению к головному и спинному мозгу. Имеет также значение и уменьшение компрессии позвоночных артерий структурами позвоночно-двигательных сегментов. На этом основании большинство авторов сходятся во мнении, что

существует зависимость между функциональным состоянием паравертебральных мезодермальных образований (в особенности рефлексогенных сосудистых зон), вегетативным статусом организма, а также реакциями двигательной системы. Таким образом, целью настоящей работы являлось изучить влияние миорелаксации на уровень ФР единоборцев с различным вегетативным статусом при ВН.

Материалы и методы. В обследовании принимали участие 81 спортсмен-единоборец, имеющие квалификацию от 1 разряда до МСМК в возрасте 18–23 лет. Все спортсмены были разделены на три группы в зависимости от преобладания тонуса вегетативной нервной системы (ВНС). Вегетативный индекс вычисляли по формуле Кердо (1953) [11]:

$$\text{ВИ} = \text{ДАД} / \text{ЧСС},$$

где ВИ – вегетативный индекс (ед.); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.); ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин.).

Выявленная I. Kerdo (1953) закономерность заключается в следующем: при сдвиге вегетативного тонуса в сторону симпатикотонии диастолическое давление падает, число ударов пульса возрастает, соотношение АДД/ЧСС становится меньше 1; при парасимпатикотонии возрастает диастолическое давление, уменьшается число ударов пульса, соотношение d/p становится больше 1. В соответствии с этой закономерностью, процентные значения ВИ, полученные относительно исходного уровня выше ста единиц могут рассматриваться как усиление парасимпатического тонуса и, наоборот, меньше 100% – рост симпатического влияния. Такие относительные значения, в отличие от предложенного позже автором (I. Kerdo, 1966) одноименного индекса, который может принимать как положительные, так и отрицательные значения, удобны для получения приростов и их сравнения.

Первую группу (n=36) составили борцы, имеющие парасимпатикотонический тип ВНС, вторую группу (n=22) – симпатотонический тип ВНС, а третью группу (n=23) составили эутоники. Исследования проводились в двух экспериментальных парадигмах (серия-1 и серия-2). В серии-1 юноши выполняли ВН на кресле Барани по методике Воячека. В серии-2 перед ВН юноши выполняли комплекс физических упражнений, направленных на активнуюотракционно-ротационную миорелаксацию (АТРМ) мышц сегментов С3-Th8 в течение 10–15 минут [9].

В обеих сериях обследований (в разные дни) до ВН, после ВН, и после комплекса АТРМ+ВН все обследуемые выполняли велоэргометрическое тестирование PWC_{170} . Изменение МТ регистрировали при помощи электромионометра в симметричных паравертебральных точках С7-Th1, являющиеся проекционными зонами Захарьина–Гэда, в обеих сериях исследований.

Учитывая специфику условий работы в анаэробных режимах в борцовском поединке, к спортсменам был применен одномоментный «бросковый» борцовский тест, моделирующий элементы борьбы по биомеханическим, временным и динамическим параметрам движений. Суть его заключается в следующем: спортсмен заданным способом («бросок прогибом», являющийся ключевым элементом исследования соревновательной деятельности в спортивной борьбе) в течение определенного времени выполнял броски манекена (рис. 1) весом 25 кг, что составляет 33,0% средней массы тела спортсменов. Учитывалось количество бросков (N), время работы (t) и значения пульса после нагрузки (F). Специальную работоспособность спортсменов оценивали по интегральным показателям гликолитической работоспособности (ИПГР) и рассчитывали по формуле [7]:

$$\text{ИПГР} = (N/t) \times 10^3 / F,$$

где, ИПГР – показатель гликолитической работоспособности спортсменов, ед.; N – количество бросков манекена заданным способом, ед.; F – ЧСС после нагрузки, уд/мин.; t – время работы, с.

Такой подход учитывает не только количество выполненной механической работы (N), но и ее физиологическую цену, которая является наиболее значимой компонентой специальной работоспособности, и по существу, определяет уровень энергетической готовности спортсмена к соревновательной деятельности [7]. Статистическая обработка производилась с помощью программы Microsoft Excel и программного комплекса «Statistia 10.0» [5].

Результаты и их обсуждение. Анализируя полученные результаты можно говорить о том, что под влиянием изолированного и комбинированного с АТРМ действия ВН по-разному изменяется физическая работоспособность у спортсменов-единоборцев с различным исходным вегетативным тонусом.

Так, установлено, что после ВН у спортсменов-парасимпатотоников (ПСт) наряду со значимым повышением ЧСС (на 8,9%, $p < 0,00033$), произошло снижение показателей работоспособности: абсолютного и относительного показателя PWC_{170} – на 6,3% ($p < 0,00033$) и 5,5% ($p < 0,00033$), абсолютного и относительного значений МПК – на 4,4 и 3,9% соответственно ($p < 0,00033$). Кроме этого, наблюдалось существенное ($p < 0,00033$) уменьшение – на 13,2% – средних значений показателя ИПГР.

Корригирующее воздействие АТРМ на вестибулярные реакции спортсменов-ПСт проявилось в незначительном приросте по сравнению с фоновыми значениями показателей PWC_{170} и МПК, который не достиг статистической значимости. Наблюдаемая смена знака в проявлении работоспособности сопровождалась статистически значимым увеличением ЧСС (на 3,7%, $p < 0,0033$) и показателя ИПГР (на 5,8%, $p < 0,00033$). Таким образом, при сравнении изменений работоспособности после ВН и комбинации АТРМ с ВН четко прослеживается разнонаправленное изменение показателей. Предварительное применение АТРМ приводит к некоторому повышению как аэробной, так и специальной работоспособности.

В отличие от реакций спортсменов-ПСт, действие ВН у спортсменов-нормотоников (Нт) практически не повлияло на снижение показателей работоспособности. Показатель ИПГР несущественно понизился (на 1,3%, $p > 0,05$). Вероятно, в связи с этим, и предшествующее ВН проведение АТРМ фактически не изменило значения показателей работоспособности. Однако после комбинированного действия АТРМ и ВН относительные значения PWC_{170} увеличились на 5,1% ($p < 0,0167$), а уровень показателя ИПГР превышал фоновые значения уже на 3,7% ($p < 0,0167$).

Поскольку эффекты комбинированного действия АТРМ и ВН на показатели работоспособности спортсменов – Нт явились слабовыраженными, между ними не наблюдалось существенных различий.

Особенностью реакции на ВН спортсменов-симпатотоников (Ст) явились существенно более выраженные, по сравнению с другими группами, изменения показателей работоспособности.

Так, по сравнению с фоновыми значениями при действии ВН наряду с фактически неизменным уровнем ЧСС, зафиксированы менее выраженные изменения показателей работоспособности: абсолютного и относительного показателя PWC_{170} – на 8,3% ($p < 0,00033$) и 8,4% ($p < 0,00033$) соответственно, абсолютного и относительного МПК – на 5,4% и 5,5% ($p < 0,00033$). Наряду с этим наблюдалось и существенное уменьшение (на 15,8%, $p < 0,00033$) средних значений показателя ИПГР.

Воздействие АТРМ на коррекцию вестибулярных реакций спортсменов – Ст проявилось в значительном приросте, по сравнению с исходным уровнем, показателей PWC_{170} и МПК. Так, средние значения абсолютного и относительного PWC_{170} , были выше на 11,6% ($p < 0,00033$) и 11,9% ($p < 0,00033$) соответственно, абсолютного и относительного МПК – на 7,7 и 7,9% ($p < 0,00033$) соответственно. Наблюдаемые после комбинированного действия АТРМ и ВН позитивные изменения работоспособности сопровождалось существенно меньшими значениями ЧСС (на 5,9%, $p < 0,0033$) и более высокими (на 14,5%) средними значениями показателя ИПГР ($p < 0,00033$).

Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют о негативном влиянии ВН на уровень физической работоспособности спортсменов [2,10,12] с различным исходным вегетативным тонусом. Предварительное применение АТРМ до ВН существенно изменяет вегетативные реакции организма спортсменов-единоборцев [2,10], что приводит к повышению аэробной и специальной работоспособности. Причем наиболее выраженные изменения зафиксированы у спортсменов с исходным симпатическим тонусом ВНС.

Следовательно, можно говорить о том, что АТРМ мышц в сегментах С3-Th8 в условиях воздействия ВН является эффективным немедикаментозным средством повышения адаптационных возможностей организма, оптимизирует функциональную активность симпатического и парасимпатического отделов ВНС, регулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Полученные данные свидетельствуют о том, что при комбинированном действии АТРМ и ВН на уровне нейронов ВЯ создаются условия для

взаимодействия между вестибулярной, соматической и висцеральной афферентными системами [12], что в конечном итоге приводит к повышению физической работоспособности.

Заключение. Предполагается, что повышение ФР во всех группах обусловлено оптимизацией реципрокных отношений в центрах спинного и головного мозга, контролирующих мышцы-антагонисты, под влиянием активной тракции. Это улучшает мышечную координацию на уровне эффекторных компонентов двигательного аппарата. На функциональной модели симпатической активации (в условиях ВН и повышения тонуса мышц, иннервируемых плечевым сплетением) показано, что предстартовый комплекс АТРМ, снижает симпатические влияния на ФР.

Список литературы

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. Белоцерковский З.Б. Анаэробная работоспособность у спортсменов / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина, Г.А. Койдинова // Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам : науч. чтения, посвящ. 80-летию со дня рождения проф. В.Л. Карпмана, 27 апр. 2005 г. / Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2005. – С. 26–29.
3. Вейн А.М. Вегетативные расстройства / Вейн А.М. – Клиника, диагностика, лечение. М.: МИА, 2003. – 752 с.
4. Исаев А.П. Особенности сократительных и релаксационных характеристик мышц у спортсменов высоких квалификаций различных видов спорта. / А.П. Исаев // Теория и практика физ. культуры – 2006. – №1. – С. 28–33.
5. Кобзарь А.И. Прикладная математическая статистика. / Кобзарь А.И. – М.: Физматлит, 2006. – 238 с.
6. Назаренко Л.Д. Эффективность вращательных нагрузок при совершенствовании равновесия в спортивных единоборствах / Л.Д. Назаренко, И.В. Чехалин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 52–55.
7. Романено В.А. Методология диагностики и управления психофизиологической готовности в спортивных единоборствах / В.А. Романено, Т.И. Михайлова // Научная конференция ДонНУ по итогам НИР за период 1999-2000 г. : секция Биологические науки : труды конф. – Донецк: ДонНУ, 2001. – С. 101–105.
8. Сентябрьев Н.Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека. / Сентябрьев Н.Н. – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 142 с.
9. Тарабрина Н.Ю. Реакции респираторной системы спортсменов на действие миовисцеральной рефлекторной коррекции вестибулярных реакций с учетом исходного вегетативного тонуса / Н.Ю. Тарабрина, Е.Ю. Грабовская // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия «Биология, химия». – 2011. – Том 24 (63), №4. – С. 303–315.
10. Фомин Н.А. Особенности гемокардиодинамики у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / Н.А. Фомин, Н.М. Горохов, Л.В. Тимошенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 35–38.
11. Kerdo I. Orv. hetil. / Kerdo I. – Budapest, XCIV, 1953. – 319 p.
12. Yates V.J. The effects of vestibular system lesions on autonomic regulation: Observations, mechanisms, and clinical implications / V.J. Yates, A.M. Bronsteinc // Journal of Vestibular Research. – 2005. – No. 15. – P. 119–129.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО УПРАЖНЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КИСТИ У НАЧИНАЮЩИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И БОКСЕРОВ

¹Иноземцева Т.А., ¹Неупокоев С.Н.,
²Бредихина Ю.П.

¹Томский государственный университет, г. Томск, Россия
²Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Капилевич Л.В.

tanyazappa@mail.ru

© Иноземцева Т.А., Неупокоев С.Н.,
Бредихина Ю.П., 2016

INFLUENCE CONJUGATE EXERCISES FOR FUNCTIONAL PERFORMANCE HAND BEGINNERS BASKETBALL AND BOXERS

¹Inozemtseva T., ¹Neupokoev S.,
²Bredikhina Yu.

¹Tomsk State University, Tomsk, Russia
²Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

The authors studied the influence of complex exercises on the functional capacity of hand muscles. The paper highlights a greater impact of the method on combat martial arts athletes. It was observed that the experimental group of athletes demonstrates positive dynamics of electrical activity in the muscles. Moreover, the hand muscle strength has improved and significantly exceeded the control values.

Анализ работ ряда авторов позволил прийти к заключению, что совершенствование скоростно-силовых возможностей начинающих спортсменов, оказывают существенное влияние на их функциональную и двигательную-координационную подготовку [7]. В то же время,

специалисты свидетельствуют о том, что основой процесса совершенствования разученных двигательных действий для начинающих спортсменов, является совершенствование целостной структуры выполнения движения с одновременным улучшением их качественной характеристики. Ведущая роль здесь принадлежит методам, которые характеризуются целостным выполнением действия с применением дополнительных нагрузок, стимулирующих развитие функциональных качеств без нарушения структуры движения, путем сопряженного воздействия. Одним из основных показателей, подтверждающих надежность полученных результатов, является оптимальное выполнение двигательного действия без нарушения его биомеханических параметров [5]. В то же время, анализ литературы свидетельствует о том, что стандартные средства травматизма кисти, применяемые начинающими боксерами при выполнении ударных движений по спортивным снарядам, не способствуют улучшению функциональных возможностей кисти и качественно меняют биомеханические характеристики удара, что вызывает травматические повреждения и не способствует дальнейшему совершенствованию двигательного действия [6]. Авторы также отмечают значительный процент повреждения пальцев кисти в баскетболе, особенно на начальном этапе подготовки [1, 2]. Целью нашего исследования являлось влияние метода сопряженного воздействия на функциональные возможности кисти у начинающих спортсменов специализации бокс и баскетбол.

Материалы и методы. Объектом исследования послужили студенты 2 курса специализации баскетбол НИ ТГУ и студенты 2 курса специализации бокс ТГАСУ. Были сформированы четыре равнозначные группы исследуемых: две экспериментальных группы (боксеры и баскетболисты), две контрольных группы (боксеры и баскетболисты), состоящие из 10 спортсменов в каждой группе. Вес спортсменов был 65–70 кг, а возраст обследуемых составлял 18–19 лет.

Спортсменам экспериментальной группы специализации бокс было предложено выполнять ударные действия по спортивным снарядам в боксерских перчатках (10 унций; 300 грамм), а спортсменам специализации баскетбол было предложено выполнять бросковые действия в передаче, используя медицинбол (2 кг). Боксеры и баскетболисты контрольной группы тренировались по программе, предназначенной для начинающих спортсменов, занимающихся на специализации бокс и баскетбол. Длительность эксперимента составила 1 учебный год. Схема тренировочного процесса, во время эксперимента состояла из трех академических занятий в неделю.

Функциональные возможности кисти исследовались с помощью многофункционального компьютерного комплекса «НЕЙРО-МВП-4» производства НПО «Нейрософт», г. Иваново, Россия. Оценивались показатели средней амплитуды и частоты осцилляций [3].

Показатели силовых возможностей кисти оценивались с помощью ручного динамометра ДРП-120, Россия. Оценивался силовой индекс мышц кисти правой руки [4].

Исследование проводилось на базе лаборатории функциональной диагностики НИ ТГУ. Полученные данные представлены в виде «среднее ± ошибка среднего» ($X \pm m$). Для оценки достоверности различий выборок использовался непараметрический критерий Манна–Уитни.

Результаты и их обсуждение. Сопоставив данные, наблюдаемые в начале исследования, нами был отмечен факт того, что величины средней амплитуды и частоты осцилляций дорсальных межкостных мышц не были отмечены достоверной значимостью различий между группами боксеров и баскетболистов (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели электрической активности мышц кисти (дорсальные межкостные) у начинающих спортсменов, $X \pm m$

Квалификация спортсменов		Средняя амплитуда, мкВ		Средняя частота, Гц	
		Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
Начинающие боксеры	Эксперимент	329,5±26,5	745,8±19,8* [#] &	245,3±31,9	341,2±19,1 [#]
	Контроль	353±12,6	425,8±30,9 [#]	251,8±43,8	234,2±16,5
Начинающие баскетболисты	Эксперимент	332,1±10,3	513,2±15,3*	233,6±11,5	286,4±22,7
	Контроль	362,6±11,4	497,4±16,2	236,8±12,6	272,1±13,4

* – Сравнение полученных данных с соответствующими значениями у контрольной группы спортсменов, $p < 0,05$;

[#] – Сравнение полученных данных в конце тестирования относительно его начала, $p < 0,05$;

& – Сравнение полученных данных между спортсменами различной специализации, $p < 0,05$.

В конце исследования величины средней амплитуды начинающих боксеров в экспериментальной группе были на 75,2% выше уровня контроля, увеличившись относительно начала тестирования на 126,3% (табл. 1). В группе контроля значения средней амплитуды, наблюдаемые по окончании исследования были на 20,6% выше относительно начала эксперимента. Величины частоты осцилляций, наблюдаемые в конце исследования у боксеров экспериментальной группы на 45,7% превышали значения контроля, увеличившись на 39,1%, при их сравнении с началом тестирования. В группе контроля величины в конце тестирования стали ниже значений, наблюдаемых в начале, но между ними не было зафиксировано достоверной значимости различий.

На заключительном этапе тестирования значения средней амплитуды электрической активности дорсальных межкостных мышц у экспериментальной группы начинающих баскетболистов не были отмечены достоверной значимостью различий относительно уровня контроля, на 54,5% увеличившись при сопоставлении с величинами начала исследования (Таблица 1). В контрольной группе в конце тестирования значения средней амплитуды стали на 37,2% выше относительно, величин, наблюдаемых в начале.

При сравнении величин электрической активности мышц кисти у спортсменов различной специализации, нами был зафиксирован факт того, что значения средней амплитуды у боксеров экспериментальной группы на 45,3% превышали аналогичные значения баскетболистов, тогда как величины спортсменов в контрольной группе не были отмечены статистической значимостью различий. В то же время, величины частоты осцилляции не были отмечены достоверной значимостью различий между различными группами спортсменов различной специализации (Таблица 1). Данный факт позволил нам сделать предположение о том, что скоростно-силовые упражнения, выполняемые в тренировочном процессе боксеров с помощью метода сопряженного упражнения, позволяют спортсменам данной специализации более интенсивно вовлекать в работу мышцы кисти, что характерно для ударных единоборств.

После проведенных динамометрических исследований, нами были получены следующие результаты. В начале тестирования нами не было отмечено достоверной значимости различий между различными исследуемыми группами (табл. 2). На заключительном этапе тестирования силовой индекс (СИ) кисти начинающих боксеров экспериментальной группы был на 20,7% выше аналогичных значений контроля, незначительно превысив результат, наблюдаемый в начале тестирования. В контрольной группе величины СИ стали ниже, но нами не было зафиксировано достоверной значимости различий относительно начала исследования.

Таблица 2 – Показатели силового индекса мышц кисти у начинающих спортсменов, $\bar{X} \pm m$

Начинающие боксеры				
Показатели	Контроль		Эксперимент	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
Силовой индекс (%)	84,4±3,12	70,6±4,3	84,7±3,5	85,2±4,8*
Начинающие баскетболисты				
Показатели	Контроль		Эксперимент	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
Силовой индекс (%)	75,1±3,2	77,7±4,11	77,4±2,5	74,8±3,2

* – Сравнение полученных данных с соответствующими значениями у контрольной группы спортсменов, $p < 0,05$.

Данный факт позволил сделать предположение о том, что значительная нагрузка на мышцы кисти при взаимодействии с тяжелым спортивным снарядами, значительно травмирует ударную конечность боксеров контрольной группы, что снижает ее функциональные возможности.

При наблюдении за результатами СИ у начинающих баскетболистов, нами не было отмечено достоверной значимости различий на заключительном этапе тестирования (табл. 2). Это позволило сделать предположение о том, что использование метода сопряженного воздействия на спортсменов данной специализации качественно не меняет силовые возможности кисти и требует дополнительного решения при их развитии в процессе специализированных спортивных упражнений.

Заключение. Обобщая выше сказанное, можно сделать предположение о том, что применение метода сопряженного воздействия, выполняемого со строгой регламентацией соревновательных движений, в большей степени способствует развитию мышц кисти у спортсменов ударных единоборств. Этому способствует предупреждение травматизма кисти более совершенными средствами спортивной экипировки (боксерские перчатки) и значительная нагрузка на мышцы ударной конечности, что позволяет развивать ее функциональные возможности.

Список литературы

1. Баскетбол: учебник / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177с.
3. Граевская Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Капилевич Л.В. Спортивная медицина: практикум. В 2-х ч. Ч 1 / Л.В. Капилевич, А.В. Кабачкова. – Томск: Изд-во ТГУ, 2009. – 89 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физ. воспитания; теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
6. Неупокоев С.Н. Повышение работоспособности при совершенствовании акцентированных ударов с использованием методики предупреждения повреждений травматизма кисти в боксе путем ограничения травматического воздействия на нее / С.Н. Неупокоев, Л.В. Капилевич, Ю.П. Бредихина // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. памяти В.С. Пирусского, – Томск: Изд-во ТГУ. – с.161 – 166.
7. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Изд-во СФУ; Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

ВЛИЯНИЕ ФАЗ ОМЦ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ

Кожедуб М.С.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Севдалев С.В.

marina.888.k@yandex.ru

© Кожедуб М.С., 2016

INFLUENCE OF PHASE OMC ON PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE OF GIRLS-SPRINTER

Kozhedub M.

Gomel State University named after F. Skaryna, Gomel, Belarus

This article presents the results of studies of the psycho-physiological status of qualified athletes specializing in the sprint, in various phases of ovarian-menstrual cycle. The factors affecting the functional and psycho-emotional state, physical performance and, as a consequence, worsen athletic performance. It is established that the menstrual phase for most of sportswomen is adverse for competitive activity.

Согласно историческим данным, первые Олимпийские игры прошли без участия женщин. На протяжении долгого времени отношение к женскому спорту претерпевало изменения. Только в 1924 г., после многолетних прений, в хартии МОК было официально зафиксировано разрешение на участие спортсменок в Олимпиадах. И лишь в 1928 г. в легкоатлетическую программу были включены соревнования женщин в пяти видах. Сегодня женщины соревнуются в 35 летних и 14 зимних видах спорта. В последние десятилетия быстрому росту спортивных результатов в спорте высших достижений сопутствует активное вовлечение в него представительниц женского пола. Вместе с тем, в их тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется характерным особенностям, обуславливающим различия в протекании адаптационных процессов в женском организме. Зачастую не учитываются значительные колебания уровня работоспособности спортсменки, связанные с цикличностью функций гипоталамо-гипофизарно-овариально-адренокортиковой системы, т.е. овариально-менструального цикла (ОМЦ). Следует отметить, что в большинстве ранних исследований [1, 4–6] внимание авторов акцентировалось на подготовке спортсменок с учетом ОМЦ. Так, например, в конце прошлого века большую исследовательскую работу в этом направлении проводила «школа» профессора А.Р. Радзиевского [1, 5, 6]. В последние годы в Украине разработкой особенностей адаптации женского организма к напряженной физической

(спортивной) деятельности активно занимается Шахлина Л. Я.-Г. [7]. В результате многолетних исследований Врублевским Е.П. [2] систематизированы особенности морфологических и функциональных характеристик спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Однако, анализ научно-методической и научно-исследовательской литературы показал, что недостаточно изучено психофизиологическое состояние девушек, которые специализируются в спринтерском беге. На наш взгляд, вышесказанное предопределяет актуальность выбранной темы исследования.

Материалы и методы. Цель исследования состоит в определении динамики изменений психофизиологического состояния в различных фазах ОМЦ девушек, которые специализируются в спринтерском беге. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, психофизиологическое тестирование.

Результаты и их обсуждение. Основная биологическая особенность женского организма – менструальная функция, представляющая собой сложный процесс специфического взаимодействия всех органов и систем. В регуляции этого процесса, цикличность которого оказывает существенное влияние на работоспособность, принимают участие пять звеньев: кора головного мозга, гипоталамус, гипофиз, яичники и матка. Воздействие половых гормонов распространяется не только на половую сферу, но и на физиологическое состояние разных систем организма. Менструальный цикл – период времени от первого дня наступления менструации до первого дня следующей. Этот биоритм сохраняется на протяжении всего репродуктивного периода. Идеальным принято считать 28-дневный цикл. Как правило, длительность цикла является постоянной: 21, 26, 28, 31 день. Физиологическими признаками менструального цикла являются: двухфазовость; длительность ОМЦ от 20 до 35 дней; цикличность; продолжительность менструации 2–7 дней; кровопотеря 50–150 мл крови; отсутствие болевых ощущений и нарушений общего состояния организма. Вместе с тем, менструальный цикл характеризуется определенной вариабельностью, он не всегда бывает стабильным, что, как правило, связано с физическими, психическими перегрузками или стрессами.

В спортивной практике целесообразно пользоваться классификацией С.А. Ягунова, А.Р. Радзиевского, делящей ОМЦ на 5 фаз. I фаза – менструальная (1–5-й дни); II фаза – постменструальная (6–12-й дни); III фаза – овуляторная (13–15-й дни); IV фаза – постовуляторная (16–24-й дни); V фаза – предменструальная (25–28-й дни). Эти пять фаз, которые имеются в каждом цикле независимо от его длительности, являются последствиями гормональных и морфологических изменений в гипофизе, яичниках и матке. Между тем, каждая из фаз отличается определенной концентрацией эстрогенов в крови, что обуславливает изменения в деятельности ЦНС и, следовательно, определяет спортивную работоспособность [5].

Данные ряда исследователей свидетельствуют о достоверно установленных фактах циклических изменений в большинстве систем и физиологических процессах организма женщин-спортсменок на протяжении ОМЦ [2, 4, 7]. Так при изучении состояния ЦНС исследователями были получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего менструального цикла с преобладанием тормозного процесса в менструальной фазе [4].

Для изучения протекания менструальной функции и его взаимосвязи с психофизиологическим состоянием девушек в различные фазы биоритмики их организма, было проведено анкетирование спортсменок-спринтеров.

Организация исследования. В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», принимали участие девушки (n=16), имеющие высокую спортивную квалификацию, которые специализируются в спринтерском беге.

Анализ анкетных данных позволил получить следующие результаты: средний возраст опрошенных – 18,5 лет. Легкой атлетикой начали заниматься в возрасте 9,5 лет, а спринтом – 13,8 лет. Возраст менархе у опрошенных спортсменок варьирует от 12 до 15 лет, что в пределах физиологической нормы. В процентном соотношении: у 38% – первая менструация началась в 12 лет, соответственно у 27% – в 13 лет, у 20% – в 14 лет, у 11% – в 15 лет, и в другое время у 4% опрошенных. Время менархе, по мнению ряда специалистов, свидетельствует о степени полового созревания и общего физического развития девушек-спортсменок [2, 4]. Можно заключить, что все опрошенные начали заниматься спортом до

наступления первой менструации.

Длительность ОМЦ у большинства (42,7%) спортсменок – 27–29 дней, у 32,2% – 21–23 дня, у 24,8% – 23–25 дней и у 14,3% – 30–32 дня. Продолжительность менструации составляет $5,2 \pm 0,72$ дня, что в пределах физиологической нормы.

Интересными для анализа стали показатели самочувствия, субъективную оценку которому дали девушки в предменструальной и менструальной фазах цикла. На головную боль в предменструальной фазе указали 15% опрошенных, в менструальной – никто из девушек не отметил данный показатель. Нагрубание молочных желез в предменструальной фазы испытывают подавляющее большинство – 95%. Снижение работоспособности сопровождает период предменструальной фазы у 45% и, соответственно, менструальный период – у 90% девушек. И 36% спортсменок отмечают боль в малом тазу в период предменструальной фазы цикла.

Очевидно, что спорным вопросом как для спортсменок, так и для тренеров является влияние на результат соревнований совпадение времени их проведения с менструальной фазой ОМЦ. При субъективной оценке спортсменками результатов своей соревновательной деятельности в данную фазу мы получили результаты, которые представлены на рисунке 1.

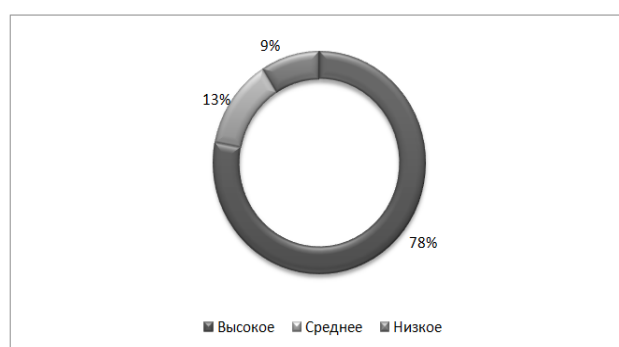


Рис.1. Оценка влияния менструальной фазы ОМЦ на результат соревновательной деятельности (%)

Так, 78% спортсменок отметили высокое негативное влияние менструальной фазы ОМЦ на спортивный результат. Полученные данные свидетельствуют о существенном воздействии гормональных изменений, которые происходят в женском организме в определенные фазы ОМЦ, на функциональное и психоэмоциональное состояние, что в свою очередь негативно отражается на спортивном результате.

Анализ данных о психоэмоциональном состоянии показал следующее. На повышенную утомляемость в I фазе жалуются более 80 % опрошенных, во II – 15 %, в III – 52% девушек, в IV – менее 10%, и в V – 72% спортсменок. Появление необоснованной раздражительности отметили в I фазе цикла – 60% анкетированных, во II – лишь 9%, в III – 49%, в IV – 12%, в V – 67% девушек.

При помощи компьютерного диагностического комплекса «НС-ПсихоТест» было проведено психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций спортсменок в менструальной и предменструальной фазах цикла. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) позволяет сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии центральной нервной системы [3]. Скорость ПЗМР дает оценку интегральным характеристикам центральной нервной системы человека, т.к. при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека, так и определенные отделы головного мозга и нисходящие нервные пути. Судя по тому, как изменялось время ПЗМР можно судить о влиянии фаз ОМЦ, что, в свою очередь указывает на работоспособность спортсменок. Полученные результаты свидетельствуют о следующем: лучшее время реакции, что указывает на повышенную концентрацию внимания у спортсменок было отмечено во II – постменструальной (67%) и IV – постовуляторной фазах (82%). Показатели скорости сенсомоторной реакции, на которые влияет функциональное состояние организма, оказались выше в те же II (72%) и IV фазы (78%).

Заключение. Таким образом, наиболее благоприятное психофизиологическое и функциональное состояние спортсменок приходится на постменструальную и постовуляторную фазы ОМЦ. Менструальная фаза для большинства спортсменок является

неблагоприятной для соревновательной деятельности.

Очевидно, что ОМЦ оказывает воздействие на психофизиологическое состояние спортсменок-спринтеров, что, в свою очередь отражается на их работоспособности. Вместе с тем, слишком высока индивидуальная вариативность этого влияния, что и обуславливает отсутствие единого мнения исследователей по данному вопросу. На наш взгляд, при планировании нагрузок, разработке учебно-тренировочных планов необходимо учитывать изменения, происходящие в женском организме в разных фазах ОМЦ и вносить корректировку в тренировочный процесс, основанную на анализе динамики работоспособности, что послужат достижению максимально возможных результатов девушек-спринтеров.

Список литературы

1. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А. Р. Радзиевский [и др.] // Женский спорт. – Киев: КГИФК, 1975. – 65 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
3. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекция / С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 342.
4. Похоленчук Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похоленчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоровье, 1987. – 191 с.
5. Радзиевский А.Р. Особенности адаптации женского организма к напряженной физической (спортивной) деятельности / А.Р. Радзиевский. – Киев: КГИФК, 1984. – С. 59–64.
6. Сологуб В.В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию организма спортсменок : автореф. дис. канд. мед. наук / Сологуб В. В. – Харьков, 1989. – 21 с.
7. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
8. Ясько Л.В. Характеристика психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок, специализирующихся в фехтовании на шпагах, на протяжении специфического биологического цикла женского организма / Л.В. Ясько // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, X., 2002.– № 13. – С. 96 –101.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА МЯЧА В КОЛЬЦО В УСЛОВИЯХ ЧАСТИЧНОЙ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Медведева Е.В.

*Сибирский государственный медицинский университет,
Томский политехнический университет, Томск, Россия*

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Капилевич Л.В.

medvelvl@gmail.com

© Медведева Е.В., 2016

THE EFFECTIVENESS OF THROWING THE BALL INTO THE RING IN PARTIAL VESTIBULAR DEPRIVATION

Medvedeva E.

*Siberian State Medical University, Tomsk Polytechnic University,
Tomsk, Russia*

The study examined the effectiveness of the implementation of the ball rolls into the ring and features of the bioelectric activity of muscles in partial vestibular deprivation. It is shown that the vestibular analyzer part in the movement correction in the presence of the generated motor skill is more pronounced than in its absence. This is accompanied by disruption of the local nature of the muscle activity.

Важным компонентом рациональной техники выполнения двигательных актов, согласно П.К. Анохину, является текущая коррекция движений на основе обратной афферентации [1]. С помощью аппарата акцептора мозг программирует цель и способы ее достижения, а затем сравнивает их с афферентной информацией о параметрах совершаемого действия, поступающей от различных анализаторов. Результаты сравнения и определяют дальнейшее построение поведения [3]. В спорте движения, как правило, выполняются с высокой скоростью, из-за чего возможность их коррекции на основе обратной афферентации значительно ограничена. Однако в процессе тренировки происходит приспособление к условиям недостатка сенсорной информации [4]. В игровых видах спорта важную роль играет способность спортсмена поддерживать равновесие при постоянной смене положения тела в пространстве в условиях дефицита времени. Вследствие чрезмерной нагрузки на вестибулярный аппарат может нарушаться координация движений при выполнении действий, требующих высокой точности [4, 5]. Однако до настоящего времени значимость

вестибулярного анализатора в формировании спортивного мастерства изучена не полностью [2].

Материалы и методы. Было обследовано 40 человек мужского пола, средний возраст которых составил $21,06 \pm 1,97$ лет. Все участники эксперимента правши, без расстройства функции вестибулярной системы. В качестве предмета исследования был выбран один из элементов баскетбола – штрафной бросок мяча в кольцо. Испытуемые были разделены на две группы по наличию сформированного двигательного навыка. В основную группу вошли 20 студентов, тренирующихся в секции баскетбола Томского политехнического университета. Контрольную группу составили 20 студентов, занимающиеся по программе общего физического воспитания.

Эксперимент проводился в два этапа: штрафной бросок в обычных условиях (с места; в прыжке) и штрафной бросок к в условиях частичной вестибулярной депривации (с места, стоя на подвижной платформе CoreBoardRE 21160 от Reebok; в прыжке, через 60 минут после приема 100 мг препарата «Драмина»).

Спортсмены выполняли 10 бросков в каждом испытании, по 20 бросков за этап. Далее учитывалась доля успешных попаданий в процентах. При выполнении успешной попытки в каждой серии регистрировалась биоэлектрическая активность бицепса правой руки и икроножной мышцы правой ноги. Регистрация электромиограмм осуществлялась на беспроводном миографе BTS FreeEMG 300.

В работе представлены данные в виде: среднее \pm ошибка среднего.

Результаты и их обсуждение. Процент успешных бросков мяча в кольцо представлен в таблице 1. В основной группе количество попаданий значительно выше, чем в контрольной. При выполнении броска мяча в прыжке в обычных условиях процент попаданий возрастает в обеих группах. В то же время подавление активности вестибулярного анализатора снижает точность бросков и с места, и в прыжке.

Таблица 1 – Результаты бросков мяча в обычных условиях и при частичной вестибулярной депривации

Этапы выполнения броска		Количество успешных попаданий, %	
		Контрольная группа	Основная группа
Обычные условия	с места	$12,5 \pm 1,5$	$49 \pm 2,7$
	в прыжке	$20 \pm 2,5$	$59 \pm 3,7$
Подвижная платформа	с места	$10 \pm 2,5$	$40 \pm 3,9$
Драмина	в прыжке	$15,5 \pm 4,0$	$36 \pm 6,5$

По результатам анализа электромиограмм (рис. 1) в основной группе обнаружено снижение активности икроножной мышцы после приема драмины (бросок с места) и стоя на подвижной платформе (бросок в прыжке). Электрическая активность бицепса плеча в основной и контрольной группах практически не изменялась.

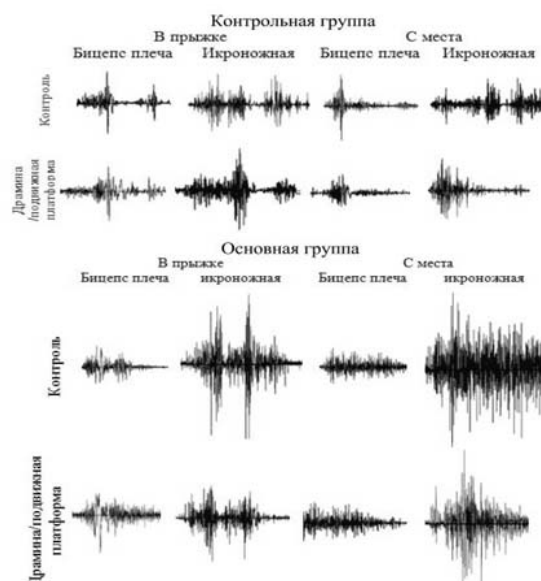


Рис. 1. Биоэлектрическая активность мышц при выполнении броска мяча

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что участие вестибулярного анализатора в коррекции движений при наличии сформированного двигательного навыка более выражено, чем при его отсутствии. Обнаружено снижение биоэлектрической активности мышц локального характера в условиях подавления функции вестибулярного анализатора.

Список литературы

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
2. Капилевич Л.В. Физиологический контроль технической подготовки спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физ.культуры. – 2010. – № 11. – С. 12–15.
3. Капилевич Л.В. Электрическая активность мышц при выполнении баскетбольных бросков в условиях частичных сенсорных деприваций / Л.В. Капилевич [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 27–29.
4. Капилевич, Л.В. Физиологические механизмы координации движений в безопорном положении / Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 45–48.
5. Кошельская, Е.В. Управление спортсменами положением тела в пространстве в фазе полета / Е.В. Кошельская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 47–50.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА, НА ФОНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Межибор И.Г., Орлова А.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

CEREBRAL HEMODYNAMICS FEATURE IN THE SPORTSMEN TRAINING IN CYCLIC SPORTS ON THE BACKGROUND OF PHYSICAL ACTIVITY

Mezhibor I., Orlova A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The objective of this study is the characteristics of cerebral hemodynamics on the background of physical exercise in athletes cyclic sports. Participated in the study sportsmen who are engaged athletics and students who are not engaged sports. We used REG method in which the recorded background recording at rest and after exercise on the cycle ergometer. In analyzing the results, it was found that the athletes increased blood filling of vessels the brain, increased tonus arterioles and venules. Slightly decreased venous outflow a state of relative peace.

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Капилевич Л.В.

mezhibor.irina@mail.ru

© Межибор И.Г., 2016

На сегодняшний день многие люди в ходе своей деятельности сочетают физическую и умственную активность. Данное сочетание оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему, в том числе на церебральную гемодинамику. Это явление отмечается в некоторых работах Б.И. Ткаченко, В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько, Г.С. Петровой [1–3]. Однако ряд других авторов считает, что абсолютные величины мозгового кровотока не меняют своих значений при разных вариантах физических нагрузок. Вопреки всем спорам и разногласиям, влияние физической и умственной нагрузок на мозговой кровоток и адаптацию сосудов мозга к этим нагрузкам представляют особый интерес. Головной мозг, являясь органом, регулирующим функции всего организма, отличается, кроме прочего, наличием ауторегуляции, т.е. способностью самостоятельно поддерживать объемное постоянство мозгового кровотока в условиях изменения характера кровоснабжения (перфузии). Исследования особенностей мозгового кровообращения выполняются, как правило, тремя способами: метод ультразвуковой доплерографии, метод рентгеновской ангиографии, однако подробнее мы остановимся именно на третьем методе, которым является реоэнцефалография (РЭГ).

Метод РЭГ. Реоэнцефалография – это неинвазивный метод исследования сосудистой системы головного мозга, позволяющий получить информацию об интенсивности мозгового кровенаполнения, состоянии сосудистого тонуса и эластичности стенок сосудов, о состоянии венозного оттока из полости черепа, а также о реактивности сосудов при действии факторов, изменяющих кровообращение. К тому же он является безопасным, безвредным, наиболее

доступным и простым методом, который может использоваться многократно для длительной регистрации состояния сосудов головного мозга в покое и при различных функциональных и фармакологических пробах.

Запись реограммы производится контактным путем с помощью электродов, накладываемых на определённые участки тела, соединённых с прибором – реографом.

Одно из достоинств метода – возможность отдельного изучения гемодинамики в системе сонной и позвоночной артерий. Для этого традиционно используются 2 отведения – фронтально-мастоидальное (ФМ) и окципито-мастоидальное (ОМ). Анализ реографических кривых проводится в двух направлениях:

- оценка качественных характеристик – трактовка формы кривой;
- оценка количественных характеристик – цифровая обработка.

Для определения состояния гемодинамики в системе позвоночно-основной артерии могут применяться не только ОМ (окципито-мастоидальное), но и окципито-париетальное (ОП) отведения.

Неоднозначные изменения регионарных и полушарных РЭГ под влиянием функциональных и фармакологических проб убедительно показывают правомерность синхронной записи РЭГ сразу с нескольких областей мозга без риска взаимовлияния реографических каналов друг на друга и одного отведения на другое.

Таким образом, выявленные с помощью РЭГ изменения мозгового кровообращения расширяют возможность познания патогенеза, ряда сосудистых заболеваний, позволяют проводить под ее контролем целенаправленную терапию вазоактивными препаратами, расширяют диагностические возможности.

Цель исследования. Изучить особенности церебральной гемодинамики на фоне физической нагрузки у спортсменов циклических видов спорта.

Материалы и методы исследования. В наблюдении приняли участие здоровые мужчины в возрасте от 18 до 25 лет. Они составили две группы по 10 человек: основная группа – высококвалифицированные (КМС, МС) спортсмены циклических видов спорта (легкая атлетика, бег на средние дистанции), и контрольная группа – здоровые нетренированные волонтеры, не занимающиеся спортом, не имеющие спортивного разряда. Реоэнцефалографическое исследование головного мозга проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса «Валента» (ООО «Компания Нео», Россия) в состоянии относительного покоя (фоновая запись) и после физической нагрузки. Физическая нагрузка (таблица 1) выполнялась с помощью теста PWC₁₇₀ на велоэргометре.

Таблица 1 – Физическая нагрузка, характерная для циклических видов спорта

Тест PWC ₁₇₀	
5 мин – нагрузка на велоэргометре;	
3 мин – отдых;	
5 мин – нагрузка на велоэргометре (с большей мощностью)	
Временные рамки	
13 мин	

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statistica 8.0. Для определения характера распределения полученных данных использовали U-критерий Манна–Уитни и критерий Вилкоксона. За статистически значимое различие принимали $p \leq 0,05$.

Результаты исследования. При изучении фоновой записи (ФЗ) в состоянии покоя (в положении сидя), у студентов, занимающихся легкой атлетикой, были отмечены статистически значимые различия по ряду показателей в сравнении с контрольной группой (рис. 1). Значение реографического индекса (РИ) в правом каротидном бассейне у спортсменов на 49% превышает показатель контрольной группы, в бассейне позвоночных артерий на 30 и 47% слева и справа соответственно ($p \leq 0,05$). Также дикротический индекс (ДКИ) у спортсменов превышает показатель в группе контроля в бассейне сонных артерий слева на 50% и в бассейне позвоночных артерий справа на 65%.

Однако со стороны венозного оттока (ВО) у представителей основной группы наблюдались более низкие показатели в правом полушарии, ВО статистически значимо ниже в фронтально-мастоидальном отведении на 31%, а в окципито-мастоидальном отведении на 19%, относительно показателя контрольной группы (рис. 1).

При изучении фоновой записи, регистрируемой после циклической нагрузки, в группе легкоатлетов было выявлено статистически значимое изменение ДКИ в бассейне сонных

артерий, где прирост показателя составил 26 и 16% (слева и справа соответственно), и в бассейне позвоночных артерий, где прирост показателя статистически значим только справа (составляет 35%).

Со стороны других показателей фона, записанного после физической нагрузки, статистически значимых изменений у представителей основной группы по отношению показателей контрольной группы не было установлено (рис. 1).

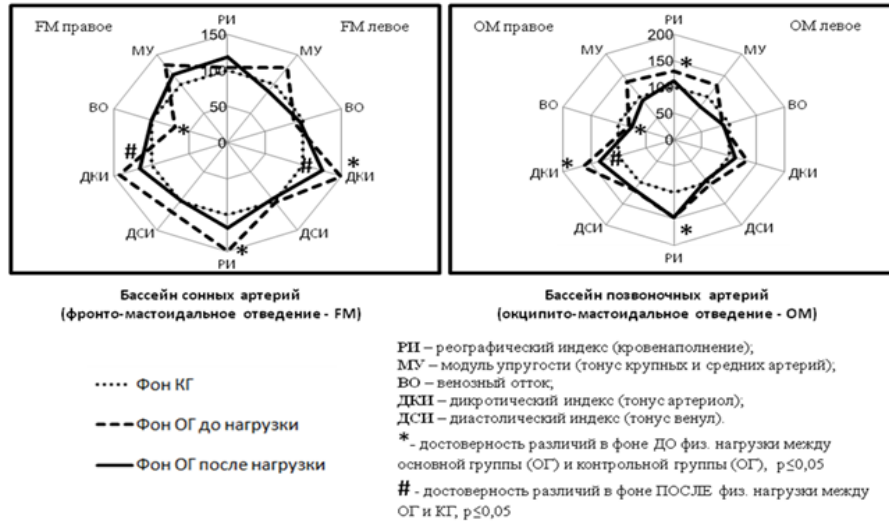


Рис. 1. Характеристика кровотока головного мозга до и после физической нагрузки у представителей основной группы (данные представлены в % относительно КГ)

При анализе результатов ФЗ, регистрируемой после физической нагрузки, у спортсменов-легкоатлетов (основная группа) было выявлено незначительное повышение пульсового кровенаполнения и венозного оттока, относительно фоновой записи, регистрируемой до нагрузки. Со стороны показателей, отражающих тонус крупных и средних артерий, тонус артериол и тонус венул, наблюдается обратная тенденция. Причем показатели, характеризующие тонус артериол, статистически значимо изменяются в бассейне позвоночных артерий слева и справа (снижение дикротического индекса на 32 и 24% соответственно). Также отмечается и со стороны тонуса венул, где спад диастолического индекса (ДСИ) составляет 21% слева и 22% справа (рис. 2).

При сравнении фоновой записи РЭГ, регистрируемой до и после физической нагрузки, внутри контрольной группы были выявлены статистически значимые изменения ($p \leq 0,05$) со стороны показателей пульсового кровенаполнения, тонуса крупных и средних артерий и тонуса венул.

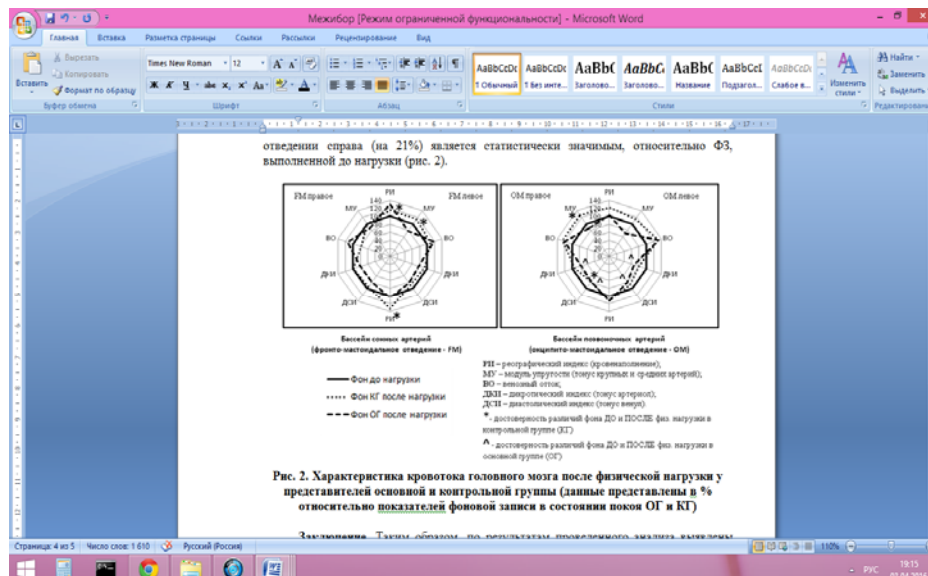


Рис. 2

На фоновой записи, выполненной после циклической нагрузки, наблюдается увеличение пульсового кровенаполнения в FM отведении, где прирост РИ слева составил 15%, справа 32%, относительно ФЗ, выполненной до нагрузки (рис. 2).

Со стороны показателя модуля упругости (МУ), отражающего тонус крупных и средних артерий, наблюдается статистически значимый прирост в бассейне сонных артерий слева и в бассейне позвоночных артерий справа, где МУ изменился на 14 и 27% (слева и справа соответственно). Параллельно с этим понижается тонус венул в фронто-мастоидальном и окципито-мастоидальном отведениях, причем снижение ДСИ в ОМ отведении справа (на 21%) является статистически значимым, относительно ФЗ, выполненной до нагрузки (рис. 2).

Заключение. Таким образом, по результатам проведенного анализа выявлены отличия показателей кровотока головного мозга в состоянии относительного покоя у спортсменов, профессионально занимающихся легкой атлетикой, относительно группы контроля. У легкоатлетов выявлено повышенное кровенаполнение сосудов головного мозга, более высокие показатели, характеризующие тонус артериол и венул, несколько снижен венозный отток. Вероятно, эти функциональные изменения в состоянии сосудов головного мозга, могут быть связаны со спецификой регулярных физических нагрузок. В подтверждение этому предположению, приведены результаты изменения показателей кровотока в контрольной группе после циклической нагрузки. В контрольной группе произошло увеличение кровенаполнения, что может быть связано с известным фактом о том, что увеличение церебрального метаболизма происходит параллельно с увеличением кровотока внутренней сонной артерии [5, 8] и средней мозговой артерии [6, 9]. Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, прогулки) способствуют увеличению и восстановлению эластических свойств сосудов [4, 7, 10]. В группе контроля наблюдалось увеличение эластичности сосудов после выполнения циклической нагрузки на велоэргометре в течение 10 мин.

Таким образом, регулярные динамические нагрузки приводят к функциональным изменениям состояния сосудов головного мозга, притом, что однократное выполнение нагрузки также приводит к временным аналогичным изменениям.

Список литературы

1. Петрова Г.С. Влияние физических и дыхательных упражнений на мозговую гемодинамику и сопровождающих ее патологий у студентов // Известия Тульского государственного университета. – 2012. – № 1–2. – С. 200–209.
2. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека: учебник / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для ИФК, изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Медицина, 2003. – 337–339 с.
3. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека. – М.: ФиС, 1986. – 240 с.
4. Seals D.R., Desouza C.A., Donato A.J., Tanaka H. Habitual exercise and arterial aging // J. Appl. Physiol. – 2008. – Vol. 105, No. 4. – P. 1323–1332.
5. Hellstrom G., Fischer-Colbrie W., Wahlgren N. G., Jogestrand T. Carotid artery blood flow and middle cerebral artery blood flow velocity during physical exercise // J. Appl. Physiol. – 1996. – Vol. 81. – P. 413–418.
6. Querido J. S., Sheel A.W. Regulation of cerebral blood flow during exercise // Sports Med. – 2007. – Vol. 37, No. 9. – P. 765–782.
7. Hayashi K., Sugawara J., Komine H., Maeda S., Yokoi T. Effects of aerobic exercise training on the stiffness of central and peripheral arteries in middle-aged sedentary men // Jpn. J. Physiol. – 2005. – Vol. 55, No. 4. – P. 235–239.
8. Sato K., Sadamoto T. Different blood flow responses to dynamic exercise between internal carotid and vertebral arteries in women // J. Appl. Physiol. – 2010. – Vol. 109, No. 3. – P. 864–869.
9. Ogoh S., Ainslie P. N. Cerebral blood flow during exercise: mechanisms of regulation // J. Appl. Physiol. – 2009. – Vol. 107, No. 5. – P. 1370–1380.
10. Kakiyama T., Sugawara J., Murakami H., Maeda S., Kuno S., Matsuda M. Effects of short-term endurance training on aortic distensibility in young males // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. – Vol. 37, To. 2. – P. 267–271.

БИОЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА ПРИ ВОСПРИЯТИИ ДВИЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Хафизова Д.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Капилевич Л.В.

khafizova.daria@gmail.com

© Хафизова Д.А., 2016

BIOELECTRIC ACTIVITY OF THE BRAIN IN TIME OF MOTION PERCEPTION IN CONDITIONS OF VISUAL DEPRIVATION

Khafizova D.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

This article describes the results of the study, which are the basis for the study of the physiological basis of perception of motion. The purpose of this study was to consider work of the brain in time of motion perception, when you turn off the visual analyzer. We considered two groups of people who originally perception of motion with help of visual system that is fully operational. One of groups composed of people who didn't engage in sports. Members of second group engaged in traditional karate-do professionally. We considered the differences of the work of the brain in time of motion perception, when the visual analyzer was turned off.

Восприятие движения играет значительную роль в жизни каждого человека. Но, не смотря на свою исключительную важность, эта человеческая способность до сих пор не изучена до конца. Основной системой, ответственной за восприятие движения, является зрительная система [1, 2], деятельность которой, несмотря на наличие некоторых неразрешенных вопросов, достаточно хорошо изучена. При нормальном функционировании зрительной системы, мы можем достаточно подробно описать, как происходит распознавание человеком движущегося объекта. Однако даже при полной зрительной депривации распознавание движения все равно происходит. С закрытыми глазами большинство людей может не только идентифицировать движение, но и определить значительное число характеристик движущегося объекта. Более того, способность к распознаванию движения с закрытыми глазами успешно тренируется во многих видах восточных единоборств, что было доказано нами на примере традиционного каратэ-до [3]. Однако физиологические механизмы такого распознавания остаются неясными. Так же не выяснено, какие качества и способности развиваются в подобных тренировках.

Целью данного исследования было выявить, какие участки мозга наиболее активны при восприятии движения с закрытыми глазами.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 15 человека в возрасте от 16 до 30 лет. Участники были разделены на две группы, аналогично исследованию [3]. В первую группу вошли высококвалифицированные спортсмены, занимающиеся каратэ более 6 лет, имеющие квалификацию не ниже 1 кю и проходившие специальные тренировки на восприятие движения с закрытыми глазами (5 человек). Вторая группа состояла из людей, не имеющих каких-либо ограничений по здоровью, но не имеющих и спортивных разрядов в каком-либо виде спорта (10 человек).

Исследование было выполнено на программно-аппаратном комплексе для нейрофизиологического тестирования «Нейрон-спектр 3» («Нейрософт», Россия). У каждого участника исследования в стандартных условиях (сидя с закрытыми глазами), регистрировалась ЭЭГ, электроды располагались в соответствии с международной схемой «10–20».

На основании предыдущего исследования [3], были выделены два типа движений, которые лучше всего воспринимались с закрытыми глазами в обеих группах: удары в воздух на уровне головы испытуемого (в подбородок и в затылок) на расстоянии 0,5 метра от него. После записи ЭЭГ в состоянии покоя в произвольный момент (фиксируемый на ЭЭГ) ассистент выполнял серии движений обоих типов.

Изучаемые характеристики биопотенциалов мозга вычислялись для 8 отведений в четырех пяти диапазонах: альфа (8–14 Гц), высокочастотный бета (20–35 Гц), низкочастотный бета (14–20 Гц), дельта (1–4 Гц), тета (4–8 Гц) активности [4].

Статистическая обработка данных проводилась при помощи программы Statistica8.0

фирмы *Statsoft*. Для каждого отведения сравнивались электрическая активность мозга в состоянии покоя и активность во время проведения серии ударов, т.е. проводился анализ двух зависимых выборок, в которых был выявлен ненормальный вид распределения, поэтому для анализа использовался критерий Уилкоксона ($p < 0,05$).

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов группы высококвалифицированных спортсменов выявлены статистически значимые различия в показателях максимальной амплитуды альфа волн в отведениях FP1-A1 и T3-A1 при распознавании удара в подбородок и FP2-A2, T3-A1 и T4-A2 при распознавании удара в затылок. Также, были выявлены статистически значимые различия в показателях максимальной амплитуды тета волн (отведения C3-A1, C4-A2, T4-A2 при распознавании удара в подбородок и отведения FP2-A2 и T4-A2 при распознавании удара в затылок), низкочастотных бета волн (T4-A2 при распознавании удара в затылок, при распознавании ударов в подбородок статистически значимых изменений активности мозга испытуемых выявлено не было) и высокочастотных бета волн (O2-A2, T4-A2 при распознавании удара в подбородок и T4-A2 при распознавании удара в затылок). Во всех случаях характерной реакцией являлось уменьшение максимальной амплитуды волн.

При анализе результатов группы нетренированных участников не было выявлено статистически значимых изменений максимальной амплитуды волн при распознавании удара в подбородок. При распознавании удара в затылок были выявлены статистически значимые различия в показателях максимальной амплитуды альфа волн (C3-A1, C4-A2, T3-A1), тета волн (FP1-A1, FP2-A2, O1-A1), низкочастотных бета волн (FP1-A1, C3-A1, C4-A2, O1-A1, O2-A2) и высокочастотных бета волн (FP1-A1, FP2-A2, C3-A1, O1-A1, T3-A1). Характерной реакцией для всех типов волн также было уменьшение амплитуды.

Легче всего интерпретировать отсутствие статистически значимой зависимости в электрической активности мозга нетренированных участников эксперимента при распознавании с закрытыми глазами удара, направленного в подбородок. Напомним, что по результатам предыдущего эксперимента, именно такой удар распознавался наилучшим образом (наиболее быстро и точно). Отсутствие зависимости в этой ситуации говорит, вероятно, о том, что у мозга неподготовленного человека нет сложившейся стратегии распознавания таких движений. По всей видимости, распознавание движения такого типа является достаточно простой задачей для выполнения которой подключается наиболее развитая у данного человека система (либо все системы, в различной степени). Однако у тренированных испытуемых в подобной ситуации все же были обнаружены шаблоны реагирования. Так, было отмечено характерное для всех участников исследования уменьшение (по сравнению с состоянием покоя) максимальной амплитуды альфа волн в отведениях FP1-A1 и T3-A1. Альфа волны – это показатель активности мозга в умиротворенном спокойном состоянии. Соответственно, уменьшение амплитуды альфа волн в этих отведениях может свидетельствовать о том, что в лобном и височном отделах левого полушария началась некоторая деятельность, необходимая для распознавания проводимого движения. Таким образом, можно предположить, что основной системой задействованной в этом случае для распознавания движения была слуховая система левого полушария. С другой стороны, в отведениях C3-A1, C4-A2, T4-A2 было выявлено уменьшение амплитуды тета волн, которые характеризуют работу мозга в момент напряжения и стресса, и уменьшение высокочастотных бета волн, которые принято связывать с реакциями тревоги, удивления, страха или беспокойства в отведениях O2-A2 и T4-A2. Это может косвенно свидетельствовать о том, что височное и затылочное отведения правого полушария, а также центральные отведения приходили во время распознавания удара в подбородок в относительно спокойное состояние. С чем может быть связана такая странная картина? В связи с техническими особенностями прибора справа от испытуемого всегда находились некоторые предметы (сам прибор, письменный стол и т.п.). Возможно, что при распознавании движения мозг тренируемых испытуемых учитывал этот факт, делал вывод, что с этой стороны атаки быть не может (все же движение, которое требовалось распознать, было именно атакующим и в случае ошибки ассистента могло представлять опасность для испытуемого), и использовал эту информацию для рационализации процесса распознавания движения.

Интерпретировать результаты ЭЭГ при проведении ассистентом серии атак в затылок несколько сложнее. Поскольку наблюдается уменьшение амплитуды, как альфа, так и тета и бета волн в отведении T4-A2 (правая височная доля). Вероятно, это можно объяснить, как увеличение внимания при отсутствии тревоги и беспокойства (поскольку справа по-прежнему

прибор, который двигаться не может). Уменьшение альфа активности в обеих височных долях, возможно, можно объяснить усложнением задачи, что потребовало задействовать слуховые центры обоих полушарий. У нетренированных испытуемых же наблюдается совершенно иная картина. Уменьшение амплитуды альфа волн в С3-А1, С4-А2 и Т3-А1, свидетельствует о деятельности слухового центра левого полушария, а также двигательных центров мозга. Это, в принципе, соотносится с результатами эксперимента [3], при проведении которого было замечено, что нетренированные испытуемые часто не осознают движения ассистента, проводящиеся под углом 180 градусов от испытуемого, но неосознанно пытаются уклониться от проводимого удара. Сложнее интерпретировать многочисленные уменьшения амплитуды тета и бета ритмов, в которых не наблюдается четкой закономерности. Возможно, поскольку удары осознавались испытуемыми хуже, чем в случае, когда ассистент находился непосредственно перед испытуемым, то и они чувствовали меньше опасности и тревоги.

Заключение. По результатам исследования можно сделать предварительные выводы о том, что изначально у человеческого мозга нет четкой стратегии решения задачи распознавания движения в случае, если зрительный анализатор бездействует. Если же, такая ситуация начинает возникать достаточно часто (например, в процессе тренировок), то мозг приспособливает для этого наиболее подходящую систему, от которой можно получить максимальное количество информации в большинстве случаев – эта система слух.

Список литературы

1. Креч Д., Крачфилд Р., Ливсон Н. Восприятие движения и времени // Психология ощущений и восприятия: хрестоматия под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михалевской. – М.: ЧеРо, 2002. – С. 447–460.
2. Ревинская Д.А., Физиология восприятия движения // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 13-14 ноября 2014. – Томск: ТГУ, 2014. – С. 174–177.
3. Ревинская Д.А., Особенности восприятия движения в условии зрительной депривации у спортсменов-каратистов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: всероссийская с международным участием научно-практическая конференция студентов и аспирантов, Томск, 23 апреля 2015. – Томск: ТГУ, 2015. – С. 160–164.
4. Зенков Л.Р. Электроэнцефалография // Неврология. Национальное руководство / под ред. Е. Гусева, А. Коновалова, В. Скворцовой, А. Гехт. – ГЭОТАР-Медиа, 2010. – С. 167–172.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Чурина Е.Д., Могильников Ю.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

yuram1987@list.ru

© Чурина Е.Д., Могильников Ю.В., 2016

STUDY OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM VOLLEYBALL PLAYERS OF TEAM OF THE URAL STATE UNIVERSITY OF RAILWAY TRANSPORT

Churina E., Mogilnikov Yu.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

Influence of sports activities on the human body is an interesting subject of study. For each athlete's training is a test of the functionality of the body. And it is not always an athlete is ready to the different loads. Therefore, for a functional state of athletes should be provided with constant monitoring. Cardiovascular system largely determines the body's adaptation to physical stress. And depending on the state in which it is located, it will be determined by the readiness sportsman training process.

Здоровье – это устойчивая форма жизнедеятельности, которая обеспечивает экономичные оптимальные механизмы приспособления к окружающей среде и позволяет иметь

функциональный резерв, используемый при ее изменениях. Спортсмены в особенности должны тщательно следить за своим здоровьем и функциональным состоянием своего организма и, если требуется, проходить курсы восстановления.

Материалы и методы. Целью исследования является рассмотрение и анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов. В тестовых испытаниях участие принимали члены мужской сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения по волейболу. Исследование проводилось в два этапа: измерение величины артериального давления (АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС); влияние физической нагрузки на величину АД и ЧСС. В ходе данного этапа исследования были выполнены следующие задания: в состоянии покоя у исследуемого в положении «сидя» измерили АД и подсчитали ЧСС; испытуемый за 30 сек сделал 20 глубоких приседаний, вытянув руки вперед; после нагрузки у испытуемого измерили пульс и давление; в конце 1, 3 и 5-й минут отдыха повторили измерения.

Нормативные значения АД:

$$СД = 102 + 06 \times В;$$

$$ДД = 63 + 05 \times В;$$

ПД = СД – ДД, где СД, ДД и ПД – систолическое, диастолическое и пульсовое давление соответственно, мм рт.ст; В – возраст в полных годах.

В соответствии с возрастной группой:

$$СД=112,8; ДД=72; ПД=40,8 \text{ мм рт.ст.} - \text{спортсмен 18 лет};$$

$$СД=113,4; ДД=72,5; ПД=40,9 \text{ мм рт.ст.} - \text{спортсмен 19 лет};$$

$$СД=114,6; ДД=73,5; ПД=41,1 \text{ мм рт.ст.} - \text{спортсмен 21 года};$$

$$СД=115,2; ДД=74; ПД=41,2 \text{ мм рт.ст.} - \text{спортсмен 22 лет}.$$

Расчет коэффициента выносливости (КВ) и уровня физического состояния сердечно-сосудистой системы (Х).

Расчетные формулы:

$$КВ = \frac{ЧСС}{ПД},$$

$$Х = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times САД - 2,7 \times В + 0,28 \times Р}{350 - 2,6 \times В + 0,21 \times Н},$$

где Н – рост в см., Р – вес тела в кг., САД – среднее артериальное давление, посчитанное по формуле: САД = ДД + 0,42 × ПД [1].

Коэффициент может быть:

- более 0,826 – высокий уровень физического состояния сердечно-сосудистой системы;
- от 0,676 до 0,825 – уровень выше среднего;
- от 0,526 до 0,675 – средний;
- от 0,376 до 0,525 – ниже среднего;
- менее 0,375 – низкий.

Таблица 1 – Список участников исследования

№участника	Рост, см	Вес, кг	Возраст, год
1	189	93	18
2	195	98	21
3	182	83	19
4	176	61	18
5	188	88	22
6	188	70	18
7	186	75	21
8	182	69	18
9	181	100	19
10	181	63	18
11	195	99	19

Таблица 2 – Результаты измерений

№ уч-ка	Показатели	До приседаний	Сразу после приседаний	В конце		
				1 мин.	3 мин.	5 мин.
1	ЧСС	72	108	84	72	72
	СД	120	160	130	120	120
	ДД	80	70	70	80	80
	ПД	40	90	60	40	40
2	ЧСС	60	102	60	60	60
	СД	120	140	125	120	120
	ДД	80	75	80	80	80
	ПД	40	65	45	40	40
3	ЧСС	72	114	72	72	72
	СД	120	140	130	120	120
	ДД	80	80	80	80	80
	ПД	40	60	50	40	40
4	ЧСС	80	96	72	72	72
	СД	130	140	140	120	120
	ДД	80	80	80	80	80
	ПД	50	60	60	40	40
5	ЧСС	72	108	84	66	72
	СД	120	140	140	120	120
	ДД	80	80	80	80	80
	ПД	40	60	60	40	40
6	ЧСС	84	120	90	84	84
	СД	120	145	135	120	120
	ДД	80	80	80	80	80
	ПД	40	65	55	40	40
7	ЧСС	56	84	56	56	56
	СД	120	125	120	120	120
	ДД	80	80	80	80	80
	ПД	40	45	40	40	40
8	ЧСС	60	90	60	60	60
	СД	120	140	130	120	120
	ДД	80	80	80	80	80
	ПД	40	60	50	40	40
9	ЧСС	100	126	96	102	90
	СД	140	190	160	145	140
	ДД	80	80	75	80	80
	ПД	60	110	85	65	60
10	ЧСС	72	108	72	72	72
	СД	120	140	135	125	120
	ДД	70	70	80	80	80
	ПД	50	70	55	45	40
11	ЧСС	84	120	90	84	84
	СД	145	180	165	150	150
	ДД	90	90	80	80	80
	ПД	55	90	85	70	70

Таблица 3 – Результаты расчета КВ и Х

№ участника	КВ	САД, мм рт.ст.	Х
1	9	96,8	0,63
2	1,5	96,8	0,74
3	1,8	96,8	0,63
4	1,6	101,0	0,52
5	1,8	96,8	0,62
6	2,1	96,8	0,52
7	1,4	96,8	0,76
8	1,5	96,8	0,73
9	1,7	105,2	0,34
10	1,4	91,0	0,66
11	1,5	113,1	0,41

Результаты и их обсуждение. Пульс в покое за 1 минуту почти у всех членов команды оказался в норме (от 60 до 89 уд/мин.). У испытуемого №7 наблюдается ЧСС = 56 уд/мин., что может свидетельствовать об экономизации функции кровообращения [2]. Спортсмен №9, наоборот, имеет завышенный показатель. Учащенный пульс у спортсмена может быть в состоянии переутомления, перенапряжения или перетренированности. Также на частоту пульса могли повлиять такие факторы, как время суток, состояние здоровья, эмоциональное состояние, прием каких-либо возбуждающих напитков и др.

В основном у всех членов команды наблюдается благоприятная реакция на нагрузку (ПД увеличивается на 30–50%), восстановление показателей завершается через 1–3 минуты.

Почти у половины спортсменов КВ оказался больше должной величины (норма КВ=1,6). Поэтому в период подготовки следует снизить эмоциональные и скоростно-силовые нагрузки, увеличить объем аэробных нагрузок. Неудовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и дыхания наблюдается у участника №6. Данному спортсмену рекомендуется избегать целенаправленных силовых нагрузок и активно использовать дыхательную гимнастику.

Из результатов расчетов уровня физического состояния видно, что у 35% членов команды он оказался ниже среднего. Данные спортсмены должны пройти обследование у врача Уральского государственного университета путей сообщения или в студенческой или районной поликлинике.

Заключение. Спорт имеет благотворное влияние на здоровье человека, его физическое и психологическое состояние. Но порой у людей, активно занимающихся спортом, у тех, кто проводит в спортивных залах по несколько часов в день, бывают серьезные проблемы со здоровьем. В ходе данных исследований я попыталась обратить внимание тренеров и врачей мужской сборной команды Уральского государственного университета путей сообщения на то, как спортсмены подготовлены функционально, к кому нужен индивидуальный подход в тренировочном процессе, а кому можно увеличить нагрузку. Работоспособность спортсменов оказалась очень разной, поэтому данное исследование оказалось полезным для анализа и организации тренировочного процесса.

Список литературы

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 74 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Владос, 2002. – 66 с.

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ У ШКОЛЬНИКОВ АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Щеглова Е.Д.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Повзун А.А.

poliatlon_schegol@mail.ru

© Щеглова Е.Д., 2016

SEASONAL CHANGES IN THE BIOLOGICAL RHYTHMS' STRUCTURE OF PUPILS ACTIVELY INVOLVED IN SPORTS

Shcheglova E.

Surgut State University, Surgut, Russia

Based on the study of seasonal changes of circadian rhythms of physiological parameters of blood circulation, respiration, metabolism, exercise performance in schoolchildren actively going in for sport and having regular and intensive physical loads there was made an attempt of comparative assessment of change of body adaptabilities of both of the groups of schoolchildren.

Сегодня одним из основных факторов управления адаптационным процессом становится возможность объективного и доступного контроля и прогнозирования функционального состояния организма спортсмена и особое значение эта проблема приобретает в отношении юных спортсменов [7]. Нарушения направленности и содержания процесса физического воспитания детей в период постнатального онтогенеза несут риск ухудшения физического и психического состояния ребенка, снижения адаптационного потенциала, что в дальнейшем неблагоприятно сказывается на его развитии и здоровье [3, 4]. Игнорирование возрастных особенностей организма приводит к тому, что «физиологическая стоимость» спортивных успехов на фоне интенсивных ростовых процессов и напряженной учебной деятельности оказывается чрезмерной: функциональные резервы организма снижаются, возникают проблемы со здоровьем, замедляется прирост результативности и, как следствие, снижается мотивация к занятиям спортом [6]. Происходит утрата оздоровительного значения массового детско-юношеского спорта, снижение его роли в формировании здоровой и гармоничной личности, что неизбежно сказывается и на спорте высших достижений [5]. Необходимость контроля за состоянием функциональных, и прежде всего адаптационных возможностей организма спортсменов, в этом случае, трудно переоценить [8]. Одним из средств, способных решить эти проблемы, на наш взгляд, является учет закономерностей взаимодействия организма человека с окружающей средой. Биологические ритмы, с одной стороны, являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, а с другой рассматриваются в качестве универсального критерия адаптационного состояния организма [10]. С учетом этого особый интерес представляет проблема индивидуальной организации биологических ритмов и прежде всего циркадианных ритмов [10], у спортсменов школьников активно занимающихся спортом. Такие исследования у подростков приобретают особую актуальность, так как растущий организм наиболее чувствителен к повреждающим воздействиям и, в первую очередь, реагирует изменениями ритмостаза [9].

Материал и методы. В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей организма происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок, произведено сравнение сезонных изменений циркадианных ритмов основных физиологических показателей у группы практически здоровых школьников 13–14 лет, проживающих в г. Сургуте, активно занимающихся спортом. Подробно, логика и методика измерений описана в работе [7]. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты и их обсуждение. Полученный нами цифровой материал представлен в таблице 1.

Анализ полученного результата показывает, что наиболее существенные сдвиги в структуре ритма происходят в сердечно-сосудистой системе, преимуществами которой, как системы, ответственной за адаптацию организма к большому числу разнообразных факторов, известны [2, 4], а в мобилизации оперативных и стратегических резервов, на этапах срочной и долговременной адаптации, реакция именно системы кровообращения дает наиболее наглядные и типичные примеры.

Таблица 1 – Характеристика циркадианной организации основных физиологических показателей в осенний, зимний и весенний периоды у юношей 13–14 лет занимающихся спортом

	Изменение циркадианной организации среднесуточных величин (мезоров)			Изменение циркадианной организации амплитуд		
	осень	зима	весна	осень	зима	весна
ЧСС	75,2 ± 1,78	70,3 ± 1,04	70,8 ± 0,75	6,43 ± 0,9	8,02 ± 4,9	4,1 ± 0,92
АДС	108,18 ± 3,3	114,43 ± 1,6	114,88 ± 2,3	10,0 ± 2,01	8,6 ± 1,40	8,57 ± 2,37
АДД	69,33 ± 1,5	74,58 ± 0,9	72,75 ± 1,7	7,8 ± 1,32	5,4 ± 0,21	5,45 ± 0,73
ПД	38,85 ± 2,6	40,1 ± 1,6	42,8 ± 1,5	10,7 ± 2,9	9,6 ± 2,6	8,5 ± 2,0
СДД	85,6 ± 2,1	91,4 ± 0,9	90,7 ± 1,8	8,03 ± 2,05	5,84 ± 0,34	6,59 ± 1,28
СО	63,33 ± 1,47	60,8 ± 1,14	63,2 ± 1,4	9,24 ± 1,38	8,77 ± 1,95	5,50 ± 1,08
МОК	4,75 ± 0,17	4,27 ± 0,11	4,47 ± 0,10	0,76 ± 0,13	0,73 ± 0,15	0,43 ± 0,11
ЧД	24,1 ± 0,5	24,3 ± 0,4	18,4 ± 0,5	6,9 ± 1,23	4,36 ± 4,18	1,83 ± 0,48
ЖЕЛ	3,30 ± 0,29	3,34 ± 0,28	3,58 ± 0,30	0,79 ± 0,02	0,75 ± 0,18	0,81 ± 0,18
t	36,43 ± 0,09	36,46 ± 0,04	36,65 ± 0,04	0,25 ± 0,04	0,19 ± 0,02	0,15 ± 0,04
СК пр	26,4 ± 2,2	26,2 ± 2,2	29,2 ± 2,7	5,24 ± 1,47	5,51 ± 1,24	6,76 ± 1,73
СК л	25,3 ± 2,3	25,4 ± 2,1	28,0 ± 2,9	5,6 ± 1,46	5,3 ± 1,32	6,8 ± 1,68
ИМ	55,4 ± 3,3	56,2 ± 2,1	51,6 ± 3,1	7,9 ± 2,1	8,2 ± 2,0	9,9 ± 2,8
	Изменение циркадианной организации размаха колебаний (хронодезмов)			Изменение времени максимума ритма (акрофаз)		
	осень	зима	весна	осень	зима	весна
ЧСС	87,2 – 64,8	74,1 – 64,5	73,6 – 66,4	20,00	20,00	16,00
АДС	116,5–100,7	123,1–103,6	121,5 – 107,0	20,00	16,00	8,00
АДД	77,1 – 61,8	80,0 – 64,7	76,1 – 69,0	8,00	16,00	20,00
ПД	47,8 – 32,1	49,6 – 32,2	49,0 – 36,1	20,00	20,00	8,00
СДД	92,4 – 78,4	97,1 – 81,7	95,7 – 84,5	8,00	16,00	20,00
СО	71,4 – 56,2	69,6 – 54,9	67,4 – 58,4	20,00	20,00	8,00
МОК	5,51 – 3,97	4,97 – 3,64	4,9 – 3,97	20,00	20,00	16,00
ЧД	31,0 – 19,4	28,6 – 21,0	20,0 – 16,9	16,00	16,00	20,00
ЖЕЛ	3,69 – 2,93	3,72 – 3,10	3,89 – 3,32	20,00	20,00	12,00
t	36,6 – 36,3	36,6 – 36,28	36,8 – 36,5	20,00	20,00	16,00
СК пр	28,3 – 24,7	28,4 – 24,4	30,8 – 27,4	20,00	20,00	20,00
СК л	27,2 – 23,9	27,1 – 24	29,2 – 26,8	20,00	20,00	20,00
ИМ	56,2 – 54,7	62,4 – 49,6	59,4 – 45,7	16,00	16,00	20,00

Рассогласованные изменения величин среднесуточных показателей, и размаха колебаний, заметное снижение величин амплитуд, практически всех показателей, разнонаправленное смещение акрофаз, говорит о серьезном напряжении в работе сердечно-сосудистой системы, снижении, особенно к весне, её функциональных резервов и адаптационных возможностей, развитии внутреннего десинхроноза. Прежде всего, отметим, что, несмотря на некоторый рост, особенно к весне, величин большинства мезоров, наблюдается значительное снижение амплитуд всех показателей и особенно СО и МОК, которые характеризуют деятельность всего аппарата кровообращения. Это свидетельствует о том, что именно в это время функциональные возможности сердечно-сосудистой системы очень невелики, и она слабо справляется с нагрузками. Кроме того, внутри неё происходят существенные сезонные перестройки, Изменения среднесуточных величин носят хотя и ритмический, но не согласованный характер: показатели, характеризующие сократительную функцию миокарда (ЧС, СО, МОК) зимой несколько снижаются, а характеризующие давление крови повышаются. К весне рост показателей давления практически стабилизируется, наблюдается тенденция к восстановлению исходных величин ЧС, СО, МОК.

Заметное снижение зимой среднесуточных величин ЧСС, по-видимому, и является причиной этих перестроек, так как это неизбежно влечет за собой снижение и величины МОК, что при интенсивных занятиях спортом приводит к серьезным нагрузкам на систему кровообращения и необходимости компенсации этого снижения. Снижение ЧСС не может не сказаться и на величине артериального давления. Однако, изменения среднесуточных величин и размаха показателей артериального давления свидетельствует об усилении регуляторных влияний, которые не только компенсируют опасность падения давления, но и могут сказываться на силе сердечных сокращений. Это несколько компенсирует к весне снижение среднесуточного показателя МОК, однако приводит к значительному рассогласованию ритмов ЧСС и СО. С большой долей вероятности можно утверждать, что такие особенности изменения циркадианных ритмов гемодинамики являются реакцией на физическую нагрузку, так как в подобном исследовании проведенном на студентах факультета физической культуры СурГУ,

таких изменений не выявлено [8].

Не меньшего внимания требует и учет изменения показателей характеризующих состояние остальных вегетативных функций. Среди тревожных симптомов следует отметить прогрессирующее снижение амплитуды и размаха колебаний частоты дыхания, которые к весне становятся очень значительными. Столь критическое снижение адаптационных возможностей системы внешнего дыхания требует тщательного учета при организации тренировочного процесса в этот период. Кроме того, помимо снижения весной амплитуды ЧД, наблюдается и несовпадение фаз (десинхроноз) ритма частоты дыхания и жизненной емкости легких, которое не только отмечается и в осенний и в зимний периоды, но и значительно увеличивается в весенний.

Маловероятно, что такое положение вещей может быть объяснено влиянием только климатических факторов, серьезной причиной могут быть, именно регулярные физические нагрузки [5]. И если смещение акрофазы ЖЕЛ на утренние часы, скорее всего результат развития тренированности, то смещение на более поздние часы максимума ЧД, (вместе со значительным снижением ее амплитуды) говорит о развитии существенного внутреннего напряжения в системе внешнего дыхания.

Сохранение сезонного ритма ЖЕЛ говорит о том, что в обеспечении функциональных возможностей внешнего дыхания, вероятно, имеется процесс, компенсирующий если не временное рассогласование с частотой дыхания, то рассогласование со снижением её амплитуды. Однако для нахождения механизма компенсации, необходимы дополнительные исследования с более полной оценкой показателей внешнего дыхания.

Таким образом, наблюдаемое нами сезонное уменьшение амплитуд температуры тела, частоты дыхания и практически всех исследуемых показателей сердечно-сосудистой системы говорит о существенном снижении адаптационных возможностей организма и в зимний и, особенно, в весенний период. Можно предположить, что в значительной степени, это происходит в результате длительного (зимнего) воздействия неблагоприятных климатических и экологических факторов, так как акрофазы индивидуальной минуты, температуры тела, силы кисти, показателей внешнего дыхания сезонно практически не изменяются, а значит, временная организация этих ритмов сохраняется.

Некоторое увеличение мезоров, а особенно амплитуд показателей силы кисти, наблюдаемое в течение всего исследуемого периода, может быть связано не столько с изменением ритма, сколько с повышением уровня физического развития в результате постоянных и интенсивных тренировок. Кроме того, следует учитывать, тот факт, что юноши исследуемой группы находятся в периоде активного роста и полового созревания, что неизбежно сказывается на показателях физического развития. По этим же причинам, вероятно, происходит изменение и характеристик ЖЕЛ.

А вот сезонное увеличение амплитуды показателя индивидуальной минуты, одновременно со снижением его среднесуточной величины, так же как и смещение акрофазы на более позднее время, говорит о развитии устойчивого утомления, прежде всего, в центральной нервной системе, что связано, скорее всего, с интенсивностью учебного процесса. Поскольку показатели физической работоспособности улучшаются, маловероятно, что утомление связано с физическими нагрузками, тем не менее, такую особенность реакции на нагрузку следует учитывать особо, поскольку внутренний отсчет отрезков времени играет специфическую роль в физиологических процессах, лежит в основе чувства временной пунктуальности, необходимого для успеха и результативности большинства видов деятельности, требующих разнообразных проявлений рассудочного и эмоционального характера. Поведение такого рода ярко проявляется в спорте [1]. Свойство внутренней хронометрии во многом предопределяет готовность спортсменов к нагрузке и способность с наиболее высоким результатом решить поставленную задачу без ущерба своему здоровью, так как является одним из важнейших факторов адаптации человека к меняющимся условиям среды.

Заключение. В связи со всем выше сказанным, детализированное и комплексное исследование закономерностей и условий взаимодействия различных факторов, обуславливающих циклическую макроструктуру процесса индивидуального спортивного совершенствования, заслуживает пристального внимания. От развертывания таких исследований во многом зависят перспективы оптимизации многолетней спортивной деятельности, целесообразного регулирования ее динамики и увеличения степени ее

эффективности, поэтому любое исследование в этом направлении, несомненно, является актуальным и перспективным, имеет определенное фундаментальное и прикладное значение, что и предопределило выбор нами данного направления научного исследования.

Список литературы

1. Апокин, В.В. Особенности восприятия времени спортсменами-юниорами Среднего Приобья при широтном перемещении / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Д. Повзун, О.А. Фынтыне, Н.Н. Сидорова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 83–85.
2. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры. 2000. – 275 с.
4. Берсенева, А.П. Здоровьесбережение учащихся в условиях общеобразовательного учреждения / А.П. Берсенева. – Киев, 1991. – 165 с.
5. Иорданская, Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 18–24.
6. Кириченко, В.В. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе / В.В. Кириченко // Вестник КемГУ. – 2013 – Т. 1, № 3 (55). – С. 75–79.
7. Повзун, А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун, В.Ю. Лосев, В.В. Апокин, Е.П. Рабченко // Теория и практика физической культуры. – 2011 – № 2 – С. 83–85.
8. Повзун, А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5 – С. 86–88.
9. Пономарев, В.В. Педагогическая технология биоритмизации учебного процесса по физическому воспитанию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера / Пономарев В.В., Ким В.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 53–55.
10. Шапошникова, В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2002, – № 3. – С. 34–36.

РАЗДЕЛ VI
ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

ANKYLOSING SPONDYLITIS (BECHTEREW'S DISEASE): MEDICAL AND PHYSICAL CULTURE, INDICATIONS AND CONTRAINDICATIONS TO IT

Dugaeva T.P.

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia

Научный руководитель
ст. преп. Кондрашова М.И.

tatyanadyugaeva1@mail.ru
© Dugaeva T.P., 2016

The article provides General information about ankylosing spondylitis, give advice on indications and contraindications to sports, namely which sport is useful and what kinds of daily exercise necessary to stop the progression of the disease, improve the quality of life of these patients stop the debilitating effects of the disease.

Introduction. Ankylosing spondylitis is a disease is an inflammation of the intervertebral joints, which leads to ankylosis of the spine turns into a rigid frame, restricting movement of the patient. Frequency: 0.5–2% in different countries. Affect primarily young men, often 15 to 35 years. The ratio of men to women is 9:1. In women balesi tends to be much easier. Affects the spine and sacroiliac joint, a large sustavov lower limbs, upper limbs, joints of the thorax. Can hit the iris of the eye, heart, kidney. Not necessarily that one patient will be all listed localization of inflammation, occurs in the most different combination of inflammatory symptoms. Precipitating factors are usually intestinal, genital infections, stress and injuries of the musculoskeletal system. The insidiousness of ankylosing spondylitis is that the patient usually comes to the doctor in the later stages of the disease and without proper treatment and regular physical therapy sessions, the patient gradually fixed all the joints, and he is chained to the bed. Timely detection of this disease in the early stages of its development with the help of genetic counseling of families, as the disease is hereditary, MRI diagnosis, the prescription of adequate medication, health resorts and physiotherapeutic treatment, when the doctor suspected ankylosing spondylitis, will help such patients to have a good quality of life for years to come, reduce the disability and not to be a burden to his relatives, since the disease is not curable and accompanies the patient his life.

Materials and methods. The use of floor mattresses, a large ball secured to the wall of the stairs, a chair.

Results and discussion. The disease is accompanied by a change of the inflammatory phases and phases of remission. Over time, the limited mobility of the spine increases, difficult and painful bending to the side, forward, backward, marked shortening of the spine. Deep breathing, coughing, sneezing may also cause pain. Rest and immobility increases pain and stiffness, and movement and moderate physical activity is reduced. In the absence of treatment can come complete immobility of the spine (Fig. 1), the patient acquires a posture of «vanity», «asylum» (arms bent at the elbows, back hunched, head tilted forward, legs slightly bent at the knees) (Fig. 2). Pain in the joints are characteristic of many diseases, but ankylosing spondylitis differs from them in that in this case the pain persists for the rest of the joint, but on the contrary, the relief can bring physical exercise. A sick man moves as if instead of the spine, he inserted the stick is to tilt the patient has whole body, the lower back becomes unnaturally straight.

In the acute phase of the disease certainly does not make sense to assign these patients with physiotherapy, so it will cause severe pain, there is specific medication and physiotherapy. Also contra indications to physical therapy is the late stage of the disease when there is complete ankylosis of the joints and the patient is immobilized. Sports are contraindications sharp twisting movements in the spine, jumps, jumping, running, contact sports, static load on the spine.

In the remission phase of the disease the results have shown active sports: cycling, skiing, swimming , «dry pool» athletics, to retard the development of immobility of the chest , recommended breathing exercises, deep breathing, strengthen the back muscles and glutes with exercise.

You should maintain correct posture – it will not allow the spine to lock into an unwanted position. To sit should be straight, with maximum extension in the lumbar spine. The bed should be hard, the pillow should be removed, the stomach should sleep without a pillow. Adequate sleep in the correct position, emotional comfort, optimal physical activity, the absence of foci of chronic infection, regular exercise, annual health resort treatment will help the patient to inhibit progression of the disease.

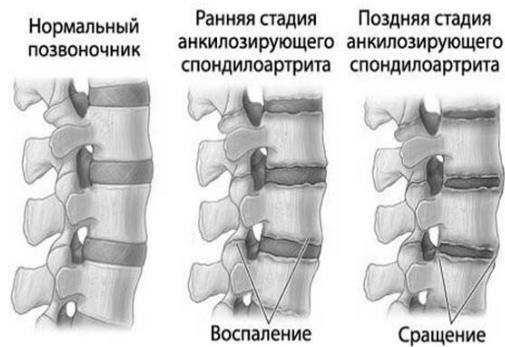


Fig.1. Ankylosauria the joints of the spine



Fig. 2. General view of a patient with ankylosing spondylitis, a pose of the applicant

Useful metered tempering procedure. With manual therapy need to be extremely careful, therapeutic massage is used for tying up the muscles of the back (the insertion of the tendon is not massaged).

Physical therapy for ankylosing spondylitis includes instructions and exercises to maintain proper posture. Therapeutic exercises should be performed twice a day for 30–40 minutes (important omissions in the practice not to do), on a hard surface. In the morning, first in the supine position on the bed, then you can move on the floor, pre-bed on a thin mattress.

1. Standing right side to the back of the chair and holding it with your right hand, pull the left leg back and your left hand pull forward. Produce a pendulum movement with your left foot and hand towards each other. Breathing arbitrary. Repeat 15 times. Then, to do the same with your right foot and hand.
2. Facing the back of the chair at a distance slightly smaller leg length, move over the back (immediately if it will not be able to do it through the seat) chair turn straight right, then your left leg straight. Breathing arbitrary. Repeat 15 times for each leg.
3. Make lunge left foot forward while the head and arms rotate in the direction of the attack. The same in the other direction. The exercise resembles the movements of cosca. Breathing arbitrary. Repeat 15–30 times.
4. Sitting on the floor with widely spread legs straight. 3 to 4 spring tilt to the right leg, hands glide along your legs, then again 3 to 4 tilt, hands slide between his legs on the floor, 3–4 tilt to the left foot, hands sliding along his legs and Leaning etc. do exhale, standing up-inhale. Repeat 4–6 times.
5. Lying on back; legs extended, arms along the body. Perform a «belly dance»: Viplachivat and draw the anterior abdominal wall forward. Breathing arbitrary. Repeat 30 times.
6. Without lifting the heels and not helping hands, if it's possible to sit from the supine position (exhalation), go in (inhale). The first time you can clip the toes under the Cabinet. Repeat 8–10 times.
7. Lying on his stomach, resting his hands at chest level without lifting hips and feet off the floor, slowly straighten your arms, rotten trunk, the head fold back. Lock this position is not for a few seconds. Breathing arbitrary. Repeat 5 times.

In full use of various bends, turns of the body in all directions, rotation of joints, etc., the exercises selected by the doctor individually. Exercises aimed at stretching and increasing range of motion will help maintain joint mobility, flexibility of the spine and maintain good posture. In addition, you need to learn muscle relaxation, this helps swimming. Energetic and high-amplitude movements must prevent the fusion of vertebrae and «ossification» of the ligaments of the spine.

Conclusion. The main task of the exercise is to arrest the disease and to prevent it from progressing. Patients with ankylosing spondylitis is strong-willed and resilient people. They become so, even if the disease did not differ optimism. Ankylosing spondylitis causes a person to collect will in a fist, regularly exercise, to appreciate every day that he can be a productive member of society.

References

1. The antidepressant properties of physical therapy / Magazin V. A., Noskov A. S., Gorbatova N. Yu. // Adaptive Physical Culture. – 2006. – No. 1. – S. 7–10.
2. Impact of local therapy on indicators of physical activity in patients with chronic gonarthrosis / Dolgova L. N., Kanavin M. E., Krasavina I. G., Noskov A. S. // Scientific-practical rheumatology. – 2004. – No. 2. – P. 76.
3. Gorbachova N. Yu., Semenov A. G. // Scientific-practical rheumatology. – 2006. – No. 2. – P. 101.
4. Clinical aspects of intensive physical therapy in ankylosing spondylitis / A. S. Noskov, A. Pankov, I. S. Mogutov, Margason V. A. // Scientific and Practical Rheumatology. – 2005. – No. 3. – S. 92.
5. Therapeutic physical culture / Magazin V. A., Noskov A. S., Buruhin S. F. – Yaroslavl: Remder, 2006. – 314 s.
6. New tasks of exercise therapy for rheumatic diseases / Magazin V. A., Noskov A. S., Draganova I. V. // Physical Therapy and Massage. – 2005. – No. 8(23). – С. 4–8.

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Андрусишина А.В.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Смолянов А.В.

n.morozka2015@yandex.ru

© Андрусишина А.В., 2016

HEALING AND ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

Andrusishina A.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

The article deals with the concept of adaptive physical education for disabled people and people with disabilities, the integrated nature of the adaptive physical education, its differences from the medical-improving physical training. The author analyzes the problem of adaptive physical education at the present stage of development of our society, classifies the adaptive physical education at different criterion signs and submits a list of methods and means of adaptive physical education.

Адаптивная физическая культура только недавно заняла достойное место в научном ряду физического воспитания в образовательном кластере нашей страны – изучает физическое воспитание людей с отклонениями в физическом, интеллектуальном и духовном развитии. Цель адаптивной физической культуры – социализация инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья через двигательную активность, через совершенствование физического и психического потенциала, через адаптационные мероприятия личности к здоровью, природе и социуму. Все это обусловлено вставшими во весь рост в последнее время проблемами инвалидов, их выживаемости и приспособленности к окружающей действительности. В Классификаторе направлений и специальностей высшего профессионального образования приказом Межведомственного экспертного совета по государственным образовательным стандартам Госкомвуза России внесена специальность № ОЗ21О2 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Специалист по адаптивной физической культуре)» [1]. В настоящее время названный уровень специализации обозначается «адаптивной физической культурой», открытие новой специальности определялось в тот момент следующими факторами: массовое ухудшение общественного здоровья, рост числа инвалидов, положительная динамика заболеваемости населения.

Адаптивную физкультуру в теории и в практике следует отличать от оздоровительной

или лечебно-оздоровительной физической культуры. Оздоровительная физкультура преследует цели общего оздоровления населения, лечебная физкультура восстанавливает нарушенные функции организма, адаптивная физкультура ставит перед собой главную цель – социализация человека, имеющего заметные отклонения в здоровье, причем, это снижает уровень его адаптации и самореализации в окружающем социуме. Адаптивная физкультура носит интегрированный характер, объединяя в своем кластере направления, существующие самостоятельно в других условиях. Физкультура для инвалида включает знаниевые компоненты общей физической культуры, медицины, коррекционной педагогике, психологической науки. Главная цель адаптивной системы физических занятий заключается не только в повышении уровня здоровья инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, но и в первую очередь в восстановлении социального статуса, корректировании устойчивых психологических состояний.

Традиционно, как это ни обидно, в нашей стране считается, что инвалиды и люди с ограниченными возможностями здоровья – это объекты внимания лишь со стороны органов здравоохранения, соцобеспечения, образовательных структур, но никак не физкультурно-оздоровительных учреждений.

Также традиционно физическая культура обращена лицом к здоровому человеку или, в крайнем случае, – к человеку, который временно утратил свои функциональные возможности. Тем более, спорт и в теории, и в практике устанавливает активное взаимодействие не просто со здоровыми молодыми людьми и девушками, а еще с наиболее одаренными, причем критериальный уровень попадания в спорт недоступен уж точно для инвалида или для человека с ограниченными возможностями здоровья.

Только с помощью адаптивной физкультуры инвалид получает возможность вернуться в ряды достойных членов сообщества.

Занятия, соревнования, состязания, турниры с себе подобными в физическом плане дают возможность инвалиду идентифицировать себя с индивидом, быть успешным, коммуникабельным и получить толчок для самосовершенствования. Исходя из этого, можно определить главную цель специальной физкультуры – вработывание людей с ограниченными возможностями здоровья в окружающий социум, в адекватную трудовую деятельность.

Адаптивная физическая культура имеет задачи, которые определяются следующими факторами: индивидуальные физические возможности индивида, уровень обеспеченности профессионально подготовленными специалистами и оснащенность необходимыми снарядами и предметами. Задачи адаптивной физкультуры задают основные цели, заключающиеся в:

- коррекционно-компенсаторной работе по выявлению физических отклонений: определяется основное заболевание, другие отклонения в здоровье и в соответствии с выявленными факторами проводится адекватная работа, к примеру у больных ДЦП развиваются мышцы, суставы, координация двигательных функций, кроме того восстанавливается зрение, речь, ликвидируются другие обнаруженные проблемы со здоровьем;
- профилактическая деятельность направлена на укрепление иммунной системы, на повышение уровня благожелательного самовосприятия и развитие потенциальных способностей человека;
- триединая – образовательная, воспитательная и развивающая – задача адаптивной физкультуры дает инвалидам общее представление о двигательной активности, объясняется, что физическая культура – важнейший элемент здорового образа жизни и долголетия любого человека, обучает культуре спортивных занятий и соревнований, основным мерам безопасности при тренировках, занятиях физической культурой и спортом;
- задача психологической направленности составляет важнейший компонент адаптивной физической культуры, это определяется следующими факторами: инвалид замыкается в себе, имеет низкий уровень самооценки не столько из-за физических дефектов, но в основном из-за того, что он не уверен в собственном потенциале: физическом и духовном, – отсутствуют навыки коммуникации, не способен определить свое место в окружающем социуме.

Адаптивную физическую культуру принято классифицировать следующим образом:

- 1) уровень специального образования обучает инвалидов фундаментальным

правилам физкультуры и спорта, как в теоретическом, так и в практическом плане;

- 2) реабилитационный раздел разрабатывает интегрированные комплексы спортивно-восстанавливающих занятий, которые направлены на социальную реабилитацию инвалида развитием и совершенствованием адаптивного физического и спортивного опыта;
- 3) экстремальный характер занятий адаптивной физкультурой содержит субъективного и объективного характера;
- 4) в последние десятилетия получают развитие спортивные виды адаптивного характера – эволюционируют паралимпийские, специальные и сурдлимпийские направления. Участвуют в такого рода соревнованиях, тысячи инвалидов и людей с ограниченными физическими возможностями реализовывают свои возможности, способности, физический и духовный потенциал, успешно проходят процесс социализации и становятся полноценными членами общественной жизни.

Рассмотрим, каким образом обозначенные нами задачи и основные направления адаптивной физкультуры и спорта смогут реализоваться в ежедневной практической деятельности, в первую очередь стоит задача овладения особыми приемами спортивно-педагогической практики. Рассмотрим основные педагогические приемы, используемые для проведения адаптивных занятий с инвалидами и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Создание и развитие знаниевого компонента эффективно в работе с инвалидами по их физическому совершенствованию, поскольку люди с ограниченными возможностями здоровья не только усваивают необходимую информацию теоретического плана, но и ставят перед собой цели, стимулируют развитие ценностного отношения к физической культуре, мотивируют к занятиям спортом и физкультурой. Для этого используют следующие методы: вербальный, вербально-наглядный, образный и другие. Далее следует, исходя из заболеваний и физических дефектов человека подобрать самую действенную и эффективную методику, дозировку физических упражнений и после этого проводить работу по закреплению словесной информации наглядно-образными примерами.

Перечень приемов и средств адаптивной физкультуры разнообразен и велик. К примеру, инвалиду по зрению предлагается тактильный способ, инвалидам с недостатком слуха предлагается помощь сурдолога или используется табличный формат предоставления информации.

Методика совершенствования практического опыта определяется как стандартизированными подходами, так и авторскими частными методиками адаптивной физкультуры, которые рассчитаны на людей с отклонениями в физическом развитии.

Различные виды отклонений от физической нормы определяют индивидуальный подход к организации занятий – нельзя рекомендовать определенной группе инвалидов по одному заболеванию те же методики, что используются для инвалидов с другим заболеванием или отклонением, это может быть даже противопоказано в целях нанесения ущерба здоровью. Поэтому на данный момент разработаны различные методические рекомендации, носящие целевой характер.

Нам бы в конце работы хотелось отметить следующих педагогов, разработавших самые разнообразные частные методики для адаптивной физической культуры: Л.В. Шапкина – исследует социальную феноменальность работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья [18]; Л.Н. Ростомашвили – замечательная методика для занятий спортом и физической культурой для людей с нарушенным зрением [12–15]; множество практических рекомендаций разработаны Н.Г. Байкиной [4], Я.В. Кретом [5], А.Я. Смекаловым [16], Л.Д. Хода [17], заслуга в разработке основных направлений занятий спортом и физкультурой инвалидом с ДЦП принадлежит Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчуку [10]; А.И. Малышевым [9] и С.Ф. Курдбайло [6–8] создана специальная физическая культура инвалидам с ампутированными конечностями.

Таким образом, адаптивная физическая культура составляет важную часть общей физической культуры населения нашей страны и служит целям реабилитации и социализации инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель адаптивной физической культуры – обеспечение высокого уровня

жизнеспособности инвалида или человека с ограниченными возможностями здоровья при помощи создания оптимальных условий для гармоничного совершенствования физических, духовных сил и интеллектуальных возможностей, адекватных психофизических состояний, предоставления реального шанса самореализации, восстановления и достойного существования среди ему подобных и среди здорового населения современного общества.

Список литературы

- 1 ОК 009-2003. Общероссийский классификатор специальностей по образованию (утв. Постановлением Госстандарта РФ от 30.09.2003 N 276-ст) (дата введения 01.01.2004) (ред. от 31.03.2010). – М.: ИПК Издательство стандартов, 2003.
- 2 Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / О.П. Панфилов, В. В. Борисова, Л. Л. Артамонова. – М.: Владос, 2010. – 386 с.
- 3 Бабенкова Р. Д. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях / Р. Д. Бабенкова, Г. В. Трофимова. – М.: Инфра-М, 2007. – 32 с.
- 4 Байкина Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н. Г. Байкина.- М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
- 5 Крет Я. В. Ранняя диагностика и коррекция психомоторики детей с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) и их интеграция в современное общество / Я.В. Крет // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6.
- 6 Курдбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
- 7 Курдбайло С. Ф. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдбайло, Г. В. Суслияев. – М.: Инфра-М, 2006.
- 8 Курдбайло С. Ф. Лечебная физическая культура в реабилитации детей с дефектами конечностей / С. Ф. Курдбайло, Г. В. Герасимова, С. П. Павлова. – СПб.: СПбМАПО, 2007. – 312 с.
- 9 Малышев А. И. Адаптивная физическая культура в оптимизации психоэмоционального состояния и поведения инвалидов / А. И. Малышев // Ананьевские чтения. – 2005. – Общая тематика.
- 10 Овчинникова Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – М.: Речь, 2009. – 176 с.
- 11 Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста / под ред. Л. П. Носковой. – М.: Просвещение, 2005. – 120 с.
- 12 Ростомашвили Л. Н. Методы и формы работы с детьми, имеющими отклонения в развитии и ограниченные возможности здоровья / Л.Н. Ростомашвили, Н.В. Лукьянченко, Т.С. Овчинникова. – Красноярск: Центр информации, 2011. – 136 с.
- 13 Ростомашвили Л. Н. Организационные условия адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах III–IV видов / Л. Н. Ростомашвили, Е. В. Чернобыльская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №2 (30). – С. 15–17.
- 14 Ростомашвили Л. Н. Исторические аспекты специального образования слепоглухих детей / Л. Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С. 52–56.
- 15 Ростомашвили Л. Н. Методология психологического сопровождения педагогов адаптивного физического воспитания в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений / Л. Н. Ростомашвили, Р. В. Демьянчук // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 2 (46). – С. 25–28.
- 16 Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 161 с.
- 17 Хода Л. Д. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет Республики Саха (Якутия) / Л. Д. Хода, В. К. Звездин. – Нерюнгри, 2007. – 160 с.
- 18 Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Инфра-М, 2007. – 464 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Анцупова А.С.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

Nastya_doggma97@mail.ru

© Анцупова А.С., 2016

PHYSIOTHERAPY EXERCISES AT ASTHMA

Antsupova A.C.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

Asthma a disease of the airways that is, if you do not engage in treatment: exercise or the use of drugs it can significantly affect a person's life and can possible bed consequences. People have come up with a variety of different methods of exercise for a person to keep your body in good shape and that the disease is not progressed. If you follow all the instructions of doctors and lead treatment it will not affect the life.

Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые нередко сопровождаются кашлем и могут перерасти в приступы удушья. Это возникает из-за того, что дыхательные пути очень сильно реагируют на разные внешние раздражители. В ответ на раздражение они сужаются и вырабатывают большое количество слизи, что нарушает нормальный ток воздуха при дыхании [1].

Причин развития данного заболевание немереное количество, к примеру: плохая экологическая обстановка, отсутствие благоприятных факторов труда и сбыта, перенаселенность населенных пунктов, бетонные здания, облицованные плохими для дыхания материалами, так же не правильное питание, нарушение иммунитета. Тяжесть и продолжительность приступов *астмы* могут сильно отличаться. Некоторые астматики переживают легкие и редкие приступы болезни, другие же каждый раз страдают от продолжительных и обессиливающих симптомов. У большинства больных проявления болезни находятся между двумя этими крайностями, но каждый раз невозможно предсказать тяжесть и продолжительность приступа *астмы*. При тяжелых приступах нужна срочная медицинская помощь, так как это может угрожать жизни человека. Приступы удушья обычно развиваются в ночное время, либо под утро.

Для облегчения и снижения симптомов удушья, при данном заболевании, существует способ, который придумали много лет назад – это занятие дыхательной гимнастикой [2]. Дыхательные упражнения при астме не только облегчают протекание болезни в целом, но еще и являются хорошим и надежным способом профилактики развития возможных последующих осложнений. Для того чтобы результаты упражнений дыхательной гимнастикой не заставили долго ждать, следует ежедневно заниматься по несколько раз в день, к тому же желательно делать тренировки и на свежем воздухе.

При данном заболевании необходимо научиться дышать правильно, спокойно, поверхностно, неглубоко, при этом, не делая глубоких вдохов, потому как именно они способны раздражать рецепторы бронхов, что соответственно может привести к усилению приступа. Так же дыхательная гимнастика способствует самоочищению организма от влияния окружающей среды, то есть от загрязненного воздуха, радиации и множества других неблагоприятных факторов, которые могут привести к развитию или ухудшению течения бронхиальной астмы в целом. Качество жизни больного значительно улучшается.

Существует много различных *комплексов дыхательных упражнений и разработанных методик*, которые помогут научиться предотвращать приступы бронхиальной астмы, позволят снимать напряжение и стресс, связанные с приступом и не только:

1. Данное упражнение лучше всего выполнять в постели, сразу после того как проснулись. Лежа на спине, подтягивать согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно выполняя продолжительный выдох через рот. Упражнение следует выполнять по возможности раз. При выполнении этого упражнения отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, и дышать становится легче.
2. Руки кладем на талию, вдыхая носом воздух, максимально надуть животик, вслед за тем быстро выдохнуть сквозь нос, упражнение следует повторять пятнадцать раз подряд.

3. Присесть, положить руки на колени. На вдохе руки расправить в стороны, а на выдохе левое колено подтянуть к животу руками. Повторить упражнение, подтягивая в следующий раз правое колено. На упражнение отводится одна минута.
4. Руками держаться за сиденье стула, на вдохе прогнуться, лопатки соединить, на выдохе ноги согнуть и подтянуть колени к груди. Повторяем упражнение пять – семь раз.
5. Резко вдыхать воздух через нос порциями «раз, два, три». Затем выдохнуть сквозь зубы, произнося звуки «Ш», «З».
6. Стоя, руки через стороны поднять вверх, подняться на носки, при этом делая вдох. Опуская руки через стороны и покачиваясь с пятки на носок, сделать выдох.
7. Стоя, руки вдоль туловища. На вдохе произвести скольжение рук вдоль туловища с наклоном в сторону. На выдохе – вернуться в исходное положение
8. Лежа на полу, лицом вниз, положить ладони рук под плечами вперед. Сделав полный выдох и задержав дыхание, медленно выпрямить руки, поднимать тело, опираясь только на руки и пальцы ног, т. е. делать отжимание тела в упоре от пола, лежа, но выдыхая энергично ртом. Закончить упражнение очищающим дыханием [3]. Все эти упражнения являются высокоэффективными при данном заболевании, просты в выполнении и очень развивают дыхание даже здорового человека.

Лечебная физкультура – это совокупность упражнений, которые стимулируют жизненные функции организма человека [4]. Занятие физической культурой при различных заболеваниях развивает выносливость, мышечную силу, координацию движений, повышает адаптацию.

Лечебная гимнастика при бронхиальной астме может быть полезна пациентам любого возраста, пола, различного телосложения и на любой стадии заболевания. Главное в лечении это правильный подбор комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений пациента. Чтобы здоровье не ухудшалось, следует постоянно заниматься дыхательной гимнастикой, так же принимать правильные лекарственные препараты, чтобы сохранить активный образ жизни.

Невозможно точно знать какие внешние факторы могут спровоцировать это заболевание. Человек, страдающий этим заболеванием должен составить для себя план лечения и ежедневно его заполнять. Необходимо знать симптомы приступа астмы, желательно иметь при себе письменные инструкции о том, что нужно делать в экстренной ситуации. Записывать все препараты, приступы, показания, реакции на препараты. Нужно точно знать какие лекарства принимать и их количество, так же знать все имеющиеся побочные эффекты. Тщательно следуйте всем инструкциям, и научитесь правильно, использовать ингалятор. Главное при этом заболевании чтобы в трудную минуту рядом был вам препарат. Если вам прописаны новые средства от астмы, попросите врача или фармацевта проверить их лекарственное взаимодействие с теми препаратами, которые вы уже принимаете. Следует каждый день записывать симптомы и показания, для того чтобы сократить частоту и облегчить приступы астмы. Определить все возможные факторы, которые влияют на состояние и провоцирующие приступы. Для определения факторов в помощь послужат записи. Если в числе факторов есть шерсть животных и пыль, примите меры по их устранению из вашего дома. Избегайте сигаретного дыма и выхлопных газов. Следите за чистотой в доме и устраните любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи и так далее. Избегайте сигаретного дыма, выхлопных газов и прочего. Бросьте курить, если вы курите. Принимайте все назначенные вам препараты, чтобы сократить частоту приступов. Не забывая, ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой, выполнять правильно все упражнения, выполнять все указания врача. В очень интересной книге И.А. Степанова изложены методы Фролова, Стрельниковой и других авторов по упражнениям дыхательной гимнастики, все они очень полезные для людей, страдающих этим заболеванием, так же они различны между собой и не сложные в применении.

Здоровье – это самое главное в нашей жизни и не стоит откладывать его на потом и во время бороться с заболеваниями.

Список литературы

1. <http://medportal.ru/enc/pulmonology/astma/>) «Энциклопедия»
2. (<http://allergika.ru/>) «дыхательная гимнастика при астме»
3. (http://www.ozdorove.ru/Organi_dihaniya/Bronhialnaya_astma/Dihatelnaya_gimnastika_pri_astme/) «Комплекс упражнений при астме»
4. (<http://useful-inf.ru/>) «Полезная информация»
5. И.А. Степанов «Дыхательная гимнастика» по методам Фролова, Стрельниковой и других авторов

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Баева И.С.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Смолянов А.В.

irinka404@mail.ru

© Баева И.С., 2016

HEALING FITNESS

Baeva I.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

The term therapeutic physical training (or therapy) represent a variety of concepts. This breathing exercises after a major operation, and walking training after injury, and development of movement in the joint after removal of the plaster cast. This is the name of the cabinet in the clinic, and the Department of Physical Education at the Institute, and the Department of Medical Institute. The term "physiotherapy" is used in a variety of aspects, labeling, and treatment, and the medical or teaching profession, and the branch of medicine or physical education, health and structure.

Физические упражнения влияют на реактивность всего организма и вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. В связи с этим лечебную физкультуру можно назвать методом патогенетической терапии. ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений – с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом [1]. Лечебная физическая культура используется для профилактики лечения многих заболеваний, например, таких как сколиоз, артроз, инсульт, сахарный диабет, при заболеваниях щитовидной железы и мн. др.

Материалы и методы. Для написания данной работы применялись такие общенаучные методы исследования как анализ и синтез. Исходным материалом являются научные труды в области лечебной физической культуры и медицины.

Результаты и их обсуждение. Лечебная физическая культура применяется к различным группам населения, начиная от самых маленьких, заканчивая пожилыми людьми. Основная задача ЛФК это направить организм на лечение естественным образом, а именно с помощью движения. Применяется ЛФК с целью влияния физических упражнений на весь организм человека, для того, чтобы изменить его функциональное состояние. Иногда спрашивается, а зачем нужна лечебная физическая культура? А для того, что ЛФК является одним из средств профилактики и лечения важных функций организма. Например, для лечения функций пищеварительного аппарата правильное проведения физических упражнений будет так же являться восстановлением, и со временем будет улучшаться кровообращение, стенки желудка и кишечника, укрепляться мышцы, что в дальнейшем приведет к непосредственному улучшению. Для каждого человека применяется определенно своя система и специфика физических упражнений, при всем обязательно учитывая возраст больного. И если говорить о детях, то с ними так же проводится своя определенная система физических упражнений. Наиболее широко в лечебной физической культуре, для лечения детей применяют игры. Игры как форма лечебной физкультуры характеризуются ярко выраженным интересом к действиям:

наличие интереса вынуждает играющего производить движения и действия, от которых он обычно отказывается, мотивируя нежеланием или болезненностью [2].

Средства ЛФК подразделяются на две группы: основные и дополнительные. В основную группу входят естественные факторы природы, например солнце, воздух, вода, а также физические упражнения. К ним относятся такие упражнения, как гимнастические, спортивно-прикладные, циклические (аэробные), ациклические, игры (на месте, малоподвижные, подвижные). В дополнительную группу в основном входит массаж (точечный, лечебный, гигиенический, самомассаж). Так же существуют и формы лечебной физкультуры, обычно это утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной физкультурой, самостоятельное занятие физическими упражнениями, а так же прогулки, экскурсии, ближний туризм, дозированное плавание и ходьба [3]. В лечебной физкультуре существует два вида упражнений: активные и пассивные. Особенность активного упражнения заключается в том, что пациент самостоятельно выполняет все обязательные ему упражнения. Если говорить о пассивных упражнениях, то их особенность в том, что пациент выполняет упражнение назначенные ему не сам, а уже с помощью тренажеров или инструктора по лечебной физической культуре. Если пациенту назначили лечение с помощью лечебной физкультуры, то необходимо учитывать влияние внешних факторов на него, и уже исходя из этого, непременно надо создавать благоприятные для него условия [4].

Заключение. Каждый из нас постоянно должен думать о своем здоровье. Лечебная физическая культура является не только как профилактическое лечение какого-либо пораженного органа, но и также оказывает физиологическое воздействие на здоровье человека. Если каждый будет использовать возможности ЛФК, то каждый сможет восстановить свое здоровье до «нормального» уровня, а за тем уже может так же заниматься другими видами физической культуры и даже спорта. Необходимо ценить свое здоровье и правильно организовывать досуг, употребляя его для укрепления здоровья.

Список литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – М.: Медицина, 1999. – 304 с
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 386 с.
3. Лечебная физическая культура / под ред. В.А. Епифанова. – М., 1987. – 340 с.
4. Лечебная физическая культура в хирургии / под ред. В.К. Добровольского – Л., 1976 – 190 с.

ИЗУЧЕНИЕ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА КАК ВИДА АДАПТИВНОГО СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Балашов Н.Б.

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Мелентьева Н.Н.

nickbo1966@mail.ru

© Балашов Н.Б., 2016

STUDY OF DEVELOPMENT AS A KIND OF ADAPTIVE POWERLIFTING SPORT FOR PEOPLE WITH DEFEAT LOCOMOTOR IN THE VOLOGDA REGION

Balashov N.

Vologda State University, Vologda, Russia

The article deals with the study of conditions for the development of powerlifting for people with damage to the musculoskeletal system in the Vologda region. The data about the history of the origin of this type of adaptive sports in the area. The features of training methods athletes powerlifters in violation of the musculoskeletal system. The dynamics of performances of Russian athletes at the competition level.

В настоящее время во всем мире уделяется большое внимания людям с ограниченными возможностями, широко изучаются пути их полноценной интеграции в общество. Одним из действенных направлений для достижения этих целей является привлечение лиц с ограниченными возможностями к занятию физической культурой и спортом. Физическая

культура и спорт расширяют сферы интеграции инвалидов в полноценной жизни общества. Вовлечение инвалидов в специально организованные занятия различными видами спорта способствует раскрытию реального уровня их жизненных возможностей, помогает обрести уверенность в своих силах и принимать участие в активных спортивных мероприятиях, заставляет больше уважать самих себя, учит недостающей самостоятельности, закаляет организм, дарит здоровые эмоции, помогает преодолеть многие психологические барьеры. Заметную роль в таких процессах играет пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг – зрелищный вид спорта. Для инвалидов пауэрлифтинг является возможностью проявить себя, появляется цель в жизни, которую нужно реализовать. Одной из часто встречающейся патологии у людей с ограниченными возможностями здоровья является поражение опорно-двигательного аппарата. К этой категории относятся: спортсмены с единичной или двойной ампутацией нижней конечности (ампутация на уровне голеностопного сустава или выше, вплоть до вычленения на уровне тазобедренного сустава); спортсмены с церебральным параличом (в том числе детским – ДЦП) с нерезко выраженным мышечным тонусом, заболеваниями головного мозга не прогрессирующего характера с дисфункцией опорно-двигательного аппарата; спортсмены с поражением позвоночника, в том числе с искривлением, сколиозом, кифозом, арахноидитом и др.; прочие спортсмены, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата (двигательный парез нижних конечностей, артроз стопы, анкилоз или ограничение подвижности сустава, укорочение нижней конечности и т.д.).

Для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата пауэрлифтинг – это только жим лежа, тогда как для здоровых это троеборье: жим, приседание становая тяга. Анализ научно-методической литературы показал недостаточную освещенность пауэрлифтинга как вида спорта среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, поэтому мы считаем исследование в данном направлении актуальным.

Материалы и методы. Объект исследования: развитие пауэрлифтинга как вида адаптивного спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Цель исследования: изучение условий развития пауэрлифтинга как вида адаптивного спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата в Вологодской области.

Задачи исследования:

1. Изучить историю развития пауэрлифтинга среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в Вологодской области.
2. Рассмотреть особенности методики тренировок по пауэрлифтингу вологодских спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.
3. Провести анализ динамики выступлений вологодских спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата на соревнованиях Российского уровня по пауэрлифтингу.

Методы исследования: анализ литературных источников, метод изучения документов.

Результаты и их обсуждение. В 2006 году на базе «Клуба инвалидов» г. Вологды был основан тренажерный зал. В том же году мы устроились туда на работу в качестве инструктора тренажерного зала. Через полгода Смирнова Любовь Павловна (директор «Клуба инвалидов») и Ольшевская Елена Владимировна (заместитель директора) предложили нам должность тренера преподавателя, и мы начали готовить спортсменов для участия в соревнованиях по пауэрлифтингу.

Семь лет тренировки проходили в городе Вологда ул. Мальцева, 50. Сейчас тренировочная база располагается в арендованном тренажерном зале стадиона «Локомотив» на ул. Преминина, 26. С течением времени до людей с ограниченными возможностями здоровья стала доходить информация о том, что на улице Мальцева в «Клубе инвалидов» работает тренажерный зал. Эта информация дошла до Дмитрия Емельянова, и он пришел на беседу к тренеру (то есть, к нам), тогда и началось наше восхождение к вершинам пауэрлифтинга.

Пришел заниматься Конев Александр, следующим стал Волков Ярослав (житель Череповца). О нем нам стало известно от тренера Анатолия Ольнова. Уже на Чемпионате области в 2011 году мы познакомились лично с Ярославом. На тот момент мы уже работали в центре спортивной подготовки сборных команд Вологодской области, но тренировки так же проходили в клубе на ул. Мальцева.

В связи с тем, что тренировать Ярослава впоследствии было некому, да и условия для тренировок спортсмена колясочника особенные (например, обязательным должна быть спецжимовая скамья, на тот момент такая жим скамья была только в Вологде, да и то

самодельная), мы стали тренировать Волкова Ярослава дистанционно, то есть задания, нагрузка давались нами через интернет и телефон. В настоящее время Ярослав переехал жить в г. Санкт Петербург, там работает и выступает за команду этого города.

При содействии руководителя Федерации инвалидов г. Вологды Шаравиной Татьяны Алексеевны стоковая жим скамья появилась у нас четыре года назад. Благодаря ее усилиям и желанием помочь, наши спортсмены пауэрлифтеры с ограниченными возможностями теперь тренируются на фирменном оборудовании. Кроме того, хочется отметить Смирнову Л.П. за поддержку нашему виду спорта и Ольшевскую Е.С. за понимание. Благодаря этим замечательным женщинам люди с ограниченными возможностями могут заниматься пауэрлифтингом в нашем городе.

Кроме нас в городе Вологда есть тренер Длужневский Сергей, он сам с поражением опорно-двигательного аппарата, проводит коммерческие турниры по пауэрлифтингу. Кроме того, есть тренер в г. Вытегре Шувалов Сергей Геннадьевич, он тренирует слабовидящего спортсмена.

Соревнования по пауэрлифтингу в области проводит Центр спортивной подготовки и Федерация инвалидов города Вологды. На коммерческие турниры выезжаем за счет личных и спонсорских средств.

Конечно, существуют и проблемы. Спортсмены добираются до спортивного зала кто как может. Так, колясочник Востриков Антон добирается исключительно на такси, остальные спортсмены на общественном транспорте. Кроме того, наши тренировочные залы находятся на втором этаже, пандусов нет. Поэтому приходится затаскивать и спускать Антона на руках.

Тренировать мы решили этих людей за огромное желание жить, добиваться успехов в поставленных целях и ставить перед собой новые. Несмотря на их ограниченные возможности и сложные характеры, они могут дать фору здоровым спортсменам. Упорство и желание побеждать достойно огромного уважения. Вот почему мы работаем с этими людьми и планируем работать дальше. Мы считаем, что у наших спортсменов есть большие перспективы. И одна из главных перспектив – это научиться добиваться поставленных целей, проходить через психологические и физические нагрузки, уметь адаптироваться в разных местах и находить общения с новыми людьми, как в спорте, так и в обычной жизни.

Рассмотрим особенности тренировок спортсменов. Жим штанги у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата производится на большой специальной скамье. Спортсмен располагается на ней вместе с ногами и пристегивается специальным ремнем в области верхней части бедер, для пауэрлифтеров с ДЦП – предусматривается дополнительно второй ремень в области ступней.

За основу подготовки вологодских пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата брались стандартные методики. Нами были внесены некоторые изменения, для того, чтобы составить методику более приближенной к подготовке спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в пауэрлифтинге.

Особенностью тренировочного процесса стало то, что четырехдневная программа была переделана в трехдневную, то есть спортсмены тренировались три раза в неделю от 1,5 до 2 часов. Для облегчения программы некоторые упражнения были удалены, а какие-то заменены на другие (например, подтягивание широким хватом, было заменено тягой блока за голову, удалена становая тяга, приседания, разгибание бедра), изменен порядок выполнения некоторых упражнений в тренировочном дне. Для восстановления организма после шести недель цикла следовала неделя отдыха. Перед каждой тренировкой обязательно проводилась общая разминка, которая длилась от 5 до 10 минут. Кроме того, особое внимание уделялось правильному дыханию. Когда спортсмен держит штангу наверху, после команды «старт», необходимо вдохнуть как можно больше воздуха и начинать опускать штангу, а в самом дожиме резким выдохом воздуха помочь себе. Так же постоянно происходил контроль за техникой выполнения жима лежа.

Когда пауэрлифтер ложится на лавку, необходимо лопатки сводить вместе, что дает не только прогиб спины вдоль лавки, но и поперек. При выполнении нельзя прогибать сильно кисти, так как вся нагрузка должна идти на руку, а не на кисть. Для того, чтобы были задействованы широчайшие мышцы спины, следует повернуть локти внутрь, т.е. к ногам, а после того когда штанга прошла половину пути, повернуть их параллельно к штанге. Движение самой штанги выполняется прямо вверх, а в самом конце движение идет немного к голове, опускание же происходит точно под прямым углом вниз.

В отличие от здоровых спортсменов, у которых при срыве штанги с груди движение должно идти от ног, путем их напряжения, в сторону головы (при выполнении этого условия таз не будет отрываться от скамьи), у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата срыв штанги происходит за счет верхнего плечевого пояса. Упражнения на пресс давались два раза в неделю.

Жим лежа включался в процесс тренировки на каждом занятии. Однако разновидности выполнения жима лежа регулярно варьировались (жим лежа на горизонтальной скамье средним хватом, жим лежа на горизонтальной скамье широким хватом, жим лежа на горизонтальной скамье узким хватом, жим лежа на наклонной скамье, жим сидя от груди средним, широким или узким хватом и другие), что помогало добиваться роста силы, а соответственно и результатов в жиме лежа спортсменов. Для проработки грудных мышц применялся широкий жим, а для проработки трицепсов применялся узкий хват. Так же применялись статические упражнения, например, лежа на горизонтальной скамье, удержание штанги в различных позах ее следования от груди до полного выпрямления, то же самое, но лежа на наклонной скамье, сидя, удержание штанги при ее подъеме от груди и другие. Дожимы выполнялись с помощью небольшого деревянного бруска, который располагался на груди жмущего. Толщина и высота бруска зависела от стиля жмущего.

Разминочные веса составляли 50 и 55% веса. Основная тренировочная работа планировалась с 70–85% весами. Один раз в неделю спортсмены в каждом подходе увеличивали вес штанги, при этом убавляя количество ее подъемов, после чего начинали уменьшать вес в каждом подходе и увеличивать количество подъемов.

Отдых между подходами у каждого спортсмена длился ровно столько, сколько необходимо организму для восстановления дыхания и приведения всех внутренних систем в рабочее состояние, то есть время подбиралось для каждого спортсмена индивидуально.

Благодаря методу изучения документов мы проанализировали протоколы выступлений вологодских пауэрлифтеров с поражением опорно-двигательного аппарата на соревнованиях Российского уровня с 2010 по 2015 года. За этот период вологодские пауэрлифтеры участвовали в 11 соревнованиях российского уровня. Проанализируем динамику выступлений каждого из спортсменов по отдельности.

Емельянов Дмитрий Николаевич (35 лет). Начал заниматься пауэрлифтингом в 26 лет, на тот момент жал 70 кг и не имел спортивного разряда. Сейчас у спортсмена есть призовые места, так на Кубке России в Сочи он занял 2-е место, Кубке Мира в Екатеринбурге – 2-е место, а на Кубке России в г. Санкт Петербурге – 1-е место. В настоящее время имеет звание Мастера спорта, лучший результат 155 кг, весовая категория 74 кг. В настоящее время активно тренируется и готовится к Чемпионату Мира.

Следующий наш вологодский спортсмен, выступающий на Российских соревнованиях Конев Александр Вадимович (28 лет), пришел в зал в 23 года. На тот момент имел силовую подготовку, приобретенную в домашних условиях. С пауэрлифтингом познакомился только в спортивном зале физкультурно-спортивного центра г. Вологды. За три года подготовки выполнил I разряд, в 2014 году выполнил норматив КМС, в мае 2015 года стал Мастером спорта России с результатом 117,5 кг в весовой категории 60 кг. Анализируя динамику роста результатов Конева Александра на соревнованиях Российского уровня, выявлено увеличение результатов в жиме от 85 кг (2011 год) до 117,5 кг (2015 год). На Чемпионатах России в 2012 году в г. Алексин и г. Санкт-Петербурге он завоевал 5-е места, а уже на Чемпионате России и Чемпионате Евразии в 2015 году – 1 места.

Востриков Антон Николаевич (20 лет), инвалид колясочник. Пришел заниматься в спортивный зал «Локомотив» в начале 2015 года. На данный момент имеет II разряд, является победителем Вологодской области, Чемпионата России и Кубка Восточной Европы в номинации юниоры, весовая категория 90 кг. Лучший результат на данный момент – 110 кг.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что пауэрлифтинг как вид адаптивного спорта в нашем регионе развивается, вологодские пауэрлифтеры с нарушением опорно-двигательного аппарата активно тренируются, улучшают свои результаты из года в год, занимают призовые места в Первенстве России и Кубке Мира. Конечно же, существуют проблемы, заключающиеся в условиях подготовки спортсменов. Необходимы совместные усилия специалистов, тренеров и спортсменов в оптимизации данной работы и привлечении большего количества людей с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям пауэрлифтингом.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Белопотапова Е.В.

Вологодский государственный университет, Вологда, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Мелентьева Н.Н

belopotapova.katerina@yandex.ru

© Белопотапова Е.В., 2016

IMPACT STUDIES NORDIC WALKING HEALTH

Belopotapova E.

Vologda State University, Vologda, Russia

The article presents an analysis of published data (scientific publications), showing the value and usefulness of the type of motor activity – Nordic walking. Presented the value of Nordic walking in cardio-rehabilitation of patients with ischemic heart disease, in the treatment of children at risk for TB, in working with students of special medical group. Materials of proving positive impact lessons Nordic walking on the physical and mental health.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, *NordicWalking*, по-фински: *sauvakavely*) – ходьба со специальными палками, доступный всем вид спорта для занятий на открытом воздухе. В конце 1990-х стала популярна во всем мире. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба». Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

В конце 1997 года газета организовала первые курсы ходьбы с палками в разных частях Финляндии. В проект вложено 50 000 марок, все места заняты. К концу 1998 обучено около 2000 преподавателей-наставников, начинается бум, перехлестнувшийся в другие страны.

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» – *Nordic walking*. В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

В 1988 в США издание *Exerstrider* представило палки для ходьбы и описало технику ходьбы. У этого вида мало общего с современной ходьбой с палками: палки очень тяжёлые и напоминают трекинговые палки с простым ремнём для руки (позже и без ремня).

Пришедшие из разных видов спорта (лыжи и альпинизм), виды принципиально отличаются техникой, но из-за неправильного перевода, или отсутствия такового часто путают между собой.

Новое модное направление фитнеса Финская ходьба или *Nordic Walking*, приобрета миллионы приверженцев по Европе, неуклонно набирает популярность и в России. Секрет успеха заключается в том, что это самый простой и доступный, но одновременно с тем и самый эффективный вид оздоровительной ходьбы.

Финская ходьба подходит как для детей, так и для пожилых людей, как для профессиональных спортсменов, так и для тех, кто просто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме. Заниматься этим видом спорта можно в любом месте и в любое время года. Единственное, что потребуется – это палки для ходьбы и активное стремление к здоровому образу жизни. В отличие от обычной прогулки или даже бега, ходьба с палками задействует 90% всех мышц – работают руки, ноги, живот, спина и боковые мышцы. При этом снижается нагрузка на ноги, выправляется осанка, тренируется сердечно-сосудистая система и органы дыхания. Финская ходьба развивает выносливость, силу и координацию движений. При регулярных тренировках финская ходьба помогает снять стресс и побороть бессонницу.

Материалы и методы. Объект исследования: скандинавская ходьба как вид двигательной активности. *Цель исследования:* изучить влияние занятий скандинавской ходьбой на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. Ознакомиться с понятием оздоровительная (Скандинавская) ходьба.

2. Проанализировать научные статьи, касающиеся влияния занятий скандинавской ходьбой на здоровье человека.

Методы исследования: метод анализа литературных источников (анализ научных статей).

Результаты и их обсуждение. Статья А.А.Федякина «Особенности оздоровительно – тренировочного воздействия ходьбы с палками (*Nordic Walking*) на организм человека» посвящена актуальной на сегодняшний день теме: эффективности оздоровительных занятий с использованием нового направления фитнеса – ходьбе с палками. В статье представлены данные, характеризующие особенности тренировочного воздействия скандинавской ходьбы по сравнению с терренкуром [5]. В качестве основного показателя выступает динамика и суммарная частота сердечных сокращений при прохождении маршрута терренкура с палками и без них. Автор сравнил воздействие скандинавской ходьбы и терренкура на организм одного и того же человека при прохождении одного и того же маршрута. Это позволило выявить особенности оздоровительного и тренировочного влияния скандинавской ходьбы. В результате проведенного исследования автор сделал следующие выводы: скандинавская ходьба отличается от терренкура более высокой скоростью передвижения. Это более выражено при движении под гору, спуске, чем при движении в гору, на подъеме. Воздействие скандинавской ходьбы и терренкура на организм одного и того же человека при прохождении одного и того же маршрута характеризуется более выраженными реакциями со стороны сердечно-сосудистой системы. Применение палок при ходьбе, является тем условием, которое позволяет создавать пороговую величину нагрузки при прохождении всех участков маршрута (особенно на спуске), которую терренкур не создает на спуске. Для оздоровления и тренировки скандинавскую ходьбу можно рекомендовать различным категориям населения при передвижении на равнине или гору.

Преподавателями Череповецкого государственного университета Е.И. Алешиной, А.Л. Подосенковым, С.Е. Шивринской (2014) проведен анализ научных исследований и научно-популярных материалов по вопросам влияния занятий скандинавской ходьбой на физическое и психическое состояние занимающихся [1].

В значительной степени учитывался характер влияния скандинавской ходьбы на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, ЦНС и уровень физической подготовленности занимающихся. Выделены преимущества скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: доступность техники, отсутствие противопоказаний, отсутствие специальных требований к условиям проведения занятий, большие возможности удовлетворения индивидуальных потребностей занимающихся и ряд других. Определены методические основы и конкретизированы общие практические рекомендации этапного включения скандинавской ходьбы в учебные занятия по физической культуре студентов специальной медицинской группы. Практическая значимость исследования заключается в разработке методических основ использования скандинавской ходьбы в учебных занятиях по физической культуре студентов с нарушениями в состоянии здоровья.

На IV научно- практической конференции, проходившей 27–28 мая 2015 года в Москве на тему: «Лечебная физкультура: достижения и перспективы развития» М.И. Пестерева, М.П. Слепцова освещали вопрос: «Скандинавская ходьба как метод реабилитации детей из групп риска по туберкулезу» [2]. В условиях детского туберкулезного санатория большую роль в оздоровлении, поднятии иммунного статуса организма играют такие мероприятия как физическая активность, пребывание на свежем воздухе. С апреля 2013 года впервые была применена методика скандинавской ходьбы в детском туберкулезном санатории с детьми школьного возраста от 7 до 12 лет. Методика скандинавской ходьбы была выбрана как наиболее подходящий вид физической активности, который задействует практически 90% мышц тела и проводится на свежем воздухе, с вдыханием фитонцидов в сосновом бору, как длительная равномерная нагрузка невысокой интенсивности у детей со сниженными возможностями дыхательной системы. Нагрузка невысокой интенсивности укрепляет сердце, сосуды и легкие, снижает жировую массу. Наблюдение проводилось на базе республиканского детского туберкулезного санатория им. Т.П. Дмириевой в г. Якутске.

О.Ф. Мисюра, В.Н. Шестаков, И.А. Зобенко, А.В. Карпухин (2013) отмечают, что скандинавскую ходьбу наиболее целесообразно использовать для физических тренировок больных ишемической болезнью сердца после стенирования коронарных артерий, после

инфаркта миокарда, относящихся к I и II классам тяжести. Авторы отмечают, что необходимы дальнейшие исследования для определения целесообразности этого вида тренировок у больных со стабильной стенокардией и у больных с хронической сердечной недостаточностью невысоких функциональных классов [3].

На XIII Всероссийской научно-практической конференции 24–27 апреля 2012 г., проводившейся в г. Пермь, на тему «Формирование гуманитарной среды в ВУЗе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход». В.В. Треногина, В.А. Гущина выступали с докладом на тему: «Скандинавская ходьба на занятиях физкультуры химико-технологического факультета» [4]. Авторы отмечают, что после прохождения медосмотра на химико-технологическом факультете (ХТФ) выяснилось, что более 40% студентов первого и второго курсов были зачислены в специальную группу, либо были освобождены от практических занятий по физической культуре. Преподаватели решили подтянуть здоровье студентов с помощью скандинавской ходьбы. Была создана экспериментальная группа на ХТФ. В нее вошли девушки из специальной медицинской группы по физкультуре, а также освобожденные студентки, которые в школе не занимались физкультурой. После проведения курса занятий скандинавской ходьбой авторами был проведен опрос студентов. Вот некоторые вопросы и ответы этих студентов.

1. Считаете ли вы, что регулярные занятия скандинавской ходьбой могут положительно повлиять на состояние вашего здоровья? Ответ: «Да» (100%).
2. Опишите свое самочувствие после занятия скандинавской ходьбой? Ответ: «бодрость» (72%), «мышцы в тонусе» (20%), другие ответы (8%).
4. Хотели бы вы продолжить занятия скандинавской ходьбой? Ответ: Да (100%).
5. Будете ли вы заниматься скандинавской ходьбой в дальнейшем? Ответ: «Да» (100%).

Проведенное исследование среди студентов доказывает эффективность применения скандинавской ходьбы и в учебном процессе студентов специальной медицинской группы в рамках занятий физической культурой.

Заключение. Таким образом, обзор научных публикаций по теме позволяет сделать вывод, что занятия скандинавской ходьбой доступны всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности; оказывают положительное влияние на здоровье человека. Необходимо популяризировать данный вид двигательной активности среди населения, активно внедрять скандинавскую ходьбу в уроки физической культуры в школе и занятия физическим воспитанием в вузе. Необходимо брать пример с жителей Скандинавских стран в этом отношении и сориентировать наше сознание на необходимость поддержания здорового образа жизни с использованием, в том числе, данного вида двигательной активности.

Список литературы

1. Алешина Е.И. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы / Е.И. Алешина, А.Л. Подосенков, С.Е. Шивринская // Биологические науки. – 2014. – № 9. – С. 173–173.
2. Пестерева М.И., Слепцова М.П. Скандинавская ходьба как метод реабилитации детей из групп риска по туберкулезу // Лечебная физкультура: достижения и перспективы развития. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 27-28 мая 2015 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – С. 198–199.
3. Санаторная кардиологическая реабилитация / О.Ф. Мисюра, В.Н. Шестаков, И.А. Зобенко, А.В. Карпунин. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 192 с. [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253813> (24.11.2015).
4. Треногина В.В, Гущина В.А. Скандинавская ходьба на занятиях физкультуры химико-технологического факультета // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции в г. Пермь, 24–27 апреля 2012 г. – ПНИПУ, 2012. – С. 145–147.
5. Федякин А.А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (Nordic Walking) на организм человека / А.А. Федякин // «Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология». – 2012. – № 2. – С.45–46.

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Березуцкий В.И.

Днепропетровская медицинская академия,
г. Днепропетровск, Украина

Научный руководитель

д-р мед. наук Ханюков А.А.

berezut@hotmail.ru

© Березуцкий В.И., 2016

NORDIC WALKING AS A MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Berezutsky V.

Dnepropetrovsk Medical Academy, Dnepropetrovsk, Ukraine

Analysis of scientific researches and popular scientific material considering issues of influence of Nordic walking on health of participants has been made. There has been stated advantages of Nordic walking as a mean of means of adaptive physical culture – availability of equipment, absence of contraindications, absence of special requirements to conditions of conducting classes, wide opportunities of satisfying individual needs of participants.

Инвалидность – социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество. Забота о людях с ограниченными возможностями – очень важный показатель уровня развития общества, именно поэтому во всем мире ведутся медицинские и социологические научные исследования, изучающие различные возможности для полноценной интеграции в социум людей с ограниченными возможностями [4]. Одним из важнейших направлений этой работы является развитие адаптивной физической культуры, цель которой – формирование у людей с ограниченными возможностями осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовность к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни [17]. Адаптивная физкультура помогает не только их физической и медицинской реабилитации, но и психологической. Каковы же практические возможности в решении столь важной задачи?

Адаптивная физкультура может реализоваться в индивидуально подобранной для каждого человека системе тренировок, направленных на коррекцию дефекта, профилактику вторичных нарушений функции. Это метод имеет о бесспорное преимущество в виде высокой эффективности индивидуальных занятий с инструктором, но есть и не менее бесспорные недостатки – дороговизна и отсутствие общения с другими. Для человека с ограниченными возможностями гораздо большее значение имеют не его личные достижения в физической подготовке, а возможность делиться с кем-либо своими успехами и неудачами. В связи с этим особый интерес вызывают виды коллективных легко дозируемых физических нагрузок, не имеющих противопоказаний. Таким условиям как нельзя лучше соответствует нордическая ходьба.

Нордическая ходьба может называться «ходьбой с палками», «северной ходьбой», «скандинавской ходьбой», «финской ходьбой» (англ. *Nordic Walking*). Это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, впервые появился в 1930-х годах в Финляндии как летний вариант тренировок лыжников [5]. Специальные палки используются для достижения большей нагрузки на мышцы плечевого пояса, в момент толчка палкой руки, плечи и спина стимулируются более активно, а суставы нижних конечностей и позвоночника получают меньшую нагрузку по сравнению с обычной ходьбой. Это позволяет рассматривать Северную ходьбу не только как физкультурно-оздоровительную технологию, но и как метод лечебной физкультуры [9].

Нордическая ходьба имеет ряд очень важных преимуществ, которые обеспечивают высокую эффективность адаптивной физкультуры. Она практически не имеет противопоказаний. Заниматься ей могут люди с самым слабым уровнем физической подготовки [16]. Сосудистые и неврологические заболевания, сопровождающиеся расстройством координации и головокружением, сами являются показанием для занятия северной ходьбой. Лыжные палки повышают устойчивость при движении, тренируются выносливость, сила, подвижность, координация движений. Нордическая ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, снижает уровень холестерина в крови и поддерживает эластичность сосудистой стенки [2].

Многие заболевания опорно-двигательного аппарата, являющиеся причиной

ограничения физической активности, не препятствуют занятиям северной ходьбой. Систематические занятия активизируют кровоснабжение костной и хрящевой ткани, связочного аппарата, способствуют увеличению выработки количества и улучшению качества синовиальной жидкости (внутрисуставной смазки), повышению плотности костных тканей, так как возрастает способность организма усваивать кальций. С учетом того, что в работу вовлекается 90% связок и мышц, метод применим для реабилитации и вторичной профилактики практически всех болезней и травматических повреждений опорно-двигательной системы. Северная ходьба позволяет распределить нагрузку на мышцы плечевого и тазового пояса в зависимости от особенностей проблем опорно-двигательного аппарата каждого конкретного человека. Очень важно, что дозирование такого индивидуального перераспределения нагрузки не требует специальных знаний и подготовки [3].

Северная ходьба – групповой и потому социальный вид фитнеса, который позволяет живо общаться с коллегами из группы во время ходьбы на всем протяжении занятия, что идеально способствует социально-психологической адаптации [17]. Совершенствование в этом виде нагрузок не несет внешнего «конкурентного» соревновательного элемента, совершенно излишнего для людей с ограниченными возможностями. Занимающийся соревнуется сам с собой. Каждый маленький успех укрепляет уверенность в своих силах, повышает его способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, повышает его личностную самооценку [1].

Так создаются предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций в части готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности [13].

Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, повышается стрессоустойчивость организма, так как ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса. Вовлечение в работу большой мышечной массы обеспечивает сжигание большого количества адреналина. Это способствует укреплению иммунитета, стабилизации центральной и вегетативной нервной системы: нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу деятельности мозга. В результате частых повторений определенных двигательных приемов создаются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливается временная условно-рефлекторная связь. Появление таких стойких центров возбуждения в коре головного мозга помогает подавлять патологические очаги возбуждения и формировать правильный двигательный стереотип [11].

Лыжные палки позволяют во время ходьбы задействовать до 90% мышц тела человека, это увеличивает затраты энергии на 20–40%, максимальное потребление кислорода – на 20–25%, сжигается около 450 калорий в час. Организм молодого человека нуждается в энергозатратной физической нагрузке для своего полноценного функционирования, пожилому же человеку это необходимо для контроля веса и поддержания активного обмена веществ [6]. Более «классические» виды физических нагрузок, требующие высокого энергопотребления, такие как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика, – чаще всего недоступны людям с ограниченными возможностями в любом возрасте. Вовлечение в нагрузку большой мышечной массы активизирует выработку тестостерона и соматотропного гормона, что способствует наращиванию мышечной массы.

Медико-биологические аспекты северной ходьбы уже хорошо изучены: она нашла применение в лечебной физкультуре сердечно-сосудистой патологии при реабилитации постинфарктных и постинсультных больных [7], больных паркинсонизмом [8]. Также разработаны и применяются методики северной ходьбы для людей пожилого и старческого возраста [15], студентов специальной медицинской группы во многих ВУЗах РФ [10, 12]. Полученные позитивные результаты позволяют рекомендовать ее к широкому применению в качестве эффективного средства адаптивной физкультуры.

Список литературы

1. Астахов Д. А. Формирование и коррекция самооценки личности студентов специальной медицинской группы в процессе занятий физической культурой // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – № 10. – С. 5–9.
2. Гоженко Е. А., Усенко Е. А. Клинико-патогенетическое обоснование применения лечебной «нордической» ходьбы у пациентов с сочетанной сердечно-сосудистой патологией // ЗМЖ. – 2013. – №4 (79). – С.69–72.
3. Дейнеко В. В. Некоторые оздоровительные эффекты северной ходьбы при сочетанных заболеваниях // Здоровье – основа человеческого потенциала. – 2013. – № 2. – С. 744–746.
4. Домбровская А.Ю. Концепция системы социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

5. Ежов В.В., Андрияшек Ю.И. Нордическая ходьба – новый вид лечебной физкультуры // Национальный вестник физиотерапевта . – 2010. – № 1.
6. Качан Е.Ю., Колесников И. В., Терехина Р. Н. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на метаболические нарушения в группе лиц пожилого и старческого возраста // Ученые записки университета Лесгафта . – 2013. – №7 (101). – С.64–67.
7. Князюк О.О., Абрамович С. Г., Амосова Т. Л. Метод «Скандинавской ходьбы» в реабилитации больных инфарктом миокарда // Сиб. мед. журн. – 2014. – №6. – С. 44–46.
8. Кривонос О.В., Смоленцева И. Г., Амосова Н. А. Реабилитация нарушений ходьбы с застываниями у больных с болезнью Паркинсона // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2013. – №4. – С. 923–927.
9. Крысюк О.Б., Волков А. В. Северная ходьба в России сегодня и завтра // Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути решения. – 2013. – №2. – С. 768–773.
10. Лопуга В.Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы // Среднее профессиональное образование. – 2015. – №2. – С. 60–62.
11. Скидан М.Н. Влияние физических упражнений на ЦНС //Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – №4. – С. 225–228.
12. Скупченко Е. А. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп // МНКО. – 2014. – №3.– С.36–38.
13. Строгова Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов // Теория и практика общественного развития. – 2012. – №2. – С. 169–171.
14. Тимербаев Р.Р. Современное направление физической культуры – ходьба с палками // Система ценностей современного общества. – 2015. – № 43. – С. 161–163.
15. Трубникова Н. В. Методика самостоятельных занятий лиц пожилого возраста // Педагогическое образование в России. – 2014. – №12. – С. 200–203.
16. Федякин А. А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (NORDIC WALKING) на организм человека // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2012. – №2. – С. 234–239.
17. Шеина Л.А. Адаптивная физическая культура в России // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – №31. – С. 151–152.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

Габидуллина Д.Р.

Уральский государственный университет путей
связи, г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Марчук С.А.

69990@mail.ru

© Габидуллина Д.Р., 2016

PHYSICAL CULTURE IN INCORRECT POSTURE

Khabibullina D.

Ural State University of Railway Transport,
Ekaterinburg, Russia

The work is dedicated to the prevention of the problem of spinal disorders in students, which is becoming more acute in the conditions of an intensification of the educational process, the increased amounts of mental and physical stress, reduce physical activity. Submitted by statistical analysis on the incidence of muscular-skeletal system among students. The technique of stretching as a means of functional spine disorders prevention in students.

Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) являются одними из распространенных заболеваний у молодежи. По данным различных авторов нарушения осанки отмечается у 30–73,5% учащихся [1]. При наличии имеющихся нарушений функции опорно-двигательного аппарата данный фактор может стать причиной прогрессирования обострения либо развития профессионального остеохондроза [2].

Анализ научно-методической литературы показал, что существующие в настоящее время профилактические мероприятия чаще всего включают схемы занятий лечебной физической культурой, разработанные для реабилитации в стадии обострения заболевания. В то время как в стадии ремиссии (временное или полное исчезновение проявлений болезни) необходимы стимулирующие методы и средства. К таким универсальным средствам можно отнести физическую культуру.

Для профилактики и коррекции нарушений осанки и заболеваний позвоночника необходимо создание мер, способствующих оптимизации двигательного режима, улучшению физического развития, развитию силовой выносливости, внутримышечной координации, гибкости, снятию психофизического напряжения.

Опыт работы многих специалистов показывает, что при научном подходе к проведению занятий профилактической и коррекционной направленности, заболеваемость студентов

снижается, повышается их умственная активность, физическая работоспособность, физическое развитие и физическая подготовленность [3, 4].

Проблема профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов становится все более острой в условиях интенсификации учебно-воспитательного процесса, возросших объемов умственных и физических нагрузок, снижения двигательной активности.

На сегодняшний день не достаточно внимания уделяется изучению проблемы сколиоза среди студентов, не учитываются возможности физической культуры в профилактике и лечении данного заболевания.

Актуальность проблемы позволила определить цель исследования: выявить эффективные методы профилактики нарушений осанки в студенческом возрасте.

Методы исследования. В исследовании использовались метод теоретического анализа (анализ литературных источников по изучаемой проблеме), анализ медицинских карт, метод педагогического исследования (анкетирование), обработка и анализ результатов. В исследовании приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения.

Результаты исследования. По данным медицинского осмотра в 2013–2014 учебном году, заболевания позвоночника и деформация стоп со статической недостаточностью занимают ведущее место среди всех заболеваний опорно-двигательного аппарата. Патология ОДА диагностирована у 41,7% студентов. Из них 46,6% приходится на долю сколиозов, 24,7% – остеохондрозов, у 28,7% учащихся диагностировано плоскостопие, у 17,2% – сколиоз сопряжен с остеохондрозом и плоскостопием.

Выявлено, что сколиоз зачастую сопровождается такими заболеваниями, как: нарушения зрительной системы, варикозное расширение вен, деформация ребер, грудины, ключиц, таза и плечевого пояса, уменьшается дыхательный объем легких, затрудняется работа сердца.

В результате проведенного анализа научно-методической литературы по профилактике и лечению сколиоза выявлено, что эффективными средствами профилактики являются средства физической культуры, направленные на укрепление мышечного корсета.

Студенты с нарушениями ОДА, по результатам медосмотра, относятся к специальному медицинскому отделению. Организация и методика учебных занятий по физической культуре с такими студентами имеет свои особенности и заслуживает особого внимания.

Анализ медицинского осмотра студентов нашего университета подтвердили данные других авторов, более 50% студентов имеют различные нарушения опорно-двигательного аппарата. Выборка из 140 случаев заболеваний ОДА, показала, что самое большое количество нарушений позвоночника – сколиоз (рис.1).

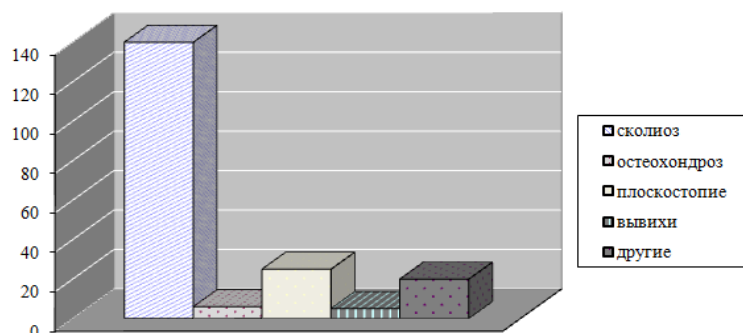


Рис.1. Соотношение заболеваний опорно-двигательного аппарата (кол-во чел.)

Одной из причин нарушений позвоночника является слабый «мышечный корсет», поэтому на занятиях физической культурой необходимо особое внимание уделять развитию такого качества, как силовая выносливость мышц, обеспечению нормальной внутримышечной и межмышечной координации в сочетании с упражнениями на гибкость позвоночного столба и упражнениями на расслабление. Для формирования «мышечного корсета» необходимо применять упражнения для мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища со статическим напряжением мышечных групп преимущественно в положениях лежа.

Эффективным средством профилактики функциональных нарушений позвоночника

может являться стретчинг – система статических «растяжек».

Данная система приобрела большую популярность как средство достижения не только оздоровительного, но и профилактического воздействия на организм. Упражнения на растягивание мышц основаны на естественном чередовании напряжения и расслабления в них. Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путем растягивания (чтобы повысить их сократительную способность), увеличить амплитуду движения в суставах. В отличие от обычных наклонов и махов, упражнения в стретчинге совершаются очень медленно.

Занимающийся должен принять специальное исходное положение, при котором выполняется растягивание определенной группы мышц и остается в таком положении на некоторое время (5–30 с). Такие статические упражнения способствуют регуляции тонуса мышц, развитию эластичности сухожилий и связок.

Физиологической основой стретчинга является миотатический рефлекс, при котором в растягиваемой мышце происходит сокращение волокон и она активизируется.

На биохимическом уровне растягивающие упражнения стимулируют анаболические реакции в мышце: улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка.

С целью профилактики нарушений осанки в учебные занятия физической культурой введены упражнения по методике стретчинга. Упражнения применяются во всех трех частях (подготовительной, основной, заключительной) урока.

В подготовительной части урока стретчинг применяется в качестве разминки и является средством эмоционального настроя на предстоящую деятельность. Основная часть поделена на две части: 1) аэробная часть, включающая различную ходьбу, упражнения на осанку, танцевальные упражнения на шагах умеренной интенсивности; 2) силовая часть – упражнения направленные на мышечное напряжение с последующим расслаблением в форме определенных статических поз.

Для достижения положительного эффекта от занятий необходимо выполнять ряд условий. Статические (изометрические) упражнения и исходные положения, в которых они выполняются, подбираются в зависимости от уровня физической подготовленности и функционального состояния позвоночника занимающегося. Наиболее целесообразными для физических упражнений являются исходные положения: лежа на спине и животе, стоя в упоре на коленях, на четвереньках. Статические упражнения чередуются с упражнениями дыхательными, на расслабление, на координацию. При выполнении упражнений необходимо делать акцент на мышечные ощущения правильной осанки. Длительность интервалов отдыха между упражнениями составляет 3–5 с. Время удержания статических положений, постепенно увеличивается с 4 до 15 с. Все упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенным увеличением амплитуды.

Процесс растягивания, который лежит в основе статических упражнений, помогает улучшить осанку, снизить утомление, процесс напряжения помогает сформировать хороший мышечный корсет. При выполнении статических упражнений создается целенаправленное усиление кровоснабжения и питания определенных внутренних органов и желез внутренней секреции (например: поза «угол» улучшает кровообращение органов малого таза; все «перевернутые позы» улучшают питание и кровоснабжение головного мозга; позы с прогибанием и напряжением мышц спины улучшают состояние позвоночного столба и т.д.). Чередование напряжения и расслабления мышц при выполнении статических упражнений может рассматриваться как метод тренировки произвольного регулирования мышечного тонуса.

В заключительной части урока упражнения на растягивание применяются как средство нервно-мышечной релаксации и восстановления.

Заключение. Результаты применения стретчинга на занятиях физической культурой показали, что у студентов произошла положительная динамика показателей: координации, гибкости, силовой выносливости, улучшилась подвижность в суставах, а также улучшилось общее самочувствие.

Материал исследования по профилактике нарушений позвоночника средствами стретчинга может применяться в процессе учебных занятий со студентами специального отделения, а также студентами в процессе самостоятельных занятий.

Список литературы

1. Дехтяр С.К., Смирнова Т.Н., Поляков В.Е. Деформации позвоночника у детей // Детская хирургия. – 2001. – №2. – С. 12–21.
2. Епифанов В.А., Ролик И.С., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика): руководство для врачей. – М., 2000. – 344 с.
3. Короткова Е.А., Пенькова И.В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в образовательном процессе по физической культуре // Физическая культура. – 2005. – № 4. – С. 22–24.
4. Мандриков В.Б., Аристакесян В.О., Мицулина М.П. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие. – Волгоград: ВолГМУ, 2013. – 205 с.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Грицук А.Ю.

*Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия*

Научный руководитель
Авдеева Т.П.

super.alenka1997@mail.ru
© Грицук А.Ю., 2016

DYSTONIA AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Gritsuk A.

*University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia*

This article discusses the issues concerning the concept of dystonia, its classification. The article tells about the symptoms of dystonia, as well as the grouping of vegetative neurosis. Special attention is given to therapeutic physical culture in this disease.

Часто у здоровых людей отмечается появление вегетососудистой дистонии, также данное заболевание может возникать при инфаркте миокарда, при снижении функции щитовидной железы, при некоторых вирусных заболеваниях и в других случаях. Вегетососудистая дистония, вегетоневроз, вегетопатия – это заболевания различных органов и тканей, возникающие в результате функциональных нарушений работы вегетативной нервной системы. В отличие от органических поражений вегетативной нервной системы при вегетативном неврозе не обнаруживаются никаких структурных изменений в ее образованиях. Функциональные нарушения могут наблюдаться во всех уровнях вегетативной нервной системы – от коры до периферических отделов. Основными факторами, вызывающими ВСД, могут быть острые и хронические инфекции, интоксикации, авитаминозы, физические и психические травмы, эндокринологические нарушения в организме [1].

В вегетативном неврозе можно выделить три группы. К первой группе можно отнести заболевания, протекающие на фоне общего невроза. Наряду со свойственными этим заболеваниям симптомами обнаруживаются и вегетативные расстройства: тахикардия, одышка, икота, сердечная аритмия, половые расстройства и т.д. Ко второй группе вегетативных неврозов относятся неврозы, в основе которых лежит патологический процесс в подкорковых центрах. В этих случаях нарушения проявляются в определенных системах: сосудистой (гипертоническая болезнь), дыхательной (бронхиальная астма), желудочно-кишечной (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки) и т.д. К третьей группе вегетоневрозов относятся неврозы, являющиеся следствием патологического процесса, первично возникающего на периферии. В этих случаях патологические изменения разворачиваются в местных периферических вегетативных нервных аппаратах. К этой группе относятся местные ангионеврозы и вегетативно-трофические расстройства в области травмы [2].

Наиболее частым из вегетативных неврозов считается вегетососудистая дистония. Заболевание протекает с выраженными колебаниями сосудистого тонуса, проявляющегося гипотонией (пониженного тонуса), гипертонией (повышением тонуса). Встречаются нейроциркулярные (вегетососудистые) дистонии по нормоцидному типу (без выраженного нарушения сосудистого тонуса и изменений давления). Поэтому все вегетососудистой дистонии принято делить на три группы:

1. Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу.
2. Вегетососудистая дистония по гипотоническому типу.

3. Вегетососудистая нейроциркулярная дистония по кардиальному типу.

При вегетососудистых дистониях больные жалуются на боли в области сердца, возникающие после переживаний, стрессовых и конфликтных ситуаций. Раньше такими больным ставили диагноз «кардионевроз» или «невроз сердца».

Боли в области сердца могут возникать в раннем возрасте. Они могут быть вызваны различными причинами (остеохондроз, межреберная невралгия, гипертоническая болезнь и т.д.), но быть и признаком нарушения нервной регуляции сердечной мышцы. Наряду с болями в области сердца, повышением или понижением давления нейроциркулярная дистония может проявляться сердцебиениями и нарушениями ритма сердца. Если основным симптомом дистонии являются боли в области сердца, говорят о кардиальном типе, при сочетанных вариантах (боли, повышение или понижение давления) говорят о смешанном типе. Кроме изменений со стороны сердца, у больных могут наблюдаться: одышка, слабость, чувство нехватки воздуха, потливость, утомляемость. Все эти явления обычно носят функциональный характер и могут быть устранены. Но не следует забывать о том, что симптомы вегетодистонии могут быть первыми признаками начинающейся гипертонической или ишемической болезни, которые нужно начинать лечить в самом начале. При лечении вегетососудистой дистонии широко применяются растения и сборы обладающие успокаивающим действием. К ним можно отнести пустырник, красавку, боярышник и другие препараты растительного происхождения [1].

Недостаток элементарной физической активности является одной из причин нарушений работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов. Делать упражнения нужно в хорошо проветриваемом помещении, в хорошем настроении. Гимнастику лучше всего делать утром, после пробуждения. При занятии гимнастикой не следует наклонять низко туловище и голову, чтобы избежать чрезмерного прилива крови к голове. Дыхание должно быть глубоким и ровным. Движения руками и плечевым поясом должны быть ровными и нерезкими. Эти упражнения способствуют выпрямлению позвоночника, укреплению мышц спины и плечевого пояса [3].

Можно воспользоваться несколькими из приведенных упражнений для занятий утренней гимнастикой [4].

1. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение: ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища. Медленно поднимите руки, вытяните их перед собой. Сделайте вдох. Опустите руки. Сделайте выдох. Повторите 8–10 раз. При выполнении этого упражнения рекомендуется сохранять медленный темп.

2. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение: ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища. Руки медленно поднимите вверх, над головой, сделайте вдох. Опустите их, вернувшись в исходное положение. Сделайте выдох. Упражнение можно повторить 8–10 раз. Для данного упражнения также важен медленный темп. При этом не забывайте следить за дыханием. Лучше всего это упражнение выполнять в комплексе с предыдущим.

3. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Руки разведите в стороны. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох. Упражнение повторите 10–12 раз. Количество повторов можно постепенно довести до 28–30. При этом можно увеличить темп, переходя с медленного на средний, а затем на быстрый. Но не забывайте о дыхании.

4. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение: ноги вместе, спина выпрямлена, руки согнуты в локтях перед грудью. Поверните туловище влево, выпрямляя при этом левую руку. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох. Поверните туловище вправо и выпрямите правую руку. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение. Сделайте выдох. Таким образом, попеременно меняя руки, сделайте упражнение 24–26 раз.

5. Упражнение выполняется стоя. Исходное положение: ноги врозь, правая рука на поясе, левая вытянута перед собой. Широким движением отведите левую руку в сторону, задержите в таком положении на несколько секунд. При этом сделайте глубокий вдох.левой рукой, выполнив такой же широкий мах, коснитесь правого плеча. Сделайте выдох. Повторите упражнение 8–10 раз. После этого поменяйте руки. Левую руку поставьте на пояс, а правую вытяните вперед. Выполните упражнение, делая махи правой рукой. Можно выполнять его как в среднем, так и в быстром темпе 18–20 раз.

Список литературы

1. Народная медицина. 10 000 рецептов от 500 заболеваний / Г. Н. Ужегов. – М.: Эксмо, 2015. – 1088 с.
2. Большой домашний лечебник / Н. И. Данников. – М.: Эксмо, 2015. – 1120 с.
3. Сайт <http://www.vsdystonia.ru/physiotherapy.php> «Вегетососудистая дистония» (дата обращения 22.12.2015).
4. Лечение вегетососудистой дистонии. Новейшие медицинские методики / Т. В. Гитун. – Рипол классик, 2008. – 65 с.

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гусакова В.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П.

gusakova9775@mail.ru

© Гусакова В.А., 2016

MEDICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

Gusakova V.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

Medical and adaptive physical education is a complex of measures aimed at the implementation of measures of sports and health content. Such a set of supports and improves the process of rehabilitation and integration of people with disabilities, prepare to overcome various social barriers that hinder their full life. Also, this package of measures is needed to ensure that people with disabilities can feel that they are necessary to society and their contribution to the development of a social society is invaluable.

Данная тема выбрана неслучайно, потому как она является весьма актуальной на сегодняшний день. В нашей стране огромное количество людей с ограниченными возможностями и помочь этим людям для нас является долгом. Цель данной работы состоит в том, чтобы оценить возможности и перспективы лечебной и адаптивной физической культуры.

В данную категорию входят различные меры по оказанию поддержки и мотивации людей с ограниченными возможностями. Основной целью является формирование понимания у подопечного того, что ЛиАФК служит для него необходимым условием для того, чтобы вернуться к полноценной жизни. В основном применяются такие способы воздействия, как: определенные физические упражнения, развитие, помощь в совершенствовании организма человека с ограниченными возможностями. Сама по себе лечебная и адаптивная физическая культура направлена на стимуляцию позитивных реакций в организме человека с ограниченными возможностями, что способствует формированию необходимых двигательных координаций и физических способностей и качеств. Формы проведения осуществления занятий лечебной и адаптивной физической культуры могут быть урочными (образовательной направленности, оздоровительной, коррекционно-развивающей, рекреационной, лечебной, а также спортивной направленности) и неурочными (могут проводиться в любом месте с неограниченным количеством участников). Все эти меры направлены на жизнеобеспечение и развитие необходимых личностных и физиологических качеств у человека с ограниченными возможностями.

Лечебное и адаптивное физическое воспитание имеет важную педагогическую функцию – подготовить инвалида к будущей профессиональной деятельности.

Актуальность этой функции обусловлено тем, что по окончании учебного заведения перед инвалидом встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, материальной независимости. Процесс формирования профессиональной пригодности учащихся с дефектами физического и интеллектуального развития начинается с раннего выявления у них предпосылок профессиональных способностей и предлагает решение следующих задач:

- коррекцию основного дефекта за счет использования сохранных возможностей;
- совершенствование и тренировку отстающих в своем развитии профессионально значимых функций;
- развитие профессиональных интересов и склонностей в соответствии с

возможностями организма, создание устойчивых социальных и профессиональных установок.

Для каждой группы инвалидов разработаны медицинские критерии профориентации, где указаны характер дефекта, степень его выраженности, показанные факторы условий труда, профессии и специальности, форма трудового устройства. Например, перечень специальностей для умственно отсталых включает в себя следующие профессии: столяр, слесарь, швея, обувщик, полевод, животновод и т.п.

В содержании и методике физического воспитания школьников с нарушенным интеллектом предусмотрена реализация не только общих и специальных коррекционных задач, но и задачи социальной адаптации, которые находят отражение, прежде всего в моментах трудового воспитания на уроках физкультуры и во внеклассной работе. Восстановление трудоспособности означает восстановление функции пораженного органа и всего организма больного. Лечебная физическая культура обеспечивает фундаментальную подготовку организма к социально-трудовой реабилитации, осуществляет все возможные варианты воздействия физическими упражнениями на больного для лечения и восстановления двигательной функции, укрепления опорно-двигательного аппарата и систем, обеспечивающих движение. Лечебно-адаптивная физическая культура обеспечивает фундаментальную подготовку организма к социально-трудовой реабилитации, осуществляет все возможные варианты воздействия физическими упражнениями на больного для лечения и восстановления двигательной функции, укрепления опорно-двигательного аппарата и систем, обеспечивающих движение. Таким образом, физическая культура имеет прикладное значение, которое выражается в общей физической подготовке учащихся и как следствие в успешном овладении рабочими специальностями. В процессе физкультуры развиваются моральные качества личности и умения рационально и эффективно организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной целью.

Обозначенный подход к физическому воспитанию рационален и социально значим. Ведь рабочие с легкой степенью снижения интеллекта не имеют социальных ограничений, за исключением несения службы в армии. Хорошая физическая подготовка облегчает умственно отсталым рабочим адаптацию к производственным условиям и рабочим нагрузкам, сокращает сроки освоения профессиональных навыков и способствует повышению производительности труда и, таким образом, способствует нормальной социальной адаптации. Достичь этой цели с помощью средств физического воспитания – вполне реальная задача. Реабилитация при помощи комплекса мер по лечебной или адаптивной физической культуре дает человеку шанс вернуться в общество и занять подобающее ему место. Таким образом, можно сделать соответствующие выводы о том, что лечебная и адаптивная физическая культура решает возникающие в процессе социальной адаптации людей с ограниченными возможностями проблемы. Также применение лечебно-адаптивной физической культуры помогает восстановить утерянную физическую и психо-эмоциональную подготовку, помогает освоить специализированные под определенный тип больных движения. Вдобавок повышается шанс больного вернуть функциональность профессиональность и готовность объединиться с обществом.

Список литературы

1. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М., 1999.
2. Сапин, М.Р. Анатомия человека: учеб. для студентов высш. учеб. заведений: В 2 кн. / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. – М., 2003.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М., 1992.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1 / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002.
5. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией: учебно-методическое пособие / сост. Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 1997.
6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.
8. Фениш Х. Карманный атлас анатомии человека / Х. Фениш. – Минск, 2002.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Давыдова М.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т. П.

davidovamaya@mail.ru

© Давыдова М.А., 2016

MEDICAL GYMNASTICS

Davydova M.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

This article outlines the basic theoretical aspects associated with therapeutic physical training (abbreviated LFC). In general, the concept can be understood that the therapeutic physical culture is an independent medical discipline that uses some physical exercise for preventing and treating diseases and their recurrences and complications. Treatment involves a conscious and active implementation of the relevant patients exercise.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой ряд элементов лечения для профилактики или реабилитации организма. ЛФК предусматривает ответственное и интенсивное выполнение пациентами соответствующих физических процедур и нагрузок. Во время занятий пациент приобретает навыки по выполнению физических упражнений, закаливания, лечебных упражнений с профилактической целью. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом [1].

Лечебная гимнастика. Лечебная физическая культура формирует у пациента позитивное отношение к упражнениям, направленных на укрепление организма, а также воспитывает правильное отношение к естественным факторам природы при закаливании, именно поэтому ЛФК является не только профилактическим, но и воспитательным процессом. В первую очередь к лечебной физической культуре относят гимнастику. Выделяют три метода проведения процедур лечебной гимнастики: индивидуальный, групповой и консультативный.

Индивидуальный метод. Этот метод применяют у хирургических больных в раннем послеоперационном периоде, а также у тяжело больных с ограничениями в движениях, например, при травме позвоночника или параличе.

Групповой метод. Этот метод применяется в специально отобранных группах пациентов с похожими или одинаковыми заболеваниями. Следует отметить, что при наборе группы учитывается не только род заболевания, но и функциональное состояние пациента, поскольку организм реагирует по-разному при одинаковых заболеваниях;

Консультативный (самостоятельный) метод. Этот метод врач рекомендует пациенту при выписке из клиники, с целью продолжения профилактики организма, именно поэтому в клинике пациента сначала обучают базовому комплексу лечебной гимнастики, а при выписке ему выдают комплекс на руки.

Утренняя гигиеническая гимнастика имеет очень широкое оздоровительное значение. Утреннюю гимнастику проводят, предпочтительно, после ночного сна в домашних условиях либо при санаторном лечении вместе с воздушными и солнечными ваннами и гидропроцедурами, применяемые упражнения должны быть нетрудным, не вызывающие сильного напряжения, задержку дыхания и отягощение мышц.

Подборка упражнений должна проводиться лечащим врачом с учетом состояния здоровья, физического развития и готовности пациента, и включать легкие упражнения, воздействующие на различные группы мышц и внутренние органы [2].

К гидропроцедурам в свою очередь относят гимнастику, проводимую в воде, поскольку вода оказывает благоприятное воздействие методом убавления массы пораженной конечности, именно поэтому происходит облегчение перемещений. Также, теплая вода содействует наименьшему проявлению рефлекторной возбудимости, ослаблению недопомогай и напряжения в мускулах. Купание и физические процедуры в воде с внедрением особых механизмов и снарядов позволяют перемещаться без опорной нагрузки на позвоночник. Они могут обеспечить повышение силы мускул нижних конечностей и туловища при выраженных явлениях их слабости (атрофии), в условиях исключения осевой перегрузки, происходит исправление деструкций позвоночника и повышение адаптации к перегрузкам разной интенсивности, общей выносливости и закаленности. При определении показаний к применению физических нагрузок в воде необходимо учитывать состояние больного и в первую очередь состояние сердечно-сосудистой системы.

Ключевыми показаниями к использованию физических процедур в воде следует считать: а) параличи в связи с травмами и повреждениями ЦНС, поражений сосудов головного мозга; б) парезы и параличи в результате перелома позвоночника (с нарушением целостности спинного мозга и без такого нарушения); в) артриты, артрозы [3, 4].

Заключение. Лечебная гимнастика помогает больному не только реабилитироваться, но и провести профилактику организма. На назначение больному вида гимнастики доктор обязан учесть профессионально-трудовой навык больного до болезни, его социально-трудовые установки и способности, круг интересов, умственный уровень, предрасположенности и возможности, а также возраст. Трудовые операции пациентам следует подбирать в соответствии с их способностями и наклонностями.

Список литературы

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: ТиПФК, 2014. – 26 с.
2. Лаптев, А.П. Лечебная гимнастика: учебник / А. П. Лаптев. – СПб., 2013. – 95 с.
3. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры : учебное пособие / В. Н. Мошков. – М.: ФиС, 2013. – 74 с.
4. Решетников, Н.В. Психологические и педагогические аспекты выносливости при лечебной и адаптивной физкультуре: учебник / Н.В. Решетников. – Нижний Новгород, 2011. – 56 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Жидкова Ю.О.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Марчук С.А.

wish59@yandex.ru

© Жидкова Ю.О., 2016

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN RESPIRATORY DISEASES

Jidkova J.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

The paper presents the problem of the lack of recreational and rehabilitation and preventive measures within the framework of studies in physical education for students with disorders of the respiratory system. Presents statistics on the incidence of students. Based on the analysis of the literature shows the role of physical training in asthma.

Заболевания органов дыхания занимают одно из ведущих мест в структуре заболеваемости и определяют в значительной мере уровень временной утраты трудоспособности, инвалидности и смертности населения России [1, 2]. В структуре общей заболеваемости населения России на болезни органов дыхания приходится до 27,8%, на причину временной нетрудоспособности до 37,2% случаев среди всех болезней [3]. В мировом масштабе среди заболеваний органов дыхания отмечается рост бронхиальной астмы, хронического бронхита, пневмонии.

Статистика показывает, что одной из самых распространенных болезней современности является бронхиальная астма, которой страдают 6% населения земли. В последние десять лет наблюдается рост распространения данного заболевания среди молодежи. Причиной этому послужили загрязнение окружающей среды, наличие различных аллергенов, некачественная пища, плохие условия жизни.

Сегодня современная медицина предлагает различные методы и средства лечения бронхиальной астмы, однако специфическая терапия не всегда дает должный результат. Механизмы развития заболеваний дыхательных путей, позволили по-новому оценить лечебные и профилактические возможности физической культуры. Показано, что специально подобранные физические упражнения способствуют не только общему укреплению организма, но и помогают нормализовать крово- и лимфообращение, частоту и глубину дыхания, способствуют отделению мокроты и ликвидации застойных явлений, позволяют устранить деформацию грудной клетки и позвоночника, повышают сопротивляемость организма, укрепляют нервную систему. Представленная проблема показывает значимость внедрения в практику эффективных методов и средств физической культуры с целью реабилитации и профилактики заболеваний органов дыхания.

Результаты исследования. Анализ медицинского обследования в нашем университете показал, что наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов: 2011–2012 гг. – 25%, 2012–2013 гг. – 28%, 2013–2014 гг. – 31%, которые вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах. С переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания, к примеру, на 1 курсе – 26%, а к 4 курсу – 33%. Среди заболеваний на первом месте стоит сердечно-сосудистая система, на втором – опорно-двигательный аппарат, на третьем – органы дыхания, т.е. заболевания, наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности человека.

На 2014–2015 гг. 213 студентов, имеют заболевания органов дыхания, из них 14 с диагнозом «бронхиальная астма».

Анализ программного обеспечения дисциплины «Физическая культура» показал, что содержание программы не рассчитано на работу со студентами, нуждающимися в лечебной физической культуре. Не уделяется внимания студентам, имеющим заболевания дыхательных путей, в частности с диагнозом «бронхиальная астма».

На сегодняшний день существует проблема отсутствия профилактического сопровождения студентов с нарушениями здоровья в вузе, не достаточно учитываются возможности физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания. Анализ учебно-методической литературы показал не разработанность оздоровительно-реабилитационных и профилактических мероприятий, которые возможно использовать в рамках учебных занятий физической культурой для студентов с нарушениями здоровья.

Лечебная физкультура – это система физических упражнений, стимулирующих жизненные функции организма человека. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов дыхания, в частности бронхиальной астме может быть полезна студентам любого возраста, с разными формами и стадией заболевания. Главное условие – правильный подбор комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений студента.

Физические упражнения при астме способствуют повышению вентиляции легких и улучшению газообмена, препятствуют развитию эмфиземы, способствуют восстановлению эластичности и подвижности грудной клетки, улучшают дренажную функцию бронхов.

Известно, что при бронхиальной астме вследствие нарушения механики дыхания и хронической нехватки кислорода нарушается функция других органов, прежде всего сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические тренировки оказывают нормализующее влияние на кровообращение, повышают утилизацию кислорода тканями.

Лечебная физкультура при астме является средством вторичной профилактики, и как вспомогательный элемент терапии ее приступов, решает следующие задачи:

- улучшение функции дыхательных мышц и подвижности грудной клетки;
- нормализация механики дыхания;
- улучшение дренажа бронхов при повышенной продукции бронхиальной слизи;
- повышение физической выносливости, посредством аэробной тренировки;
- улучшение психологического состояния и качества жизни.

В лечебной физкультуре используются формы: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, гигиеническая гимнастика. Основными средствами являются физические упражнения – ОРУ и дыхательные, упражнение на расслабление, массаж.

Для укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения вентиляции разных отделов легких и дренажной функции бронхов разработаны специальные авторские методики дыхательных упражнений, такие как гимнастика К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой.

Особенностью методики лечебной гимнастики является применение специальных дыхательных упражнений: упражнения с акцентом на удлиненный выдох, упражнения для укрепления основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры, для развития диафрагмального дыхания, а также упражнения с громким произношением гласных и согласных звуков.

Большое значение имеют общеукрепляющие упражнения с постепенно возрастающей нагрузкой – дозированная ходьба, бег, упражнения спортивного характера.

Помимо гимнастики, полезны массаж грудной клетки, плавание, прогулки, особенно перед сном, закаливание. В периоды длительных ремиссий показаны плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, гребля, туризм на небольшие расстояния. Рекомендуются ежедневные занятия гимнастикой в домашних условиях.

Лечебная гимнастика должна постепенно перейти в общую физкультуру и быть

обязательным элементом всей дальнейшей жизни больного.

Чтобы занятия физической культурой приносили пользу необходимо придерживаться следующих правил:

- занятия следует начинать после консультации с лечащим врачом, обязательно на фоне медикаментозной терапии;
- больные с бронхиальной астмой всегда должны иметь при себе ингалятор;
- при возникновении одышки, приступообразного кашля, дискомфорта при дыхании занятие необходимо прекратить;
- рекомендованный пульс во время выполнения упражнений не должен превышать 150 уд/мин.
- во время выполнения упражнений следить за правильным и ровным дыханием;
- заниматься обязательно в проветриваемом помещении.

Многочисленные исследования подтвердили – умеренные, правильно подобранные упражнения способствуют стабилизации состояния и дают возможность уменьшить потребление медикаментов.

К наиболее предпочтительным видам спорта при астме можно отнести занятия акваэробикой и плаванием, большим теннисом, греблей, волейболом, баскетболом, футболом, занятия оздоровительным тренингом. Данные виды занятий являются прекрасным способом тренировки дыхательных мышц, а также повышения иммунитета и хорошего настроения.

При всем многообразии средств физической культуры используемых при данном заболевании, не рекомендуется выполнять упражнения, требующих значительных усилий, например, бег на длинные дистанции, поднятие тяжестей, гимнастические упражнения на турнике и кольцах. А также зимними видами спорта, которые могут провоцировать сужение бронхов.

Заключение. Правильно выбранное лекарственное лечение бронхиальной астмы позволяет больному сохранять активный образ жизни и хорошо переносить дозированные физические нагрузки. Регулярные занятия физическими упражнениями – необходимое условие для хорошей работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также положительных эмоций. Физическая культура способствует повышению физической и умственной работоспособности, укреплению здоровья. Систематические занятия становятся повседневной привычкой, что способствует ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности // Рос. педиатр. журнал. – 2005. – № 2. – С. 4–8.
2. Мизерницкий Ю.Л., Каганов С.Ю., Царегородцев А.Д., Корсунский А.А. Детский научно-практический центр Министерства здравоохранения Российской Федерации: состояние и ближайшие перспективы // Рос. вестн. перинатол. и педиатрии. – 2002. – N5. – С. 59–62.
3. Медик В. А. Заболеваемость населения: история, современное состояние и методология изучения. – М. : Медицина, 2004. – 508 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Илющенко К.Н.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Авдеева Т.П..

ksenya_97_97@list.ru

© Илющенко К.Н., 2016

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN SCOLIOSIS

Pyushchenko K.N.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

This article deals with the issues relating to the concept of scoliosis and its classification. The article deals with the degree of curvature of the spine and physiotherapy for each degree of curvature. We study the problem of physical therapy. Particular attention is paid to the study of medical physical culture and the effectiveness of different kinds of exercises for scoliosis.

Занятия лечебной физкультурой при лечении нарушений осанки начинают выработкой представления о правильной осанке. Общеукрепляющие упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающегося. Лечебная физкультура назначается при сколиозе и многих других патологиях опорно-двигательного аппарата. Правильно подобранные комплексы упражнений согласно стадии заболевания, помогают избежать прогрессирования данной патологии и уменьшать общую нагрузку на позвоночный столб и внутренние органы пациента. Именно поэтому ЛФК при сколиозе, мануальная терапия, физиотерапия и консервативное фармакологическое лечение составляют основу в борьбе с этим заболеванием.

Сколиоз представляет собой постоянное боковое искривление позвоночника, развивающееся чаще в детском и пубертатном (подростковом) возрасте. Сколиозы подразделяются на травматические, диспластические, паралитические, рефлекторно-болевые, врожденные и др. Сколиоз может развиваться в любой части позвоночника. По расположению искривления на протяжении позвоночника сколиозы делят на шейные, шейно-грудные, грудные, груднопоясничные, поясничные, пояснично-крестцовые и тотальные, охватывающие весь позвоночник. Также сколиоз может быть С-образный (состоять из одной дуги) и S-образный (двух и более дуг). Обязательным признаком сколиозов является торсия (поворот вокруг вертикальной оси) позвонков, сопровождающаяся характерным поворотом тела позвонка в выпуклую сторону и внешне проявляющаяся появлением увеличенного мышечного валика в поясничном отделе и реберного горба в области грудного отдела. Величина (степень) искривления может быть различной и в связи с этим предложено много классификаций сколиозов [5].

Различают четыре степени искривления позвоночника:

- *I степень* или начальная характеризуется в положении стоя величиной угла отклонения до 10° , отсутствием фиксации искривления (исчезает при вытяжении);
- *II степень* имеет угол отклонения $11-30^\circ$, компенсаторное противоискривление, отчетливую асимметрию в паравертебральной области и частичную фиксацию искривления.;
- *III степень* устанавливается при угле отклонения $31-60^\circ$, выраженной асимметрии паравертебральной области, отчетливым реберным горбом, фиксированном искривлении.;
- *IV степень* отличается углом искривления более 60° , полной фиксацией первичного и вторичных искривлений, резко выраженной асимметрией паравертебральной области, большим реберным горбом.

Прогрессирующие сколиозы – сколиозы, при которых искривление позвоночника с течением времени увеличивается. Лечение сколиозов представляет собой трудную задачу, требует длительного времени, терпения и настойчивости. Лечение сколиозов зависит от возраста больного, степени искривления и быстроты прогрессирования, но многие его принципы сходны или одинаковы.

При начальной степени сколиоза и не прогрессирующем сколиозе II степени используют лечебную физкультуру как единственное или основное средство. При других степенях деформаций лечебная физкультура используется как элемент комплексной терапии в сочетании с лечением вытяжением, фиксирующими и корригирующими корсетами,

хирургическим лечением [1]. Задачи лечебной физкультуры состоят в обучении сохранению правильной осанки (в положении стоя, сидя, в рабочей позе), улучшении дыхания, усилении мышц туловища, активной коррекции функциональных нарушений, растяжении укороченных тканей (связок и мышц) путем активных асимметричных и активно-пассивных регрессирующих упражнений и поз, стабилизации сколиотического процесса и исправлении на ранних стадиях болезни возникшего дефекта в возможных пределах.

Занятия лечебной физкультурой способствуют устранению искривлений позвоночника или препятствуют их прогрессированию. Для этого используют гимнастические упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положении осевой разгрузки (в горизонтальном положении позвоночника), что позволяет лучше увеличивать силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса и закреплять коррекцию деформации позвоночника. Также, обращают внимание на тренировку поясничных и ягодичных мышц [2]. Базовые упражнения при сколиозе должны включать разминку, основную и заключительную часть. Во время разминки важно пытаться поддерживать правильную осанку. Для этого можно стать к стене, прикасаясь к ней пятками, берцовыми мышцами и ягодицами, затем сделать 2 шага вперед, сохраняя правильную осанку. При этом важно дышать без задержек. Далее следует поставить ноги на ширину плеч, поднять руки вверх, сделать вдох, потянуться и опустить руки, выдыхая при этом. Здесь также важно сохранять правильную осанку. Для разминки можно применить круговые движения плечами, сгибания ног в коленном суставе с одновременным привлечением их к животу, наклоны туловища вперед с вытянутыми руками. Заключительная часть в большинстве случаев включает ходьбу на носках и пятках, а также ходьбу с подъемом бедра или с «захлестывание» голени [3].

Упражнения при S-образном сколиозе [4]. ЛФК при данном виде сколиоза направляется на коррекцию деформаций позвоночника в грудном отделе и в области поясницы. При таком сколиозе применяют следующие упражнения:

1. Необходимо сесть на лавочку, руки за голову. Поворачивать плечевой пояс в левую сторону так, чтобы образовался прямой угол, а ноги оставались неподвижными (так называемое «скручивание» позвоночника). Затем нужно лечь так, чтобы на краю скамейки размещались лопатки. Перегибаться через край лавочки и повисать, расслабившись, а также осуществлять катальные движения под углом 30° вверх и вниз.
2. Лечь на скамейку животом вниз так, чтобы край скамьи был в районе пояса, руки при этом должны быть за головой. Сгибаться вниз до образования прямого угла, а потом максимально разгибаться. Если такие упражнения получаются легко, можно их выполнять с небольшим грузом (до 3 кг).
3. Простые подтягивания на перекладине.

Лечебная физкультура при рахитическом сколиозе предусматривает мобилизацию в фиксированном участке позвоночника и создание хорошего мышечного корсета. Используют движения лежа на спине и на животе при симметричной нагрузке. В целом, физические упражнения способствуют стабильному влиянию на позвоночник, значительно укрепляя мышцы туловища, дают возможность добиться улучшения осанки, корригирующего воздействия на деформацию позвоночника, стабилизировать функции внешнего дыхания, а также несут общеукрепляющий эффект. Причем лечебная физическая культура имеет показания на всех стадиях развития сколиоза. Необходимо отметить, что лечебная физкультура обязательно в данном случае сочетается с режимом значительно сниженной нагрузкой на позвоночник. ЛФК при сколиозе может проводиться, как в групповых формах работы, так и в форме индивидуальных процедур, а еще и в качестве заданий, которые выполняются больным самостоятельно. В любом случае, методика *ЛФК при сколиозе* зависит от его степени.

Правильная осанка – это не только красота, но и здоровье внутренних органов. Поэтому самое лучшее, что можно сделать для своего здоровья, – это не допускать развития сколиоза и других изменений позвоночника. За осанкой необходимо следить постоянно, правильно организовывать своё рабочее место, регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Сохранение или приобретение хорошей осанки требует времени и терпения, как и любая работа над собой. Важно следить за положением своего тела в пространстве, особенно при долгом сидении, время от времени давать себе отдых.

Список литературы

1. Здоровье позвоночника. Системы Попова, Бубновского и другие методики излечения / Виктория Карпущина. – СПб., АСТ, 2013 – 320 с.
2. Комплексная медицинская реабилитация больных с заболеваниями позвоночника. Клинико-биомеханическое исследование / А.А. Скоблин, А.С. Витензон. – М.: Science Press, 2013. – 400 с.
3. Лечение спины и суставов. Новейшие рекомендации. Методы лечения. Советы специалистов / Е.Ю. Смирнова. – М.: Рипол Классик, 2014. – 226 с.
4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – СПб.: Владос, 2014. – 400 с.
5. Сайт <http://ural-neurosurgery.narod.ru/index/0-56> «Классификация сколиоза» (дата обращения 25.11.2015).

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА: ПОЛЬЗА И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ

Лукьянова Т.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Смолянов А.В.

lukyanova.27@mail.ru
© Лукьянова Т.А., 2016

HEALING FITNESS

Lukyanova T.A.

University College of the Orenburg State University, Orenburg, Russia

In this article I want to open a subject of medical physical culture: to mention the term adaptive physical culture; to speak about medical physical culture in Russia; about means, forms and methods of medical physical culture; to list the general fundamentals of medical physical culture. This article is directed on disclosure of essence of medical physical culture and the indication of its advantage.

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, что связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, обусловил появление новых областей человеческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования.

В России, по данным Федеральной службы государственной статистики, общая численность инвалидов, приходящаяся на 1000 человек населения составляет 88,4% населения (табл. 1).

Таблица 1 – Общая численность инвалидов, приходящаяся на 1000 человек населения

	2009 г.	2010 г.	2011 г.	2012 г.	2013 г.	2014 г.	2015 г.
Всего инвалидов, тыс. человек	13074	13134	13209	13189	13082	12946	12924
в том числе:							
I группы	1912	1920	1540	1515	1496	1451	1355
II группы	7248	7086	7306	7076	6833	6595	6472
III группы	3399	3609	3822	4038	4185	4320	4492
дети-инвалиды	515	519	541	560	568	580	605
Общая численность инвалидов, приходящаяся на 1000 человек населения	91,6	92,0	92,5	92,2	91,3	90,1	88,4

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе данного метода лечения лежит использование основной биологической функции организма – движения. Большинству людей лечебная физкультура известна по каким-то определенным, отдельным элементам лечения, а не целым комплексом. Обычно данным элементом является массаж, который скорее можно отнести в пассивным физическим упражнениям. Массаж – совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.. В целом же ЛФК – это система применения

самых разнообразных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации. Особое внимание нужно уделить широкому спектру: профилактика, лечение, реабилитация.

Это значит, что занятия лечебной физкультурой могут, например, помочь в укреплении опорно-двигательного аппарата, то есть мышц, костей, суставов и связок с целью профилактики травм и заболеваний, могут обеспечить наиболее эффективный процесс лечения, в случае какого либо заболевания, и могут способствовать восстановлению всех его функций после того, как лечение закончено. Причем и в профилактике, и в лечении, и в реабилитации ЛФК действует и прямо, и опосредованно, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма. Занятия ЛФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. Следовательно в основе эффективного лечения при помощи лечебной физической культуры необходимо выбрать индивидуально подходящую методику лечения. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий. Основными средствами ЛФК являются физические упражнения и естественные факторы природы. Физических упражнений много, и они по-разному влияют на организм. Физические упражнения в ЛФК можно разделить на:

- гимнастические упражнения состоят из сочетанных движений (с их помощью можно воздействовать на различные системы организма и на отдельные мышечные группы, суставы, развивая и восстанавливая силу мышц, быстроту, координацию и т. д.);
- общеукрепляющие упражнения применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания;
- специальные упражнения избирательно действуют на опорно-двигательный аппарат;
- спортивно-прикладные упражнения (ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, гребля, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, терренкур (дозированное восхождение), пешеходный туризм).

В результате исторически сложившегося мировоззрения русский народ создал своеобразную систему физической культуры, оптимальную для данных климатических условий и привычного образа жизни. Русская физическая культура (спортивные игры и состязания, такие, городки, чиж, лапта), русская борьба, кулачные и палочные бои, стрельба из лука, бег впуски, метание бревна или копья) была, как и у других народов, средством поддержания и совершенствования физической подготовки к предстоящим походам и сражениям.

В древней русской культуре физическому здоровью придавали значение внешней красоты. Своеобразной формой лечебной физической культуры, считался – банный ритуал. В бане лечили и восстанавливали силы после тяжелых походов и болезней. Считали, что русская баня предупреждает развитие многих заболеваний, что низкая заболеваемость, хорошее телесное и психическое здоровье, а также большая продолжительность жизни русских людей объясняются именно положительным влиянием русской бани. Наука о лечебном применении физических упражнений стала развиваться в России со второй половины XVIII века после создания в 1755 году Михаилом Васильевичем Ломоносовым Московского университета, в составе которого был и медицинский факультет. На данный момент – это Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова. Первые профессора медицины Московского университета были активными сторонниками физических упражнений и природных факторов для лечения и профилактики болезней. До революции 1917 года медицина России была неэффективной, и речи не могло быть о массовом применении лечебной гимнастики, так же как и о научных разработках в этой области. Развитие системы здравоохранения, доступной медицины, так же как и массового физического воспитания населения России, происходило в первые годы революции. Строительство советского здравоохранения осуществлялось под руководством Николая Александровича Семашко. Николай Семашко на 1-м всесоюзном совещании профсоюзов в октябре 1925 года впервые поставил вопрос о лечебной физкультуре, для того, чтобы бороться с профзаболеваниями, повышать работоспособность трудящихся. Быстро развивается курортное дело и физическая культура как важная составная часть санаторно-курортного лечения. В 1923 г. в Государственном институте физкультуры в Москве была открыта первая кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля, которой с 1926 по 1964 гг. руководил известный профессор И.М. Саркизов-Серазини. Студентам читали лекции и проводили практические

занятия по общей и частной патологии, по лечебной физкультуре, по спортивному массажу, по физиотерапии и спортивной травматологии. В 1929 г. вышла в свет книга В. Н. Мошкова «Лечебная физкультура», после чего утвердилось название лечебного метода применения физических упражнений для лечения больных. В 1928 году был принят термин «лечебная физическая культура» взамен терминов, употреблявшихся в то время: «кинезитерапия», «мототерапия», «врачебная гимнастика». В том же 1928 году в Государственном центральном институте физической культуры (ГЦИФК) начинают читать первые лекции по врачебной гимнастике, массажу, физиотерапии. В годы Великой Отечественной войны лечебная физкультура быстро развивалась. Перед медиками встала проблема быстрого восстановления бойцов после травм и ранений, и ЛФК приобрела особое значение как один из мощных факторов восстановления труда и боеспособности раненых и больных. Знания и практический опыт, приобретённый в те годы, не потеряли своего значения до настоящего времени.

Термин «лечебная физкультура» прежде всего, обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем). С другой стороны, лечебная физическая культура является разделом физической культуры, в котором рассматривают физические упражнения для восстановления здоровья больного человека и его трудоспособности. Из этого можно сделать вывод, что лечебная физкультура – это самостоятельная научная дисциплина, объединенная по существующему государственному стандарту в единую научную специальность: «лечебная физическая культура и спортивная медицина с курсами курортологии и физиотерапии», имеющая шифр научной специальности 14.00.51. Это – медицинские науки. То есть, специалистом в области лечебной физкультуры может быть врач с дипломом лечебного или педиатрического факультета медицинского института. Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность, такие как: плавание, ходьба, банные процедуры, даже игры, в том случае если они применяются в лечебных целях. Вывод о том, что лечебная физическая культура стала неотъемлемой частью медицины, напрашивается сам собой. С ее помощью можно избежать, в некоторых случаях, хирургического вмешательства. ЛФК способствует как лечению, так и поддержания тонуса мышц и всего организма в целом в состоянии, способствующего нормальной жизнедеятельности человека. Самое главное найти нужную методику, индивидуальную для каждого человека, состоящую в зависимости от особенностей организма лечашегося. Важно следить за своим здоровьем, ведь не зря говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось в глубокой древности. ЛФК способствует не только улучшению работы пораженного органа, но и оказывает профилактическое действие на весь организм. Под влиянием ЛФК активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние нервной эндокринной системы, повышается функция мышечной системы. Используя возможности ЛФК и восстановив с ее помощью до «нормального» уровня и здоровье, и физические данные, можно затем заниматься другими видами физкультуры и даже спорта, быть уже подготовленным к более тяжелым и сложным физическим нагрузкам. Необходимо ценить свое здоровье и правильно организовывать досуг, употребляя его для укрепления здоровья. Уделяя в день минимум времени на комплекс лечебных физических упражнений можно избежать многие болезни и растяжение мышц. Как уже не раз говорилось, лечебные физические упражнения направлены не только на лечение, но и на профилактику и подготовку мышц к серьезным физическим нагрузкам. Применение ЛФК не имеет ограничения как в возрасте, так и в физическом состоянии человека, главное получить консультацию и рекомендации врача. Самостоятельное назначение комплекса лечебных физических упражнений может привести не к улучшению состояния здоровья, а даже к ухудшению. Важно подходить к выбору комплекса лечебных физических упражнений со знанием дела и помощи медицинского работника.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебник для вузов. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура. – М.: Терра, 1997. – 143 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Гэотар-Медиа, 2007. – 568 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – 2013. – 528 с.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие. – М.: Гэотар-Медиа, 2014. – 568 с..

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ С ЦЕЛЬЮ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЦП

Мазурин М.В.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель
канд. биол. наук Баев К.А.

yoia3dom@mail.ru, vodolaz2112@yandex.ru
© Баев К.А., Мазурин М.В., 2016

APPLICATION OF MODERN SIMULATORS TO CORRECT MOTOR COORDINATION IN CHILDREN WITH THE DISEASE CEREBRAL PALSY

Mazurin M.

Surgut State University, Surgut, Russia

The article presents the results of the use of modern simulator in children with cerebral palsy disease to develop motor coordination. A comparative analysis of the use of «gross» simulator in an aqueous medium in the control and experimental groups. Selected tests for motor coordination, which revealed significant differences between groups of children.

Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является адаптивное плавание. Актуально использовать упражнения на воде для людей с таким заболеванием как детский церебральный паралич, так как плавание имеет огромный оздоровительный и профилактический эффект [1, 2].

Обобщение данных многих авторов: Бобот Б., Булгакова Н.Ж., Гросс Ю.А., Карпенко Е.Н. по научно-методической литературе и авторский опыт показывает, что среди различных видов спорта, применяемых в работе с инвалидами, самым популярным является плавание. Объясняется это тем, что:

- плавание – жизненно необходимый навык;
- занимаясь плаванием, инвалиды имеют большие возможности для своего физического и спортивного совершенствования;
- плавание – наименее травматический вид спорта;
- у инвалидов с ДЦП опорно-двигательный аппарат подвержен меньшей нагрузке в процессе плавания, в отличие от большинства других видов спорта;
- систематические, круглогодичные занятия в воде способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ, повышения устойчивости организма к действию простудных факторов;
- развитие потенциальных способностей человека с ограниченными возможностями при помощи занятий в водной среде приводит к формированию таких личностных качеств, как: уверенность в себе, решительность, смелость и желание преодолевать трудности.

Многие авторы рекомендуют плавание как наиболее доступный и необходимый вид спорта для работы с инвалидами, имеющими различные поражения опорно-двигательного аппарата (С.А. Кастюнин, В.А. Кашкаров, 1993; А.П. Петряев, 2007).

Плавание позволяет не только укрепить ослабленные мышечные группы, но и выполнять эти тренировочные упражнения с повышенной интенсивностью, так как водная среда является естественным сопротивлением движению. Считается, что адаптивное плавание при ДЦП, является наиболее эффективным средством развития физических качеств, координационных способностей, коррекции и компенсации двигательных нарушений, воспитание морально-волевых качеств, что является необходимым условием адаптации личности инвалида в обществе, его физической и социальной реабилитации.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что для развития двигательной координации многие авторы рекомендуют выполнение физической нагрузки в водной среде для детей с заболеванием детским церебральным параличом. Изобретатель-исследователь Ю.А. Гросс рекомендует на занятиях по адаптивному плаванию, использовать в водной среде аппарат «Гросс» [4, 5]. Вместе с тем, в литературе отсутствуют данные о конкретных методиках развития двигательной координации у детей с заболеванием ДЦП с использованием аппарата «Гросс» водной среде, что дает основание для поиска средств и методов развития данного качества.

Актуальность темы заключается в том, что проведенное исследование направлено на

разработку эффективных средств и методов адаптивного плавания для развития двигательной координации у детей с заболеванием ДЦП с использованием аппарата «Гросс» в водной среде.

Целью исследования стало научно-методическое обоснование методики развития двигательной координации в водной среде у детей с заболеванием ДЦП, используя аппарат «Гросс».

Материалы и методы. Для оценки эффективности использования аппарата «Гросс» в водной среде были подобраны следующие тесты: «Метание теннисного мяча на точность попадания» – для определения развития двигательной координации плечевого пояса; «прыжок в длину с места» – для определения развития двигательной координации; «собрать мозаику из 15 пазлов на скорость» – тест на мелкую моторику. 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.

Предполагается, что применение разработанной методики для развития двигательной координации у детей с заболеванием ДЦП с использованием аппарата «Гросс» эффективно и может использоваться на занятиях по адаптивному плаванию.

Разработанная нами методика, заключается в том, что с помощью тренажера «Гросс» можно выполнить упражнения, стимулирующие функции ослабленных мышц и суставов. Он позволяет детям, имеющим разные степени двигательных ограничений свободно перемещаться в воде во всех направлениях, вращаться вокруг своей оси, как в вертикальном, так и в горизонтальном положении, не сковывая движения рук и ног, ребёнок застрахован от сильного погружения в воду.

Результаты и обсуждение. При использовании этой методики у детей с заболеванием детского церебрального паралича мы увидели, что прирост по показателям двигательной координации в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Исследование показало, что использование упражнений по разработанной методике с аппаратом «Гросс» эффективно для развития двигательной координации у детей с заболеванием детского церебрального паралича. Это видно по результатам тестов для определения развития двигательной координации.

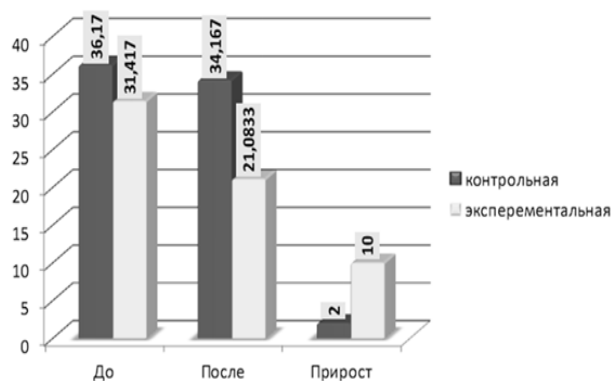


Рис.1. Изменение результатов в тесте «Прыжок в длину с места с минимальным увеличением их длины»

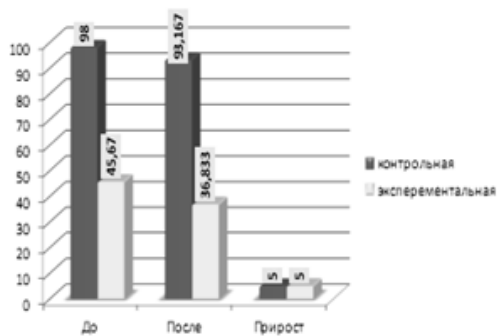


Рис. 2. Изменение результатов по тесту «Метание теннисного мяча на точность попадания, правой рукой»

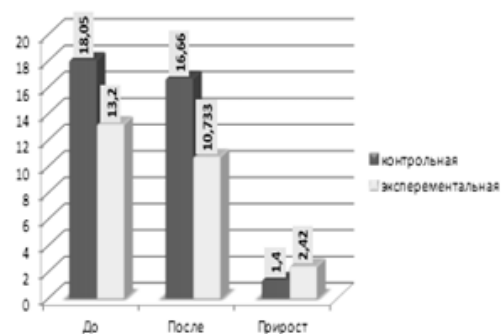


Рис. 4. Изменение результатов по тесту «собрать мозаику (15 пазлов), правой рукой»

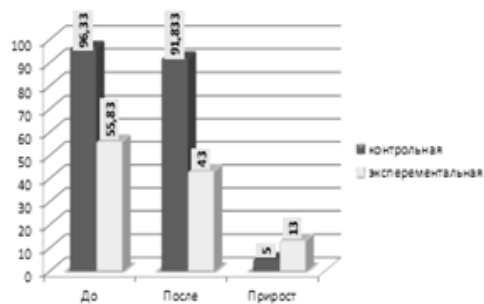


Рис. 3. Изменение результатов по тесту «Метание теннисного мяча на точность попадания, левой рукой»

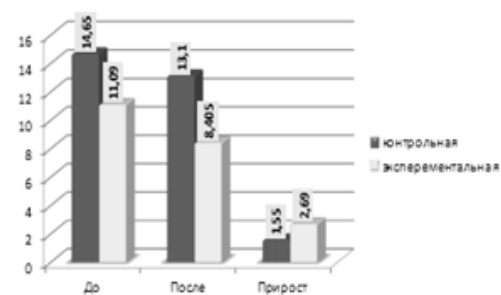


Рис. 5. Изменение результатов по тесту «собрать мозаику (15 пазлов), левой рукой»

В тестах: «Метание теннисного мяча на точность попадания» и «Прыжок в длину с места с минимальным увеличением их длины» в конце эксперимента разница в приростах результатов по этим тестам экспериментальной группы достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной. А в тесте: «Собрать мозаику из 15 пазлов» разница в приросте результатов не достоверна ($p > 0,05$), хотя показатели двигательной координации в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Список литературы

1. Блинов, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.
2. Бобот, Б. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата с применением современных медицинских технологий / Б. Бобот, К. Бобот, С.А. Бортфельд.
3. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
4. Гросс Ю.А. Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 135 с.
5. Гросс Ю.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. – М., 1998. – 138 с.

**ПРОГРАММА КОНДИЦИОННОГО
ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН,
СТРАДАЮЩИХ
ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ**

Одинец Т.Е.

Запорожский национальный университет, г. Запорожье,
Украина

**CONDITIONING PROGRAM
NAVIGATION
FOR WOMEN SUFFERING POST-
MASTECTOMY SYNDROME**

Odinets T.

Zaporizhzhya National University, Zaporozhye, Ukraine

Научный руководитель

проф., д-р наук по физ. восп. и спорту
Брискин Ю.А.

puchlik@mail.ru

© Одинец Т.Е., 2016

Breast cancer is quite common cancer pathology of women not only in Ukraine but throughout the world. Modern trends in incidence and mortality rates show a steady increase of the share of the localization of tumors for women. The developed program of conditioning swimming for women with the postmastectomy syndrome implemented in accordance with the physical condition of the patient into account individual manifestations of post-mastectomy syndrome and contained the following components: the duration and intensity of the exercises, leg length, seating capacity, number of repetitions swim distance and spacing rest.

По данным многих авторов, рак молочной железы и связанный с ним постмастэктомический синдром, в своем длительном течении негативно отмечается как на соматическом [1, 5, 7, 8], так и психологическом состоянии [2, 6] женщин. Анализ современных реабилитационных технологий коррекции постмастэктомического синдрома свидетельствует о значительном количестве предложенных методов [3, 4, 7], однако, остаточные последствия со стороны функционирования систем продолжают оказывать негативное влияние на качество жизни пациенток. Таким образом, возникает актуальным вопрос разработки реабилитационной программы с использованием средств кондиционного плавания, направленного на уменьшение или профилактику поздних признаков постмастэктомического синдрома.

Материалы и методы. В эксперименте участвовали 45 женщин с постмастэктомическим синдромом, которым была выполнена радикальная мастэктомия по Маддену, средний возраст пациенток составил $59,28 \pm 0,79$ лет. Женщины занимались разработанной программой кондиционного плавания на диспансерном этапе реабилитации в течение года, который подразделялся на адаптационный (3 мес.) и тренировочный (9 мес.) периоды.

Результаты и их обсуждение. Кондиционное плавание объединяло в себе элементы спортивного и оздоровительного плавания для женщин с различными уровнями функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Нагрузка в кондиционном плавании подбиралась индивидуально для получения специфического воздействия на организм пациентки и носила преимущественно аэробный и аэробно-анаэробный характер. Продолжительность общего времени занятий плаванием на адаптационном этапе для женщин с низким уровнем функционального состояния сердечно-сосудистой системы составила 40–45 мин, ниже средним – 45–50 мин, средним 50–60 мин; на тренировочном – 50–60 и 60 мин для соответствующих уровней. Выбор такой продолжительности занятия отвечал функциональным возможностям организма женщины и согласовывался с полным выполнением поставленных задач.

При обучении правильной технике сначала проводилось теоретическое объяснение способов плавания, показ отдельных элементов определенного стиля (траектория движений рук, ног, положение туловища, особенности дыхания, согласование движений с дыханием), потом женщины постепенно овладевали отдельными элементами стиля на задержке дыхания, объединяли их в целостное движение с координацией дыхания. Предварительно женщинам предлагалось выполнить основные имитационные движения способов плавания и их согласование на суше, что позволяло реабилитологу сделать акцент на наиболее распространенных ошибках и своевременно их исправить.

Содержание программы, интенсивность и продолжительность занятия зависели от

уровня функционального состояния (УФС) женщин и регулярно корректировались по результатам текущего контроля его уровня. Для удобства реализации программы женщины были разделены на подгруппы в соответствии с УФС (низкий, ниже среднего и средний). Общей чертой программ кондиционного плавания на адаптационном периоде для пациенток всех уровней было использование упражнений на адаптацию в водной среде, коррекцию и совершенствование техники плавания различными стилями, выполнение специализированных упражнений в воде различной интенсивности и направленности, которые подбирались индивидуально для каждой пациентки с учетом проявлений постмастэктомического синдрома. При планировании занятий по кондиционному плаванию учитывали также уровень плавательной подготовленности женщины, длину отрезка проплываемой дистанции, зону мощности, интервал отдыха между сериями.

Структура кондиционного плавания для женщин состояла из распределения по зонам мощности (аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая) с процентным вкладом каждой из них на протяжении занятия, дистанции и методов ее проплытия, а также заданной ЧСС. В аэробной зоне мощности использовали нагрузки ниже уровня порога анаэробного обмена, что давало возможность пациенткам длительно выполнять плавательные нагрузки непрерывным методом. Нагрузка этой зоны была фундаментом для проведения кондиционных занятий для женщин независимо от УФС на адаптационном этапе с целью развития выносливости и улучшения функционального состояния кардиореспираторной системы.

Важным элементом программы кондиционного плавания было также обучение женщин оптимизации количества двигательных циклов, так как неконтролируемое выполнение гребковых движений может привести к нерациональной технике плавания, а это в свою очередь – к чрезмерному расходу энергетических ресурсов и быстрого наступления усталости.

Включение в программу гипоксических серий способствовало увеличению резистентности дыхательного центра к смешанной гипоксии и гиперкапнии, что создавало благоприятные условия для преодоления рестриктивных и обструктивных нарушений функции внешнего дыхания.

Кроме того, женщинам с наличием симпатикотонии предлагалось выполнять более медленный выдох и задержку дыхания на фазе выдоха, парасимпатикотонии – форсированный вдох и задержку на выдохе.

При определении общей длины дистанции, которая проплывалась в рамках каждого занятия принимали во внимание также уровень плавательной подготовки и общей выносливости, которая определялась по тесту К. Купера. Во время проведения теста женщинам предлагалось проплыть наибольшую дистанцию любым способом за 12 минут, допускались паузы для отдыха, которые входили в общее время теста. Для каждого из уровней физического состояния было предусмотрено постепенное увеличение общей длины дистанции, которая проплывалась женщиной в течение отдельного занятия, а также изменение направленности нагрузки.

По мере расширения функциональной, физической и технической подготовленности женщин на адаптационном этапе проводилось дальнейшее совершенствование данных параметров на тренировочном этапе путем модификации средств и методов реабилитации. Данная модификация предусматривала изменение длины проплываемых отрезков в рамках определенных пульсовых режимов, соотношении отдельных плавательных элементов и их сочетании с акцентом на отдельном целостном техническом способе плавания.

Заключение. Таким образом, разработанная программа кондиционного плавания для женщин с постмастэктомическим синдромом осуществлялась с учетом особенностей уровня функционального состояния пациентки и включала следующие компоненты: продолжительность и интенсивность занятия, количество серий проплывания отрезков, а также доминирующую зону мощности.

Список литературы

1. Вавилов М.П. Пострадиационно-мастэктомический синдром: аспекты доказательной медицины / М.П. Вавилов, Е.В. Кижаев, М.Н. Кусевич // Опухоли женской репродуктивной системы. – 2008. – № 2. – С. 7–11.
2. Мика К. Реабилитация после удаления молочной железы / пер. с польск. Е.Г. Боборико, К. Мика. – М.: Медицинская литература, 2008. – 144 с.
3. Одинец Т.Е. Методичні особливості кондиційного плавання в структурі особистісно-орієнтованої програми фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом / Т.Е. Одинец // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Т.1, Вып. 129. – С. 195–199.
4. Одинец Т.Е. Технологія оздоровчої аеробіки в структурі особистісно-орієнтованої програми фізичної реабілітації жінок з

- постмастектомичним синдромом / Т.Е. Одинець // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5 (49). – С. 86-89.
5. Early rehabilitation of cancer patients – a randomized controlled intervention study (Electronic recourse) / C. Arving, I. Thormodsen, G. Brekke [et. al] // BMC Cancer. – 2013. – Vol. 13 (1). – P. 9–14. – Mode of access: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3570301>.
 6. Quality of life and depression in caregivers of patients with breast cancer / M. A. Heidari Gorji, Z. Bouzar, M. Haghshenas [et al.] // BMC Res Notes. – 2012. – Vol. 5 (1). – P. 234–240.
 7. Role of physiotherapy and patient education in lymphedema control following breast cancer surgery / Lu S.R., Hong R.B., Chou W., Hsiao P.C. // Ther. Clin. Risk Manag. – 2015. – Vol. 11. – R. 319–327.
 8. Upper limb lymphedema after breast cancer treatment / H. Ben Salah, M. Bahri, B. Jbali [et al.] // J. Cancer Radiother. – 2012. – Vol. 16 (2). – P. 123–127.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ И РЕЧЕВЫХ ФУНКЦИЙ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Попов И.А.

Вологодский государственный университет, г.Вологда, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Мелентьева Н.Н.

cool.ivan-popov@yandex.ru

© Попов И.А., 2016

CORRECTION OF PSYCHOMOTOR AND SPEECH FUNCTIONS BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Popov I.

Vologda State University, Vologda, Russia

The article presents a study of means of adaptive physical culture for the correction of psychomotor and speech disorders in preschool children with cerebral palsy. Presents the results of pedagogical testing involved. The features, direction and sequence of applied means of adaptive physical culture.

В настоящее время продолжается рост числа детей с отклонениями в развитии, которые испытывают затруднения в социализации [7]. Одной из распространенных причин инвалидности являются детские церебральные параличи (далее ДЦП), возникающие как следствие органического повреждения головного мозга [1, 5, 7]. Особенностью детских церебральных параличей является органическое поражение преимущественно двигательной сферы с рождения, что нарушает развитие и формирование моторных функций ребенка.

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства: нарушение мышечного тонуса, спастичность, ригидность, гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений), тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положения собственного тела в пространстве [6]. В зависимости от локализации и тяжести поражения мозга у детей с ДЦП значительное место занимают речевые расстройства, частота которых составляет до 80% [2, 4, 7].

Моторное развитие при ДЦП не просто замедленно, но и качественно нарушено на каждом этапе. Поэтому в основе физического воспитания этих детей лежит онтогенетически последовательная стимуляция моторного развития, с учетом качественно специфических нарушений, характерных для разных клинических форм заболеваний. Развитие общих движений проводится поэтапно в ходе специальных упражнений, с учетом степени сформированности основных двигательных функций.

Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность и затрудняющие развитие самостоятельного передвижения, навыков самообслуживания, ставят больного ребенка с первых лет жизни в почти полную зависимость от окружающих его взрослых. Поэтому проблема ранней реабилитации больных с ДЦП является актуальной как в медицине, так и коррекционной педагогике.

Адаптация детей с ДЦП требует учета всех особенностей ребенка. Работать с ними необходимо в соответствии с имеющимися нарушениями и одновременно по всем направлениям. В нашей стране имеется налаженная система лечения и реабилитации детей с

церебральными параличами. На всех этапах реабилитационных мероприятий большое значение имеет адаптивное физическое воспитание.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) – это социальный феномен, целью которого является социализация людей с ограниченными возможностями, а не только их лечение, по средствам физических упражнений и физических процедур. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил, повышение жизненных сил через удовольствие и психологический комфорт. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Актуальность исследования заключается в поиске путей повышения эффективности использования средств адаптивного физического воспитания, укрепления здоровья, развития двигательных качеств детей, что позволит им плодотворно трудиться, заниматься творческой деятельностью и что положительно скажется на всех жизненных процессах.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика коррекции психомоторных и речевых функций средствами АФВ у детей с ДЦП, будет способствовать улучшению развития двигательных и речевых функций.

Объект исследования: процесс коррекции психомоторных и речевых функций средствами АФВ у детей с ДЦП.

Цель исследования: изучение особенностей коррекции психомоторных и речевых функций у детей дошкольного возраста с ДЦП средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности психомоторных и речевых функций у детей дошкольного возраста с ДЦП.
2. Провести экспериментальное исследование, направленное на выявление уровня развития психомоторных и речевых функций у детей дошкольного возраста с ДЦП.
3. Разработать и апробировать средства адаптивного физического воспитания для коррекции психомоторных и речевых функций у детей дошкольного возраста с ДЦП.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: метод анализа литературных источников, метод изучения документов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки данных.

Для определения уровня развития психомоторных и речевых функций детей 5–6 лет с ДЦП мы использовали субтесты, предложенные Г. А. Волковой (2013) [3]. В качестве субтестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны воспитанникам (общая произвольная моторика, произвольное формирование определенных мимических поз, произвольная моторика пальцев рук, оральный праксис (речевые функции) – выявление силы, точности, объема, переключаемости движений губ, языка, щек.

Основная задача педагогического эксперимента состояла в оценке эффективности разработанной системы коррекции психомоторных и речевых функций средствами адаптивного физического воспитания у детей с ДЦП. В основу нашего исследования был положен независимый (абсолютный) эксперимент, который заключался в накоплении и сопоставлении данных в области проверки сформулированной гипотезы. Педагогический эксперимент проходил на базе МБДОУ № 28 (Мурманская область, г. Мончегорск) на протяжении сентября 2015г. – января 2016 г. с воспитанниками 5–6 лет в количестве 10 человек.

При первоначальном тестировании выявлено, что уровень развития психомоторных и речевых функций воспитанников с ДЦП находится на среднем и низком уровнях, но можно отметить, что субтест «Исследование возможности произвольного формирования определенных мимических поз» у некоторых детей находится на высоком уровне. Это свидетельствует о хорошо развитом произвольном формировании определенных мимических поз (удивление, радость, печаль, сомнение, подозрительность).

После проведения педагогического эксперимента выявлены значительные улучшения уровня развития психомоторных и речевых функций дошкольников с ДЦП.

Так, например, некоторые дети перешли со среднего уровня на высокий. Результаты остальных испытуемых остались на тех же уровнях, но положительная динамика улучшения результатов отмечается в количественном выражении, что тоже говорит об улучшении психомоторных и речевых функций дошкольников.

Динамика показателей развития психомоторных или речевых функций у детей с ДЦП в

среднем по субтесту «Исследование особенностей общей произвольной моторики» – 0,8 балла, по субтесту «Исследование возможности произвольного формирования определенных мимических поз» – 0,5 баллов, по субтесту – «Исследование произвольной моторики пальцев рук» – 0,7 баллов, по субтесту «Методика исследования орального праксиса» – 3,1 балла. Наибольшая динамика отмечается по субтесту «Методика исследования орального праксиса». Наименьшая динамика выделяется по субтесту «Исследование возможности произвольного формирования определенных мимических поз». По субтесту «Исследование произвольной моторики пальцев рук» также отмечается улучшение результатов. По субтесту «Исследование произвольной моторики пальцев рук» динамики не выявлено только у одной девочки, что объясняется сложностью проявления ДЦП. У остальных дошкольников с ДЦП отмечается улучшение результатов. По субтесту «Методика исследования орального праксиса» также отмечается улучшение результатов. В данном субтесте выделено улучшение показателей у всех детей. При обобщении полученных результатов исследования можно сделать вывод, что наибольшая динамика развитию психомоторных и речевых функций отмечается у трех дошкольников.

Таким образом, при различных формах детского церебрального паралича у каждого ребенка индивидуально отмечается своя особая динамика развития психомоторных и речевых функций в условиях психокоррекционного процесса, а именно развитие общей моторики – грубых движений; развитие мелкой моторики – тонких движений; развитие мимических поз; развитие речевых функций. Организация и проведение с воспитанниками занятий сложный процесс, так как в группе собраны дети с различными диагнозами и нарушениями в развитии опорно-двигательного аппарата. Основным клиническим симптомом ДЦП является нарушение двигательной функции, связанной с задержкой развития или неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией мышечного тонуса, парезами. К двигательным расстройствам в большей части случаев присоединяются нарушения речи и др. У некоторых детей наблюдаются сопутствующие синдромы: судорожный, мозжечковый, гипертензионный, гиперкинетический и иные.

Для обеспечения надлежащего контроля за физическим воспитанием детей с ДЦП было организовано четкое взаимодействие администрации школы, учителя физической культуры, медицинского работника школы, родителей. Для разработки системы коррекции психомоторных и речевых функций у дошкольников с ДЦП, нами были изучены: медицинские карты обучающихся (основной диагноз, сопутствующие заболевания, рекомендации врачей-специалистов); уровень развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста с ДЦП; методическая литература.

Среди основных задач планирования в программах для воспитанников с ДЦП сформулирована задача «Освоение основных двигательных навыков и физических качеств с учетом функциональных возможностей и особенностей отклонения в состоянии здоровья».

Особенности разработанных средств коррекции психомоторных и речевых функций у детей с ДЦП заключаются в следующем.

В качестве средств АФВ использовались подвижные игры и упражнения со словами, комплексы упражнений и игровых заданий, массаж и самомассаж, направленные на коррекцию имеющихся дефектов в развитии психомоторных и речевых функций (в общей произвольной моторике, в формировании определенных мимических поз, в развитии произвольной моторики пальцев рук, в развитии орального праксиса). Работа средствами АФВ с воспитанниками проводилась в малых группах и индивидуально (по типу заболевания) с использованием речевого сопровождения. Педагог контролировал выполнение упражнений, осуществлял помощь и сопровождение. На начальном этапе применялись такие упражнения, которые обеспечивали подготовку всех органов и систем организма к выполнению более сложной части игры. Например, сначала отрабатывались движения, затем словесное сопровождение и только потом все вместе совмещалось.

Учитывалось, что стимуляция речевой деятельности должна присутствовать практически на любых занятиях по АФВ. От развития тонкой моторики, стимулирующей речевой центр (центр Брокка, центр моторных образов слов) до решения задач по словесной регуляции движений. Для решения последних требуется обучение терминам и словам, определяющим форму и содержание движений, умение представлять движения в словесной форме. Для этого требуются упражнения с одновременным проговариванием или прослушиванием выполняемых действий, а также выполнения упражнений по словесной

инструкции. Процесс развития мелкой моторики как средство речевого развития предполагает коррекционное воздействие на все основные стороны движений кистей рук. Соразмерность и дифференцированность движений пальцев рук, амплитуду, силу, быстроту движений, способность к расслаблению, тактильную чувствительность и других. Требуется корректировать точность движений пальцев рук по силе, по времени и пространственным характеристикам. На практических занятиях, для увеличения интенсивности внимания на движения пальцев рук выполнялись дифференцированные упражнения без участия других частей тела. При выполнении упражнений в сочетании с другими частями тела в основном использовались уже автоматизированные движения.

Таким образом, дошкольникам с ДЦП были предложены комплексы упражнений и подвижные игры со словами, направленные на развитие психомоторных и речевых функций. Средства АФВ избирательно влияли на отдельные мышечные группы и суставы. Особое внимание уделялось постепенному повышению нагрузки. Реализовано право педагога по АФВ расширять, углублять, изменять, формировать содержание коррекции, распределять время.

В процессе использования средств АФВ происходило формирование планируемых результатов (двигательных, речевых, личностных) в зависимости от поставленных целей и задач. Коррекционная работа по развитию физической подготовленности детей с ДЦП, базирующаяся на принципах адаптивного физического воспитания, обеспечивала решение задач оздоровительного, воспитательного, образовательного и коррекционно-развивающего направлений.

Подвижные игры предоставляли детям с ДЦП двигательную свободу, которая со временем выходила за пределы удовлетворения функциональной потребности и принимала характер самостоятельно планируемой деятельности. Двигательная и звуковая имитация в речитативно-игровых композициях (пальчиковые игры) развивали не только физические качества, но и психические свойства личности: воображение, наглядно-образное мышление, внимание, речь, память.

Танцевально-ритмические композиции оптимизировали физическое и эмоциональное состояние детей, являлись средством невербальной коммуникации. Для реализации метода невербальной передачи информации использовался зрительный, эмоциональный, при необходимости, телесный контакт.

Метод наглядности реализовывался в следующих приемах: чтобы не допускать на занятиях эмоционально «бедных» ситуаций, показ некоторых упражнений осуществляли сказочные персонажи; для выработки тормозных механизмов у детей использовался звук метронома; при выполнении упражнений на расслабление выключалась музыка и уменьшалась освещенность. Метод педагогической оценки имел ряд особенностей: в начале реализации педагог не должен был оценивать действия ребенка, давая возможность проявить себя; в середине эксперимента оценка могла быть только положительной и за конкретный поступок, и в конце эксперимента имели место и положительная и отрицательная педагогические оценки в зависимости от поступка и его мотива. Основными трудностями, с которыми мы столкнулись при проведении педагогического эксперимента, были дозирование нагрузки в связи разными заболеваниями, применение индивидуального подхода.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что предложенные нами средства АФВ для коррекции психомоторных и речевых функций у детей с ДЦП, реализованные на протяжении нескольких месяцев, оказали положительное влияние на развитие психомоторных и речевых функций.

Однако, несмотря на положительную динамику в развитии психомоторных и речевых функций у дошкольников с ДЦП за период педагогического эксперимента нельзя однозначно судить о результативности предложенного нами подхода. Необходимо продолжать использовать средства АФВ, так как ДЦП – это сложное двигательное нарушение и требует более длительного педагогического воздействия.

Список литературы

1. Бадалян Л.О. Невропатология /Л.О.Бадалян. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
2. Винарская, Е.Н. Дизартрия / Е. Н. Винарская. – М.: АСТ; Астрелия, 2012. – 141 с.
3. Волкова Г.А. Психолого-логопедическое исследование детей с нарушениями речи / Г.А.Волкова. – СПб.: Сайма, 2013. – 94 с.
4. Губарева Т.И. Спорт лиц с ограниченными возможностями в системе гуманистически ориентированной социальной политики / Т.И. Губарева. – М.: ФОН, 2010. – 192 с.
5. Казакова Е.И. Дети группы риска / Е. И. Казакова. // Социальная защита. – 2010. – №4 – С. 48–52.
6. Левченко, И.Ю. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие

- для студентов педагогических учебных заведений / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – М.: Академия, 2014.-192 с.
7. Мاستюкова, Е.М. Нейроонтогенетический подход в структуре двигательного дефекта при церебральном параличе / Е.М. Мاستюкова // Дефектология. – 2011. – № 1. – С. 66–69.

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Прокофьев С.Д.

Забайкальский государственный университет, г. Чита, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Овчинникова Е.И.

ov_el@list.ru

© Прокофьев С.Д., 2016

TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH IMPAIRED HEALTH

Prokofiev S.

Transbaikal State University, Chita, Russia

The article presents the results of ascertaining experiment conducted by students of the Faculty of Physical Education and Sport Trans-Baikal State University, on the use of technologies of physical education of preschool children with impaired health. Showing methodical features sports and recreation activities for the preparation of preschool children to pass the standards of the first stage of complex «Ready for Labor and Defense».

Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования. Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений [1]. По мнению Г.А. Безденежных [1], одной из насущных проблем при осуществлении инновационных процессов в сфере физической культуры дошкольников является диагностика их физического состояния: «подбор тестов для диагностики дошкольников требует учета психофизических особенностей детей этого возраста».

Материалы и методы. Основной направленностью проекта инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности «Учись бегать, прыгать и метать» является подготовка воспитанников детского сада к сдаче нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для детей 6–8 лет. Силами молодых исследователей – членов студенческого научного общества «Эрудит» факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного университета под руководством преподавателей кафедры теоретических основ физического воспитания в октябре-декабре 2015 года проведен первый этап мониторинга физического состояния старших дошкольников 5–7 лет, отнесенных к старшей и подготовительной группам ДОУ «Центр развития ребенка Детский сад №22» Читы. Наряду с оценкой сомато- и физиометрических показателей детей старшего дошкольного возраста, оценкой нормированного интегрального показателя, вариабельности сердечного ритма с проведением ортопробы использовался метод анализа документальных материалов. Нами были изучены медицинские карты дошкольников и паспорта здоровья групп.

Результаты и их обсуждение. Списочный состав воспитанников подготовительных групп №8 и №9 составляет 57 детей (возраст 6–7 лет), из них было обследовано 46. По данным, представленным в дневниках здоровья, установлено, что большая часть из них (76%) отнесены ко второй группе здоровья, 20% – к первой, 4% имеют третью группу здоровья. Анализ медицинских карт указывает на наличие у 8 детей (17,4%) неврологических заболеваний (НЗ), у 3 (6,5%) – нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА), двое дошкольников (4,3%) страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС), у одного ребенка выявлено заболевание органов пищеварения (ЖКТ). Диагноз здоров при поступлении в ДОУ был поставлен 22 дошкольникам, что составляет 47,8% выборки.

Общее число дошкольников в обследованных старших группах (возраст 5–6 лет) – 60 человек, выборка составила 55 человек, из них к первой группе здоровья было отнесено 18

(33%), ко второй группе – 37 (67%). По результатам анализа медицинских карт установлено наличие у 7 дошкольников (12,7%) неврологических заболеваний (НЗ), по 2 человека (3,63%) имеют нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) и дыхательной системы (ДС), у двоих дошкольников (2,63%) выявлены заболевания органов зрения (ЗОЗ), один ребенок (1,8%) имеет кожное заболевание, к одного ребенка (1,8%) выявлен дефицит массы тела (ФР).

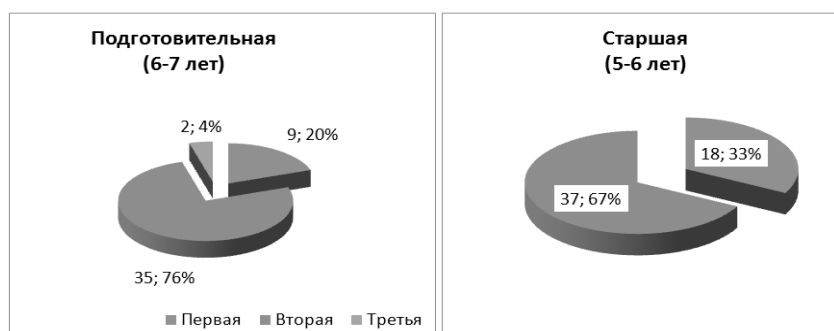


Рис.1. Распределение дошкольников по группам здоровья

По результатам анализа данных первого этапа мониторинга физического состояния старших дошкольников, было принято решение о необходимости выделения рекреационно-оздоровительного направления в модель подготовки детей дошкольного возраста к сдаче нормативов I ступени ГТО. Наряду с использованием средств базовых видов спорта и направленностью на формирование осознанной гражданской позиции по отношению к малой родине и Отчизне, разработанная нами модель направлена на всемерное сохранение и укрепление здоровья ребенка. Один из блоков модели представлен рекреационными технологиями двигательной деятельности дошкольника, включающими такие средства физической рекреации как физкультурные праздники и досуги с оздоровительной направленностью, физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня, а так же занятия лечебной физической культурой (корректирующей гимнастикой) 2–3 раза в неделю.

Анализ материалов, размещенных на сайтах методической поддержки работников детских садов [2, 5], позволяет сделать вывод, что в данное время в дошкольных образовательных учреждениях используются здоровьесберегающие технологии четырех основных типов: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьееобогащения педагогов дошкольного образования.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании реализуются специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников (развитие физических качеств, повышение двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.).

Целью **здоровьесберегающих образовательных технологий в детском саду** является воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников посредством становления осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье и развития умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретения валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка обеспечивают психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника за счет создания условий эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье (психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ).

Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения направлены на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Реализация **физкультурно-оздоровительных технологий** в ДОУ предполагает использование разнообразных форм занятий. Детям с вялой осанкой и плоскостопием со среднего возраста рекомендуется *стретчинг* дважды в неделю по 30 минут. Для всех детей в качестве профилактики утомления во время занятий по мере утомляемости детей могут применяться 2–5-минутные *динамические паузы*, которые могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Ежедневно для всех возрастных групп как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате проводятся *подвижные и спортивные игры* малой, средней и высокой степени подвижности, игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей может использоваться *релаксация* с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Особое место в физическом воспитании дошкольников занимает гимнастика. *Гимнастика пальчиковая* рекомендуется всем детям с младшего возраста, особенно детям с речевыми проблемами, проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любой удобный отрезок времени; *гимнастика для глаз* также проводится ежедневно по 3–5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, при этом рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога; *гимнастика дыхательная* используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, важным условием является проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа; *динамическая гимнастика* продолжительностью 5–10 минут проводится ежедневно после дневного сна; *гимнастика корригирующая и ортопедическая* применяются как формы физкультурно-оздоровительной работы и рекомендуются детям с нарушениями осанки и плоскостопием, а также в качестве профилактики болезней позвоночника и опорного свода стопы.

Основной формой обучения здоровому образу жизни дошкольников является *физкультурное занятие*, которое проводится в хорошо проветренном спортивном или музыкальном зале 2–3 раза в неделю, продолжительностью от 15–20 до 25–30 минут (в зависимости от возраста). Для детей раннего возраста занятие длительностью 10 минут проводится в групповой комнате. Кроме того используются *проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротералия)*, *коммуникативные игры* (включают беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.), *занятия из серии «Здоровье» для детей* старшего возраста.

Детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания в утренние часы в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды, рекомендуется проведение *точечного самомассажа*. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Безусловно, важным звеном в системе физического воспитания детей является *закаливание*, обеспечивающее тренировку защитных сил организма, повышению его резистентности. Наиболее доступными формами закаливания являются нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года; прогулки на свежем воздухе.

В изученных нами работах встречаются описание таких методик, как *солевое закаливание* (прохождение с притопыванием по увлажненной ткани); *воздушное душирование* (эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам, разработанный В.Л. Лебедем), *горячее обтирание* мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры; *полоскание горла* водой комнатной температуры 3 раза с постепенным с 36 до 27 °С; *ножные ванны* как с постепенным снижением температуры воды, так и с увеличением продолжительности закаливающей процедуры; *закаливание «рижским методом»* (топтанье на гальке в солевом растворе); «пульсирующий» микроклимат при проведении «оздоровительно-игрового часа»;

босохождение и др.

Как утверждает А.Г. Трушкин [4]: «...занятия оздоровительным плаванием, ... круглогодичное проведение физкультурных занятий на открытом воздухе, босохождение, закаливание дозированным воздействием холода, использование нестандартных сооружений, применение образовательных программ оздоровительной направленности в системе физического воспитания оказывают комплексное положительное влияние на оптимизацию адаптационных возможностей детей ... в условиях дошкольных образовательных учреждений ... и способствуют достоверно значимому развитию физической подготовленности, улучшению уровня физического развития, оптимизации функционального состояния основных систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной и др.), улучшению теплообмена, гомеостаза и в целом приводят к сохранению, укреплению и формированию состояния здоровья дошкольников».

Заключение. Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Список литературы

1. Безденежных Г.А. Педагогические инновации в физическом воспитании в дошкольном образовании: понятия, перспективы и направления развития // Молодой ученый. – 2011. – №4, Т.2. – С. 74–76.
2. Оптимизация двигательного режима в ДОУ: семинар-практикум для воспитателей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.maam.ru>. (Дата обращения 12.10.2015).
3. Организация медицинского контроля за проведением физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.med-prof.ru/sm131.html> (Дата обращения 12.10.2015).
4. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дис. ... д-ра пед. наук. – Ростов-на-Дону, 2000. – 586 с.
5. Швецов А.Г. К оптимизации двигательного режима и закаливания в детских дошкольных учреждениях // Педиатрия. – 2005. – № 5. – С. 104–107.

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Проخورова И.А., Ухова А.В.

Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк,
Донецкая Народная Республика

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Голубничая С.Н.

prokhorova11@mail.ru

© Проخورова И.А., Ухова А.В.

THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Prokhorova I., Ukhova A.

Donetsk National University of Economics and Trade named after
Mikhail Tugan-Baranovsky, Donetsk, Donetsk People Republic

The article is devoted to healing and adaptive physical education, which is an integral part of modern society. We analyzed the characteristics of these types of treatment and the results after their implementation. The necessity of medical and physical culture was revealed. On the basis of the research it should be emphasized that every person has the right to be healthy and happy, and especially people with disabilities.

Рекреация и здоровый образ жизни играют большую роль в сохранении и укреплении здоровья человека. Именно поэтому в современном мире существует множество видов деятельности, которые так или иначе с этим связаны. Актуальность лечебной и адаптивной физической культуры вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [3]. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Поэтому значение

лечебной, адаптивной физической культуры и рекреации в жизнедеятельности людей играет значимую роль. Здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая активно развиваться и совершенствоваться. Одна из важнейших социальных задач – повышение двигательной активности современного человека.

Лечебная физическая культура подразумевает собой отдельный метод лечения, который включает в себя дозированные физические упражнения и естественные факторы природы с лечебно-профилактической целью. Еще с давних времен люди восстанавливали свое здоровье и трудоспособность при помощи физической культуры. В Древней Греции ученый и философ Платон считал, что движение – это целительная часть медицины. Древний Китай славился целительной гимнастикой, которую позже упомянут в книге «Кунг-Фу». В России для профилактики и лечения людей использовали баню и особую форму гигиены. Лечебная физическая культура широко применялась в годы Великой Отечественной войны для того, чтобы ускорить процесс восстановления здоровья больных и раненых, а в дальнейшем получить возможность вернуться в строй. В наше время лечебная и адаптивная физическая культура пользуется спросом среди молодежи и людей преклонного возраста. В основном такие методы лечения осуществляются в больницах, поликлиниках, госпиталях, диспансерах и других лечебно-профилактических учреждениях. Самыми популярными формами применения данного лечения являются: гимнастика, ходьба, дыхательные упражнения, игры и упражнения с различными снарядами. Однако не следует забывать о том, что физические нагрузки должны быть дозированными. Необходимо, чтобы нагрузка вызывала легкую возбудимость функциональных систем организма и не оказывала негативного влияния на здоровье человека. При неумеренных нагрузках наблюдается усиление болей, ухудшение общего состояния организма и выраженная усталость [3].

Для людей с ограниченными возможностями, а также физическими отклонениями существует иное подразделение физической культуры, называемое адаптивной физической культурой. Это определенная система мероприятий, которые корректируют физические и психические нарушения у человека.

Адаптивная физкультура способствует укреплению, лечению, реабилитации, а самой главной функцией является интеграция инвалидов в общество. Люди с психическими и физическими отклонениями в здоровье нуждаются в формировании осознания своего равенства со здоровыми людьми, преодолении психологических барьеров, желании быть здоровыми, понимании того, что социуму необходимо их присутствие и всевозможный вклад в общественную жизнь, улучшении индивидуальных качеств. Адаптивная физическая культура имеет значительную эффективность, так как она имеет строго индивидуальный характер, производится под тщательным наблюдением специально обученного человека, является действенным средством для психологической и социальной реабилитации, дает возможность в получении интереса к жизни, видении уровня своих сил и возможностей. Следовательно, адаптивная физкультура дает инвалидам возможность на активное участие не только в жизни общества, но и разнообразных видах деятельности, таких как спортивные мероприятия. Примером является недавняя товарищеская игра по баскетболу между паралимпийцами клуба «Донбасс» и их друзьями из Ростова-на-Дону, состоявшаяся при поддержке Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. Паралимпийцы не ограничены участием в городских или областных соревнованиях, для них проводятся и олимпиады мирового значения. Паралимпийские игры – спортивные состязания, схожие с классическими Олимпийскими играми, но предназначены для инвалидов. Проводятся традиционно после Олимпийских игр и в тех же городах. Для поддержания и восстановления физических и духовных сил инвалида, которые были потрачены на выполнение какого-то рода деятельности, следует осуществлять адаптивную рекреацию. В пример можно привести купание с дельфинами, «общение» с животными, массаж [1].

Для лечения и поддержания здоровой жизни людей необходимо развитие как лечебной, так и адаптивной физической культуры. В современном мире существует множество учреждений, услуги которых направлены на организацию адаптивной рекреации преимущественно активного характера. Примером подобного заведения являются физкультурно-оздоровительные комплексы, основное задание которых не только организация отдыха и досуга людей, но и привязка занятий к какому-либо виду спорта. Поскольку Донецкая область находится в степной зоне и имеет преимущественно равнинный рельеф, имеет место организация занятий паралимпийским конным спортом, как для детей, так и для взрослых.

Ведь этот спорт динамично развивается во всем мире и практикуется наездниками с разнообразными функциональными отклонениями. Когда человек и лошадь тонко чувствуют друг друга и выступают как единое целое, это приносит ощущение полноты жизни и осознание того, что инвалидность – не препятствие для занятий любимым делом, в этом вся суть и уникальность этого вида спорта. Также в Донецком регионе присутствуют благоприятные ресурсы для развития адаптивного туризма. Этот род деятельности характерен тем, что дает возможность людям стать увереннее в себе и своих силах, воссоединиться с природой, получить оздоровление, развить моральные и волевые качества, узнать и научиться чему-то новому и неизведанному и в какой-то мере улучшить уровень физической подготовки. В качестве данного туризма можно организовать поход на один день. Особенность такого похода в том, что он осуществляется с минимальным количеством снаряжения и к участию в нем допускаются люди с любой патологией, естественно кроме тяжелых интеллектуальных нарушений. К подготовке маршрута следует отнестись с особым вниманием и учесть все особенности [2]. Обязательным является построение маршрута таким образом, чтобы все участники без труда преодолели путь. Также неотъемлемое условие – это наличие опытного человека, который многократно проходил этот маршрут и медицинского работника, который при необходимости окажет первую помощь.

Заключение. Подводя итоги можно констатировать факт о безусловной важности лечебной и адаптивной физической культуры в современном обществе, так как здоровье человека и в целом нации играет огромную роль в дальнейшей судьбе человечества. Особо значимым направлением адаптивной физкультуры является внедрение ценностного отношения общества к инвалидам и людям с отклонениями в состоянии здоровья. Повсеместное внедрение в жизнь социума адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Список литературы

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Шилько Т.А. Исследование психологического статуса студентов, занимающихся в группах ЛФК / Т.А. Шилько, Д.Ю. Баланев, В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. 2015. – № 11. – С. 52–54.

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Рустамов С.М.

*Наманганский Государственный Университет,
г. Наманган, Узбекистан*

Научный руководитель

доц., канд. мед. наук Болтабоев С.А.

REHABILITATION ASSISTANCE TO CHILDREN WITH DISABILITIES

Rustamov S.

Namangan State University, Namangan, Uzbekistan

This article is told that how rehabilitation should be done to help children with disabilities. Further their recovery, being in a social society.

Saydulla.boltaboev@mail.ru

© Рустамов С.М., 2016

Одна из важных особенностей реформ, проводимых в демократической обществе, является социальная направленность. То есть проведение государственной политики, направленной на защиту интересов наиболее уязвимых слоев населения и прежде всего, детей – инвалидов. В последних годы многие международные организации приняли ряда законов, в том числе об охране здоровья граждан, пенсионном обеспечении и др. Все эти законы подчеркивают тот гуманизм, человеколюбие, борьбу за здоровье будущего поколения и реабилитация который воцаряется в мире.

Цель исследования. Цель нашего исследования является комплексная реабилитационная поддержка детей с ограниченными возможностями и социальная интеграция их здорового общества.

Материалы и методы. Материалом исследования послужили основные материалы в области реабилитации инвалидов, нормативные документы, а также некоторые данные. В работе используются следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных и архивных материалов.

Под реабилитацией понимается – динамическая система взаимосвязанных воздействий и мероприятий медицинского, психологического и социального характера, направленных не только на восстановление или сохранения здоровья, но и на возможно полное восстановление (сохранение) личного и социального статуса больного и инвалида [3].

Построение реабилитации должно исходить из основных принципов, таких как:

1. Реабилитационные мероприятия начинаются с первых дней заболевания и проводятся непрерывно при условии этапного построения программы (О.Г. Коган, В.Л. Найдин 1988) [2].
2. Реабилитационные мероприятия должны быть комплексными, разносторонними, но однонаправленными (имеется в виду единство биологических и психосоциальных методов воздействия) [2].
3. Реабилитационная программа должна быть индивидуальной для каждого больного в зависимости от нозологической формы, характера течения заболевания, возраста больного и пр. [2].

Процесс помощи инвалиду условно можно разделить на 3 этапа:

1-этап. Медико-терапевтическая помощь, то есть определение причин инвалидности, постановка диагноза, лечение, а также непосредственное лечение соматических расстройств, сопутствующих инвалидности.

2-этап. Реабилитация инвалида, то есть процесс приближения его к норме путём использования массажа, ЛФК и совокупности технических приспособлений и средств.

3-этап. Реабилитация-интегрирование инвалида в общество, которое включает в себя инклюзивное обучение в дошкольных, школьных учреждениях, создание рабочих мест на производстве.

Дети с нарушениями развития представляют собой разнородную группу по причинам, формам, степени выраженности нарушения. Они нуждаются в индивидуализированной, комплексной специализированной коррекционной помощи, максимальной реабилитации и ранней социальной интеграции. Которая возможна при условиях: раннем выявлении проблемных детей, изучения распространенности тех или иных форм дизонтогенеза, интереса и потребностей родителей, образовательных учреждений и социума. В отношении таких детей, обеспечения комплексной диагностики, коррекции и компенсации целостного развития детей по индивидуальным программам, социальном адаптировании детей уже в дошкольный период жизни, обеспечении преемственности и подготовки их к школьному обучению, оказания комплексной медико-социальной, социально-правовой, коррекционно-педагогической помощи и психологической поддержки детям с проблемами в развитии [4].

Организационной формой оказания такой помощи являются центры психолого-педагогической диагностики и реабилитации детей и подростков. В структурной организации таких центров выделяются несколько направлений: диагностические, учебно-воспитательные, коррекционно-оздоровительные. Реабилитационные центры должны быть ориентированы на оказание специализированной помощи разным категориям детей и подростков. Обеспечения всесторонней комплексной диагностики личности, предоставление возможности оптимального развития, коррекционно-педагогической и социально-психологической поддержки, а также оказания помощи родителям и педагогам. Такие центры позволяют также обеспечить координацию усилий специалистов различных профилей, таких как: врачей-психиатров, педиатров, невропатологов, педагогов-дефектологов (сурдопедагогов, тифлопедагогов, логопедов, олигофренопедагогов и др.), психологов, юристов. Диагностическое направление осуществляет диагностическую, исследовательскую работу, направленную на изучение личностных особенностей детей к выработке рекомендаций для их максимальной реабилитации [1].

В условиях таких центров создаются условия для коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями. Для осуществления коррекционно-оздоровительных

мероприятий организуются коррекционные студии, система специальных кабинетов по лечебно-профилактической и оздоровительной работе, кабинет психоэмоциональной разгрузки, кабинет ЛФК и лечебно-укрепляющего массажа, кабинет спецтерапии, физиотерапии, медицинский и процедурный кабинеты.

В других случаях, например, в структуре центра медико-педагогической реабилитации основными подразделениями являются: школа индивидуального обучения, лечебно-профилактический комплекс, медико-психолого-педагогический консилиум, психокоррекционное отделение, комплекс социально-трудовой реабилитации, комплекс креативной реабилитации. Коррекционное воспитание – создание условий для приспособления к жизни в социуме, преодоление или ослабление недостатков или дефектов развития отдельных категорий людей в специально созданных для этого организациях. Задачи и содержание коррекционного воспитания зависят от характера и степени тяжести аномалии в развитии ребенка. В наиболее тяжелых случаях речь может идти лишь об элементарном приспособлении ребенка к жизни в ближайшем социуме (например, обучение гигиеническим умениям, умениям самостоятельно принимать пищу и т.п., детей, страдающих глубокой умственной отсталостью и некоторыми другими видами аномалий развития). В менее тяжелых случаях, не связанных с органическими поражениями систем и органов, речь идет о конкретной аномалии и конкретного ребенка коррекции дефектных функций и параллельной адаптации ребенка к жизни в доступных пределах.

Особое значение имеет развитие и использование компенсаторных возможностей ребенка. Так, глухих детей учат произношению, словесной речи, чтению. Слепого ребенка учат ориентироваться в пространстве, восприятию окружающего мира при помощи осязания и слуха. Очень важным аспектом коррекционного воспитания становится работа с семьей и ближайшим окружением, либо от них зависит, получают ли они подкрепление усилиями, прилагаемые воспитателями, или, наоборот, они будут блокироваться. Коррекционное воспитание становится более эффективным в том случае, если в обществе создаются условия для вовлечения детей, подростков, юношей (да и взрослых) в участие в различных сферах социальной практики. В последнее десятилетие развернулась большая работа по вовлечению инвалидов в спортивные соревнования, конкурсы музыкантов, умельцев и т. д. Все это способствует их социальной реабилитации.

Результаты и обсуждение. В этом исследовании нами проанализированы документальные и архивные источники; выявлено влияние существующей системы образования на воспитание инвалидов.

Так, для реабилитации аутичных детей в комплексной коррекционной работе специалистами предложены следующие направления деятельности:

Психологическая коррекция, которая включает установление контакта с взрослыми, смягчение фона сенсорного и эмоционального дискомфорта, тревоги и страхов, стимуляцию психической активности, направленной на воздействие с взрослыми и сверстниками, формирование целенаправленного поведения, преодоление отрицательных форм поведения. Работу по данному разделу осуществляет психолог.

Педагогическая коррекция. В зависимости от уровня развития нервной системы, знаний и умений аутичного ребенка, характера его пристрастий и интересов создается индивидуальная программа его обучения. Опираясь на данные исследования психолога, педагог ведет собственное обследование, определяет конкретные задачи обучения, вырабатывает методику работы.

Выявление и развитие творческих способностей детей. Музыка – важная область для аутичного ребенка, дающая ему массу положительных эмоций, а пение зачастую является началом речи.

Развитие общей моторики. Лечебная физкультура обязательна и незаменима. В связи с недоразвитием вестибулярного аппарата особое значение приобретают упражнения на равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве.

Работа с родителями аутичных детей. В комплекс работы с родителями входят: психотерапия членов семьи, ознакомление родителей с рядом психических особенностей ребенка с РДА, обучение методам воспитания аутичного ребенка, организации его режима, привития навыков самообслуживания, подготовке к школе [1].

Заключение. Коррекционная работа с детьми осуществляется как в группах, так и индивидуально, в зависимости от специфики нарушений и вида применяемых коррекционных

методов. Вариативные формы обучения и воспитания обеспечивают непрерывность коррекционно-развивающего процесса, способствуют увеличению количества детей, которые могут получить специальные услуги.

Таким образом, данная система работы реабилитации позволяет охватить все стороны проблем ребёнка и достичь максимально возможных результатов.

Список литературы

1. Бола ва замон: научно-популярный журнал детской и возрастной консультации. – 2013. – № 1, 2.
2. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. – М.: Академия, 2002.
3. Духовное и эстетическое развитие детей, нуждающихся в специальной помощи: матер. международной научно-теоретической конференции. – Ташкент, 2002.
4. Певзнер М.С. Дети с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 1966.

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Самошкина А.Д.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

проф., д-р мед. наук Шилько Т.А.

SamoshkinaAD@sibmail.com

© Самошкина А.Д., 2016

THE IMPACT OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE ON THE STUDENT'S MENTAL HEALTH

Samoshkina A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

This article contains the research about Therapeutic Physical Culture's impact on the mental state of the 1st year students in the street and in the gym. It provides that the medical physical training has a positive effect on the mentality of students. Moreover, outdoor training influences on mind more positive than the gym one, by an additional positive effect of air baths.

Быть здоровым для человека – это значит жить с отсутствием недугов и болезней, стремиться к различным сферам жизнедеятельности, активному долголетию и физической активности.

Правильное применение лечебной физической культуры – физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями способствует восстановлению нарушений в организме, обеспечивает ускорение выздоровления и нормальную жизнедеятельность [2]. Человеку важно быть здоровым и заниматься физическими упражнениями, поэтому лечебная физическая культура предназначена для лечения заболеваний, либо их последствий – восстановление после травм или операций. Ранее было показано что, студенты с ослабленным здоровьем обладают значительным числом отличий в психометрических характеристиках по сравнению с группой студентов, не имеющих проблем со здоровьем [4].

Цель. Выявить положительное влияние занятий ЛФК на психологическое состояние человека.

Методы исследования. Исследование проводилось в Томском государственном университете. Выборку составили 2 группы студентов 1-го курса посещающих занятия ЛФК. Первая группа (n=10) занималась в Университетской роще оздоровительной ходьбой, а вторая (n=10) – занималась в спортивном зале. Для выявления психического состояния занимающихся было проведено анкетирование до и после занятий. Студентам 1 курса ТГУ был предложен опросник, который диагностирует два параметра психического состояния: эмоциональную окраску переживаний – эмоциональный тон (ЭТ) и стеничность состояния, желание действовать – психический тонус (ПТ). В каждом из критериев было задано по 5 суждений и предложено 5 ответов, которые оценивались по баллам следующим образом: «Наоборот» – 0, «Пожалуй нет» – 1, «Как будто, так» – 2, «Верно» – 3, «Совершенно верно» – 4.

Сумма баллов подсчитывалась отдельно для эмоционального тона и психического тонуса. Максимальная сумма по каждому параметру психического состояния – 20 баллов. О положительном психическом тонусе свидетельствует оценка от 10 до 20 баллов, чем больше баллов, тем интенсивнее положительные эмоциональные переживания и сильнее психическая

активность. От 10 до 14 баллов относились к среднему уровню, а от 0 до 9 к низкому уровню психического состояния [3].

Результаты исследования. После проведения исследования были выявлены суммы баллов по каждому критерию и занесены в таблицу. Проведя сравнительный анализ данных до и после занятий по ЛФК, можно оценить психический тонус и эмоциональный тон занимающихся.

При изучении результатов опросника у студентов, занимающихся в Университетской роще, было обнаружено, что эмоциональный тон до занятий составлял $11,0 \pm 1,4$, а после занятий – $14,4 \pm 0,8$. Психический тонус $13,4 \pm 1,2$ и $14,5 \pm 0,8$ соответственно. В результате, наблюдаем положительную динамику психического состояния занимающихся, где эмоциональный тон улучшен в значительной степени, чем психический тонус (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показателей психологического статуса студентов занимающихся в группах ЛФК

Место проведения занятий	ЕТ		ПТ	
	До занятий	После занятий	До занятий	После занятий
Университетская роща	$11,0 \pm 1,4$	$14,4 \pm 0,8$ $p_2 > 0,05$	$13,4 \pm 1,2$	$14,5 \pm 0,8$
Спортивный зал	$11,0 \pm 0,9$	$12,27 \pm 1,2$ $p_1 > 0,05$	$11,3 \pm 1,0$	$12,8 \pm 0,5$ $p_1 > 0,05$

Примечание: $p_1 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся в Университетской роще; $p_2 > 0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов до занятий.

У студентов, тренирующихся в спортивном зале по стандартной методике, подъем психического состояния выражен в меньшей степени, чем у занимающихся в Университетской роще ($p > 0,05$). Эмоциональный тон до занятий равен $11,0 \pm 0,9$, после занятий – $12,27 \pm 1,2$. Психический тонус $13,4 \pm 1,2$ и $14,5 \pm 0,8$ соответственно (табл. 1).

Известно, что лечебная физическая культура оказывает общеукрепляющее оздоровительное воздействие, увеличивает физическую работоспособность, вырабатывает устойчивость организма к болезням и способствует подъему эмоционального тона и психического тонуса [1]. Оздоровительная ходьба проходила на свежем воздухе в Университетской роще, и большинство студентов отмечали улучшение настроения и самочувствия. Свежий воздух насыщен кислородом, оказывает самое позитивное воздействие на человека и способствует укреплению его здоровья. Воздушные ванны являются мягким массажем для кожи, в результате которого в нашем организме происходят благотворительные изменения: повышается тонус кровеносных сосудов, улучшается работа системы дыхания и улучшается обмен веществ, повышается иммунитет, активизируется работа мозга и сердца, восстанавливается нормальный сон.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что занятия лечебной физической культурой оказывают положительное влияние на психическое состояние студентов. При этом занятия, проходящие на улице оказывают более благотворное влияние на психическое состояние, чем занятия в зале.

Список литературы

1. Ендальцев Б.В. Ускорение реабилитации после болезней и травм средствами физической культуры // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2015. – № 2. – С. 67–73.
2. Епифанов В.А. «Глава 2. Основы лечебной физической культуры». – М., 1999.
3. Мазуров О.Н. Оперативная методика оценки психического состояния спортсмена / Мазуров О.Н., Корнеев А.С. // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 1. – С. 5–7.
4. Шилько Т.А. Исследование психологического статуса студентов, занимающихся в группах ЛФК / Шилько Т.А., Баланев Д.Ю., Шилько В.Г., Гусева Н.Л. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 52–54.

РОЛЬ БОЛИ В ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЮДЕЙ С ГОНАРТРОЗОМ

Солодилов Р.О.

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Научный руководитель

проф., д-р биол. наук Логинов С.И.

goodroman@mail.ru

© Солодилов Р.О., 2014

IMPLICATION OF THE PAIN IN THE ESTIMATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL PERFORMANCE AT PEOPLE WITH GONARTHROSIS

Solodilov R.

Surgut State University, Surgut, Russia

The article presents data about level of physical efficiency and pain at people suffering bilateral osteoarthritis of the knee joint at the age of 40-65. Established that people with gonarthrosis after making three tests on physical efficiency with the use of visual-analog scale (VAS) have more essential expressiveness of sensation of pain than healthy people at the same age.

Боль, является физиологическим агентом, который информирует человека о вредных и повреждающих воздействиях, которые потенциально могут представлять опасность для организма. Любое хроническое заболевание и недомогание, которое сопровождается постоянным болевым синдромом, зачастую ведет к появлению психоэмоционального напряжения и тревожности, которые, в свою очередь, могут быть самоопределяющимися факторами, увеличивающими восприятие боли [6].

Боль в колене у людей взрослого и пожилого возраста, как правило, связывают с остеоартрозом (ОА) [1], тем не менее, интенсивность и причины возникновения боли у людей с гонартрозом отличаются [4]. Исследования, направленные на изучение связи между происхождением симптомов остеоартроза и боли, выявили, что образовавшиеся в процессе прогрессирования болезни остеофиты могут вызывать чрезмерное напряжение связок и давление на суставную капсулу [8]. Исследования показали, что существует некоторый диссонанс между наличием у человека ОА и болью в колене. Боль может иметь место как при отсутствии рентгенографических изменений в КС, так и, наоборот, при их наличии [2]. Следовательно, причиной возникновения боли в коленном суставе (КС) может быть не только ОА, но также и механические повреждения мениска и связок. Кроме того, боль может быть вызвана воспалением сухожилия (тендинит) или бурсы (бурсит). Вторичный бурсит и энтезопатия также может быть причиной изменения механики КС. Синовиальная гиперплазия и накопление жидкости в КС может привести к увеличению давления на суставную капсулу, которая, в свою очередь, и может быть причиной возникновения боли. Боль в КС может быть вызвана не только наличием дегенеративных изменений в самом суставе, но также, вследствие дегенеративных изменений других суставных структур проблемных нижних конечностей, например, тазобедренного сустава (ТБС) [2]. Это говорит о том, что боль в КС может быть связана с фибромиалгией и не иметь прямой связи с ОА, но она может быть частью общей проблемы. Своевременная диагностика дегенеративно-дистрофических повреждений весьма актуальна на сегодняшний день, так как имеет первостепенное значение для предупреждения и дальнейшего развития патологических изменений, которые, в свою очередь, могут привести к снижению или полной утрате трудоспособности взрослых и пожилых людей, ведущих активный образ жизни.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 30 здоровых человека без видимых симптоматических признаков остеоартроза коленного сустава (контрольная группа) и 33 человека с билатеральным остеоартрозом коленного сустава пателлофemorального отдела (экспериментальная группа) в возрасте 40–65 лет (табл. 1). У испытуемых экспериментальной группы были первая и вторая степени остеоартроза. Все испытуемые дали письменное информированное согласие на участие в исследовании.

Для определения уровня физической работоспособности у людей, страдающих гонартрозом, было проведено три теста. Тест «встать и идти» (ВИИ) – представляет собой средство для определения уровня функциональной мобильности человека, страдающего гонартрозом, в котором испытуемому необходимо выполнить следующее задание: встать со стула, пройти 3 метра, повернуться на 180 градусов, вернуться к стулу и сесть обратно [7].

Таблица 1 – Демографические данные участников исследования, X±SD

Значение	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Количество	33	30
Возраст, лет	40–65	40–65
Средний возраст, лет	54,7±6,5	53,7±7,3
Мужчины	9	11
Женщины	24	19
Длина тела, м	167,0±5,5	167,0±6,5
Масса тела, кг	70,0±7,2	66,1±11,6

Тест «пятнадцать метров» (ПМ) – является тестом, определяющий способность человека к самостоятельному передвижению, где испытуемым было предложено пройти расстояние в 15 метров на время [3]. Тест «вставание», где задачей испытуемых, было выполнение вставания с табурета, высота которого была отрегулирована на уровне 110% от высоты коленей, руки в скрещенном положении на уровне груди. Колени испытуемых были поставлены под 90 градусов, положение ступней было произвольным. Все тесты показали себя как надежный и действенный способ оценки уровня физической работоспособности у людей страдающих гонартрозом [9]. Данные тесты рекомендованы Американским колледжем ревматологии (ACR) как средство измерения основных функциональных возможностей у людей зрелого и пожилого возраста страдающих остеоартрозами нижних конечностей [5]. Участники исследования выполнили по одной пробной попытке каждого из тестов в среднем темпе, после чего выполнялась попытка на время. При выполнении теста ПМ участникам была дана установка на выполнение задания с максимальной скоростью. До и после проведения тестов, участники сообщили об интенсивности болевых ощущений при помощи визуально-аналоговой шкалы (ВАШ).

Статистическая обработка данных. Статистический анализ был проведен при помощи пакета программ Statistica 10 (StatSoft Inc., США) и IBM SPSS 22 (IBM, США). При помощи W-критерия Шапиро–Уилка предварительно была оценена нормальность распределения. Описательная статистика включала в себя среднее значение $\langle X \rangle$ и 95% доверительный интервал (ДИ). Уровень статистической значимости различий между испытуемыми группами был рассчитан при помощи критерия Mann–Whitney U для независимых выборок, при уровне значимости $p < 0,01$. Уровень статистической значимости внутри испытуемых групп была рассчитана при помощи t-критерия Стьюдента для зависимых выборок, при уровне значимости $p < 0,01$.

Результаты исследования и их обсуждение. Достоверные различия в значениях ВАШ между контрольной и экспериментальной группами были установлены в выраженности болевых ощущений до и после выполнения тестов на физическую работоспособность (табл. 2).

При выполнении всех трех тестов на физическую работоспособность у испытуемых экспериментальной группы были зафиксированы более выраженные болевые ощущения в коленном суставе по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе также были зафиксированы существенные различия в изменении выраженности болевых ощущений до и после выполнения тестов «вставание» и «пятнадцать метров» (ПМ) ($p < 0,001$). После выполнения теста «встать и идти» (ВИИ) существенных различий в изменении выраженности болевых ощущений зафиксировано не было ($p = 0,058$). В контрольной группе до и после выполнения тестов на физическую работоспособность достоверных различий зафиксировано не было ($p > 0,05$).

Таблица 2. Изменение выраженности болевых ощущений в коленном суставе до и после выполнения тестов на физическую работоспособность (X, 95% ДИ)

Критерий	До теста	После теста	Прирост	p
Контрольная группа				
ВИИ	0,3 (0,01–0,7)	0,7 (0,1–1,3)	0,4	0,28
ПМ	0,6 (0,05–1,2)	0,3 (0,04–0,8)	–0,3	0,41
«вставание»	0,4 (0,03–0,8)	0,3 (0,05–0,6)	–0,1	0,61
Экспериментальная группа				
ВИИ	10,8 (9,7–11,8)*	12,2 (11,1–13,2)*	1,4	0,058
ПМ	8,6 (7,1–10,0)*	19,7 (17,5–21,9)*	11,1	<0,001
«вставание»	9,9 (8,5–11,3)*	25,2 (22,4–27,9)*	15,2	<0,001

Примечание: * – достоверные различия между группами, $p < 0,001$. Возможное значение для всех тестов 0–100 мм.

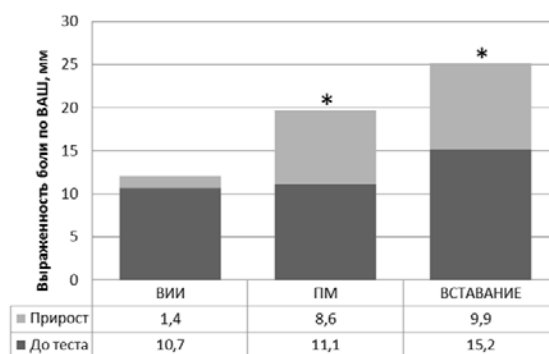


Рис.1. Выраженность болевых ощущений в коленном суставе до и после выполнения тестов на физическую работоспособность в экспериментальной группе
 ^–Достоверное различие до и после теста

При выполнении теста на физическую работоспособность ВИИ достоверные различия также были зафиксированы во времени выполнения теста. На выполнение теста испытуемым экспериментальной группы в среднем требуется $8,4 \pm 0,7$ с, что достоверно превышает время, необходимое контрольной группе на выполнение аналогичного теста – $6,8 \pm 0,6$ с ($X \pm SD$), ($p < 0,01$). При выполнении теста ПМ достоверных различий во времени выполнения между контрольной и экспериментальной группами зафиксировано не было. Контрольной группе в среднем требовалось $9,7 \pm 0,6$ с в то время как испытуемые экспериментальной группы в среднем затрачивали $10,1 \pm 0,8$ с ($X \pm SD$) ($p = 0,057$).

При выполнении тестов на физическую работоспособность было установлено, что испытуемые экспериментальной группы испытывают достоверно большие болевые ощущения, чем испытуемые контрольной группы ($p < 0,01$). Полученные данные частично совпадают с результатами исследования Thomas et al. [9]. В исследовании, проведенном Thomas et al. [9] группа испытуемых с диагнозом ОАКС после выполнения теста ВИИ также испытывала достоверно большие болевые ощущения по сравнению с испытуемыми контрольной группы. Среднее значение интенсивности болевых ощущений по шкале ВАШ в экспериментальной группе составило $3,6 \pm 0,3$ см, что эквивалентно 36 ± 3 мм, в контрольной группе данный показатель составил $0,0 \pm 0,3$ см ($0,0 \pm 3$ мм) ($X \pm SD$). Тогда как в нашем исследовании среднее послетестовое значение ВАШ в тесте ВИИ в контрольной группе составило – $0,7 \pm 1,6$ мм, в экспериментальной группе – $16,9 \pm 3,3$ мм. Интенсивность болевых ощущений, о которой сообщили участники с ОАКС в исследовании Thomas et al. [9], существенно отличаются от данных, которые были зафиксированы в нашем исследовании в большую сторону.

Эта разница может быть объяснена тем, что в исследовании Thomas et al. [9] группа испытуемых с ОАКС была сформирована из людей с третьей степенью остеоартроза, которых ожидала операция по эндопротезированию коленного сустава.

При оценке до и послетестовых показателей интенсивности болевых ощущений у испытуемых экспериментальной группы достоверные различия были зафиксированы в тестах ПМ и «вставание» (t -test, $p < 0,001$). В тесте ВИИ существенных различий в экспериментальной группе испытуемых до и после выполнения тестового задания зафиксировано не было (t -test, $p = 0,058$). Существует несколько факторов, которые могли бы объяснить недостаточную разницу в изменении выраженности болевых ощущений до и после выполнения теста ВИИ в сравнении с тестом «вставание». Существенная разница в изменении выраженности болевых ощущений до и после выполнения теста ВИИ по сравнению с тестом «вставание» может быть выражена в разнице количества повторений и условия их выполнения. При выполнении тестового задания ВИИ испытуемым экспериментальной группы не запрещалось использовать руки, для того, что бы помочь себе встать, тогда как при выполнении теста «вставание», руки участников должны были находиться строго в скрещенном положении на уровне груди.

Помимо различий в выраженности болевых ощущений до и после выполнения тестов на физическую работоспособность, также было установлено, что испытуемым экспериментальной группы необходимо существенно больше времени на выполнение теста ВИИ по сравнению с испытуемыми контрольной группы. Полученные данные не противоречат результатам исследования Thomas et al. [9]. Тем не менее, время, необходимое участниками нашего исследования отличается от времени участников исследования Thomas et al. [9]. В нашем исследовании испытуемые контрольной группы на выполнение тестового задания ВИИ

затратила меньше времени, чем испытуемые контрольной группы в исследовании Thomas et al. [9] – $6,8 \pm 0,6$ и $7,5 \pm 0,4$ с соответственно ($X \pm SD$). Также и испытуемым экспериментальной группы потребовалось существенно меньше времени на выполнение аналогичного тестового задания, чем испытуемым экспериментальной группы в исследовании Thomas et al. [9] – $8,4 \pm 0,7$, и $11,9 \pm 0,5$ сек соответственно ($X \pm SD$). Данные различия также можно объяснить разницей в степени остеоартроза между испытуемыми в экспериментальных группах.

При выполнении теста ПМ достоверной разницы во времени выполнения между контрольной и экспериментальной группами зафиксировано не было, что отличается от результатов исследования Thomas et al. [9]. Данная группа исследователей сообщила о существенной разнице во времени выполнения теста между группами испытуемых, которая была выражена в значениях м/с на средней отметке 80 метров при прохождении расстояния в 160 метров. После выполнения конверсии выяснилось, что испытуемые контрольной и экспериментальной групп в рамках нашего исследования выполнили тест с большей скоростью, чем испытуемые в исследовании Thomas et al. [9]. Средняя скорость ходьбы испытуемых контрольной группы в нашем исследовании составила $1,87 \pm 0,3$ м/с, в экспериментальной группе – $1,74 \pm 0,3$ м/с (t-test, $p=0,0617$). В исследовании Thomas et al. [13] скорость ходьбы испытуемых составила $1,78 \pm 0,5$ и $1,03 \pm 0,4$ м/сек в контрольной и экспериментальной группах соответственно. В исследовании Thomas et al. до- и послетестовая оценка интенсивности болевых ощущений не проводилась. Разница в скорости выполнения тестового задания между участниками исследований могла быть вызвана из-за сочетания усталости от прохождения длинной дистанции и различия в условиях выполнения [13]. Разница в скорости выполнения теста также могла быть обусловлена из-за разных пораженных отделов коленного сустава. Известно, что при поражении разных отделов коленного сустава, уровень силы сопротивления и амплитуда движения в суставе различаются [7]. Высокая противодействующая сила в пораженном остеоартрозом тибioфemorальном отделе коленного сустава потенциально может спровоцировать сильные болевые ощущения в суставе во время движения, что потенциально может являться причиной более медленного темпа движения.

Результаты исследования в достаточной мере отражают уровень физической функциональности пациентов с гонартрозом, с которыми могут столкнуться врачи и клиницисты, проводящие диагностику и лечение заболевания. В будущих исследованиях планируется увеличить выборку испытуемых, а также рассмотреть ответные реакции, которые происходят при смене тестов на физическую функциональность в аспекте болевых ощущений у людей, страдающих остеоартрозом, что в итоге должно предоставить дополнительную информацию, которая позволит врачам и клиницистам более обосновано подходить к выбору методики консервативного лечения больных.

Заключение. Результаты исследования указывают на то, что люди 40–65 лет, с диагнозом остеоартроз коленного сустава, значительно ограничены в выполнении простых повседневных действий. Они испытывают более выраженную боль в коленях по сравнению с людьми того же возраста без симптоматических признаков остеоартроза, что было подтверждено не только достоверными различиями между группами, но и достоверными различиями в выраженности болевых ощущений до и после выполнения тестов на физическую работоспособность. Тесты ВИИ и ПМ показали себя как достоверные средства определения уровня физической функциональности у людей страдающих остеоартрозом коленного сустава.

Список литературы

1. Blagojevic M., Jinks C., Jordan K.P. The influence of consulting primary care on knee pain in older people: a prospective cohort study // *Annals of the Rheumatic Diseases*. – 2008. – Vol. 67 (12). – P. 1702–1709.
2. Cecchi F., Mannoni A., Molino-Lova R., Ceppatelli S. et al. Epidemiology of hip and knee pain in a community based sample of Italian persons aged 65 and older // *Osteoarthritis & Cartilage*. – 2008. – Vol. 16 (9). – P. 1039–1046.
3. Chen C.P.C., Chen M.J.L., Pei Y.C., Lew H.L., Wong P.Y., Tang S.F.T. Sagittal plane loading response during gait in different age groups and in people with knee osteoarthritis // *Am J. Phys. Med. Rehabil.* – 2003. – Vol. 82. – P. 307–312.
4. Creamer P., Lethbridge-Cejku M., Hochberg M. C. Where does it hurt? Pain localization in osteoarthritis of the knee // *Osteoarthritis & Cartilage*. – 1998. – Vol. 6 (5). – P. 318–323.
5. Hayes K.W., Johnson M.E. Measures of adult general performance tests // *Arthritis Rheum. (Arthritis Care Res.)*. – 2003. – Vol. 49 (5S). – P. 28–42.
6. Krivoschapkin A.L. Physiology of pain, current concepts and mechanisms // *Western literature review, tutorial*. – Queen's Medical Centre, Great Britain, 2003.
7. Oatis C.A. Analysis of the forces on the knee during activity // *Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement*. – Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins, 2004. – P. 761–773.
8. Sengupta M., Zhang Y.Q., Niu J.B., Guermazi A. High signal in knee osteophytes is not associated with knee pain // *Osteoarthritis & Cartilage*. – 2006. – Vol. 14 (5). – P. 413–417.
9. Thomas S.G., Pagura S.M.C., Kennedy D. Physical activity and its relationship to physical performance in patients with end stage knee osteoarthritis // *J. Orthop. Sports Phys. Ther.* – 2003. – Vol. 33. – P. 745–754.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАШЕ ВРЕМЯ

Старкова А.Н., Курбатова Д.А.
*Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского Федерального Университета, г. Лесосибирск,
Россия*

Научный руководитель
Мазова О.Л.

annochka-star@mail.ru

© Старкова А.Н., Курбатова Д.А.

HEALTHY LIFESTYLE. MEANS AND METHODS OF PHYSICAL ACTIVITY. PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE IN OUR TIME

Starkova A., Kurbatova D.
*Lesosibirsk Pedagogical Institute – the branch of the
Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia*

*The article discusses a healthy lifestyle, means and
methods of motor activity, problems of physical
education.*

В наше время очень много молодых людей с различными заболеваниями, например: сахарный диабет, высокое или низкое давление, различные опухоли, если раньше такие заболевания проявлялись у людей в пожилом возрасте, то сейчас даже с рождения. Но заболеванием 21 века нельзя назвать ни сахарный диабет, ни давление и даже ни рак, а рассеянный склероз. Всё чаще можно услышать об этом заболевании у молодых людей и даже у детей. У всех оно проявляется по-разному, никого комплекса определенных симптомов нет, у кого-то онемения конечностей, слепота и даже проблемы с речью и слухом. При этом заболевании так же поражаются внутренние органы, такие как кишечник, желудок, мочеполовые органы. Но, конечно, все думают, что если склероз, значит это где-то проблема возникла в спине, но нет! Поражение происходит в миелиновой оболочке, т.е. оболочка нервных волокон головного и спинного мозга исчезает и образуются бляшки (очаги демиелинизации), которые и вызывают различные реакции организма. Впервые данное заболевание описал в 1868 году Жан-Мартен Шарко. На данном этапе наука и медицина не нашли лекарства от этого заболевания, но как облегчить течение этого недуга уже известно. При обострении больной должен лечь в стационар и пролечиться гормональной терапией, так же больному лечащий врач назначает интерферон, правильное питание и, конечно же, лечебную физическую культуру.

Физические упражнения полезны всем больным рассеянным склерозом, независимо от того, насколько их движения ограничены из-за болезни. Современное общество придает большое значение физической культуре и считает физические упражнения неотъемлемой и важной частью любой реабилитационной программы, направленной на восстановление здоровья. Комплексная программа физических упражнений, выполняемая под наблюдением врачей, даст положительные результаты в следующих областях: укрепление мышц, повышение выносливости организма, расширение диапазона движений поддержание существующего уровня, уменьшение мышечных спазмов, укрепление сердечно-сосудистой системы, предотвращение пролежней, предотвращение вторичных симптомов рассеянного склероза, таких как мышечная слабость (атрофия) и контрактура суставов (*joint contractures*), контролирование веса, уменьшение склонности к запорам, ощущение здоровья и удовлетворения от достигнутого.

Лечебная гимнастика при рассеянном склерозе.

- 1) Сидя на стуле. Гимнастическую палку держать за концы, руки внизу.
 1. Поднять палку вверх, вдох.
 2. Опустить палку за лопатки, выдох.
 3. Снова поднять палку вверх, вдох.
 4. Опустить палку на бедра, наклониться вперед, выдох.
4 раза
- 2) Сидя на стуле, руки на поясе.
 1. Одновременно отвести в стороны правую руку, левую ногу, вдох.
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Одновременно отвести в стороны левую руку, правую ногу.
 4. Вернуться в исходное положение.

- 4 раза
- 3) Сидя на стуле, руки согнуть в локтевых суставах, кисти слегка сомкнуты в кулачки. Вращать кистями в одну и в другую стороны медленно и плавно по 4 круга 2–3 раза.
- 4) Сидя на стуле, упор руками сзади на сиденье стула, ноги выпрямлены и раздвинуты на ширине плеч. Вращать стопами в одну и в другую стороны по 4 круга. Повторить 3 раза. Для контроля амплитуды круговых движений стопами следует мысленно представить круги размером с тарелку и как бы обрисовывать эти круги большими пальцами стоп.
- 5) Сидя на стуле, кисти к плечам. Круговые движения руками в одну и в другую стороны по 4 круга медленно и плавно с максимальной амплитудой. Когда локти поднимаются вверх – вдох, вниз – выдох.
- 6) Сидя на стуле, ноги вместе, кисти на коленях. Ритмично сжимать и разжимать кулачки, одновременно делать перекаты стоп с пятки на носок.
- 7) Сидя на стуле, ноги вместе, кисти на коленях.
1. Поднять выпрямленные руки вперед, вдох.
 2. Поднять руки вверх, продолжение вдоха.
 3. Опустить руки в стороны, выдох.
 4. Положить кисти на колени, слегка наклониться вперед, продолжение выдоха.
- 4 раза
- 8) Лежа на животе, руки перед собой, голова лежит на кистях.
1. Поднять правую ногу, перенести через левую, стопой коснуться пола.
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Поднять левую ногу, перенести через правую, стопой коснуться пола.
 4. Вернуться в исходное положение.
- 3 раза
- 9) Плыть брассом. Лежа на животе, кисти в упоре около плечевых суставов, ноги выпрямлены и плотно сомкнуты.
1. Выпрямить руки вперед.
 2. Развести руки в стороны, приподнимая верхний плечевой пояс.
 3. Перенести выпрямленные руки вдоль тела.
 4. Вернуться в исходное положение.

4 раза

Данная гимнастика, конечно, не сможет излечить больного, но она облегчит обострения и поможет быстрее восстановиться.

Список литературы

1. [Электронный ресурс] – <http://sosudinfo.ru/golova-i-mozg/rasseyannyj-skleroz/>.
2. Рассеянный склероз (Ведущий медицинский центр по рассеянному склерозу) [Электронный ресурс]. – <http://lfk-consultant.ru/lfk-pri-rasseyannom-skleroze>.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

Таскин Р.И.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

Носова Н.С.

taskinroman@mail.ru

© Таскин Р.И., 2016

THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE PARALYMPIC MOVEMENT IN RUSSIA

Taskin R.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

The article describes the problems of development of Paralympic sport in Russia, the main of which is non-proliferation in remote regions. The results and achievements of Russian Paralympic team were analyzed. Also the methods and the ways of involving people with disabilities in employment Paralympic sports, the guarantee of their successful performance and achieve victories were developed and presented.

В современном мире всё больше и больше внимания уделяется улучшению условий и качества жизни инвалидов. Сейчас уже никого не удивляют электрические подъёмные устройства в общественных заведениях: больницах, школах, университетах. На фасадах многих магазинов появились специальные кнопки вызова персонала, которые помогают таким людям самостоятельно приобретать товары. В общественном транспорте обустраивают специальные сидения, позволяющие комфортно ими пользоваться. Всё это создаётся с целью, чтобы людям с ограниченными возможностями было, как можно проще адаптироваться в обществе, чтобы они считали себя наравне с остальными людьми и могли самостоятельно жить. Однако одним из наиболее действенных, продуктивных и мотивирующих методов адаптации для таких людей были и остаются занятия спортом. Сейчас, практически в каждом городе, существуют специальные программы и курсы по реабилитации инвалидов с использованием лечебной физкультуры в медицинских учреждениях.

Но, тем не менее, вовлечение людей с ограниченными возможностями в занятия определёнными видами спорта профессионально с раннего детства, до сих пор не обеспечены в полной мере [1]. Греческий философ сказал: «Победить себя – это главная и лучшая из всех побед». Это относится ко всем спортсменам, но больше всего к паралимпийцам. Паралимпиада, так же как и Олимпиада играет огромную роль в достижении мира и дружбы, взаимопонимании и сотрудничестве во всем мире.

В стране существует достаточно немного спортивных секций для людей с ограниченными возможностями. В основном они расположены в крупных городах. Например, в г. Екатеринбург к таким организациям относятся детско-юношеская спортивная школа с отделением адаптивной физической культуры «Росток», Федерация тхэквондо инвалидов Свердловской области. В Москве таких заведений гораздо больше, например, «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва инвалидов». Любой желающий в этой школе может заняться паралимпийскими или сурдлимпийскими видами спорта: футболом, волейболом, легкой атлетикой, шахматами, каратэ, плаванием и др. Однако в малых городах таких секций очень мало. Это можно объяснить тем, что, хотя инвалидов, желающих заниматься определённым видом спорта, достаточно много, обеспечить безопасность и все условия их комфортных тренировок, сводя к минимуму риски, достаточно сложно. Да и тренировать таких людей – трудная работа, требующая не только обширных знаний медицины, основ физической культуры и других прикладных наук, но и большого опыта и невероятной ответственности.

Российская паралимпийская сборная всегда достигала высоких спортивных результатов на Паралимпийских играх. Так, на последних летних Паралимпийских играх 2012 года, которые проходили в Лондоне, российские спортсмены-инвалиды завоевали в общей сложности 102 медали, 36 из которых – золото, 38 серебряных медалей и 28 бронзовых. В турнирной таблице паралимпийская сборная Российской Федерации заняла почетное второе место. Зимние Паралимпийские игры прошли в 2014 году в Сочи, где российские спортсмены заняли первое место в турнирной таблице. На их счету 80 медалей – 30 золотых, 28 серебряных и 22 бронзовых. Достижения спортсменов названы неофициальным рекордом по количеству выигранных медалей. Спортсмены-инвалиды нашей страны постоянно достигают мировых

рекордов, одерживая победы во всевозможных видах спорта [2]. С каждым годом количество завоеванных медалей российскими спортсменами на Паралимпийских играх от общего количества медалей неизменно растёт (рис. 1). Это свидетельствует, в первую очередь о том, что в России происходит развитие паралимпийского спорта, и популярность его растёт.

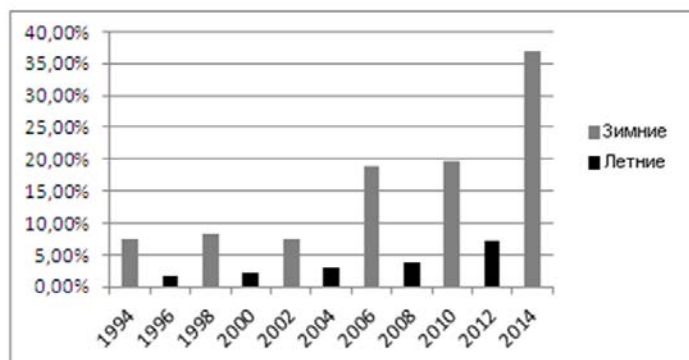


Рис.1. Медали сборной России на Паралимпийских играх

Среди наиболее популярных паралимпийских видов спорта в России можно отметить биатлон, лыжные гонки, лёгкая атлетика, плавание. Наибольшее количество наград было заработано спортсменами именно в этих видах спорта в связи с их традиционно сильной подготовкой.

Так как же приходят люди с ограниченными возможностями в большой спорт? Проанализировав биографии спортсменов-паралимпийцев, выяснено, что большинство из них родители привели в спортивные секции в детстве, желая дать своим детям возможность полноценно жить и развиваться. Благодаря своему усердию и трудолюбию, многие из них уже в юном возрасте стали завоевывать награды и выполнять нормативы, что вскоре позволило им войти в сборную России.

В результате исследования выявлены наиболее действенные пути и способы вовлечения людей с ограниченными возможностями в занятия спортом профессионально. В первую очередь, необходимо пропагандировать культуру паралимпийского спорта во все регионы России, особенно в небольшие и провинциальные города. Для этого не обязательно строить специализированные спортивные центры, а нужно адаптировать уже существующие секции и спортивные школы, осуществляющие подготовку обычных спортсменов, к тренировке спортсменов-инвалидов. Для этого в таких учреждениях необходимо создать специальные отделения, которые и будут осуществлять такую подготовку на базе уже существующих программ, предоставляя спортсменам-инвалидам все необходимые возможности для профессионального занятия спортом. Это позволит не только сократить время подготовки, но и повысить её качество.

Наряду с этим очень важно проводить агитационную и пропагандистскую политику. Для этого нужно вовлекать людей с ограниченными возможностями в занятия спортом. В первую очередь, таким людям необходимо предлагать по мере их возможностей начать посещать спортивные секции. Очень часто человек не занимается определённым видом спорта только потому, что он по каким-либо причинам считает его неинтересным или неподходящим для него. У людей с ограниченными возможностями почти всегда очень сильная воля, и, если такому человеку предоставить возможность попробовать себя в спортивной деятельности, которая будет ему доставлять удовольствие, то он постарается добиться самых высоких результатов.

В заключении необходимо сказать, что занятия физкультурой и спортом помогают инвалидам и людям, имеющим отклонения в здоровье, помогает адаптироваться к жизни, укрепить моральный дух и твёрдость характера. За последние годы популярность паралимпийского спорта значительно выросла. С каждым годом проводится всё больше и больше различных соревнований для людей с ограниченными возможностями. Регулярно появляются новые виды спорта в разряде паралимпийских, а технологии и методы подготовки спортсменов-инвалидов и проведения соревнований совершенствуются, позволяя им оттачивать мастерство и добиваться всё более высоких результатов.

Список литературы

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 135–295 с.
2. Все Паралимпийские игры сборной России: [Электронный ресурс] // Олимпийские чемпионы России, 2009-2016. – URL: <http://www.olympic-champions.ru/paralympic/> (Дата обращения: 10.03.2016).

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Турков И.В.

*Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия*

Научный руководитель

Смольянов А.В.

turkovivan20@yandex.ru

© Турков И.В., 2016

THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Turkov I.

*University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia*

*The article discusses the therapeutic and adaptive
physical training.*

Выбирая тему конференции из предложенных каждая заслуживает внимания и более глубокого изучения, но на мой взгляд, наиболее актуальной выглядит тема: «Лечебная и адаптивная физическая культура». Физическая культура и спорт очень важен в жизни человека она помогает становлению человека как личности. А лечебная и адаптивная физическая культура помогает восстановить здоровье, нечего важнее ведь нет как здоровье человека. В данной статье вместе и разберемся, что же такое адаптивная и лечебная физическая культура.

Адаптивная физическая культура отличается на практике от лечебной физической культуры. Адаптивная физическая культура направлена на поправку здоровья, а лечебная физическая культура направлена на восстановление нарушенных функций организма. Адаптивная физическая культура – это физическая культура для лиц с ограничением в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура основана на восстановлении здоровья человека, а не на улучшение. Можно выделить такие цели и задачи. Адаптивная физическая культура единственная физическая культура, чем может, заниматься человек с ограничением по здоровью, и адаптироваться в обществе. Они могут заниматься, принимать участие в соревнованиях, развиваться и достигать успехов в спорте. Основные цели: выявление физических отклонений, они могут быть как наследственные, так и временные, но в основном наследственные. Меры направлены на улучшение самочувствия человека. В адаптивной физической культуре основные задачи это развитие, образование и воспитание. Главная задача чтобы люди поняли, что с ограничением по здоровью физическая активность это часть жизни. Большинство людей не занимаются спортом из-за неуверенности в собственных силах. Основные виды адаптивной физической культуры: обучение основам адаптивной физической культуры, разработка комплексов спортивных упражнений, развитие адаптивных видов спорта для людей с ограниченными возможностями. Существуют разные виды адаптивного спорта. С каждым годом адаптивная физическая культура развивается. С появлением спорта для людей с ограничением по здоровью создается возможность реализовывать свои способности в адаптивном спорте. В наше время есть большое количество видов адаптивного спорта. Можно выделить три основных вида: паралимпийский – для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения, сурдлимпийский – для людей с нарушениями слуха, специальный – с интеллектуальными отклонениями.

В отличие от адаптивной физической культуры лечебная физкультура занимается восстановлением физического здоровья человека, использует методы, основанные на строго дозированных физических упражнениях и нагрузках, позволяющих восстановить утраченные функции определенных органов и систем организма больного человека.

Реализация адаптивной физической культуры и спорта. Это более широкое понятие, поэтому имеет большое значение в нашем обществе. Как это сделать? Нужно знать специальные педагогические методы. Нужно знать, как применить эти методы. Есть много

способов передачи информации. К каждому человеку надо искать свой подход в зависимости от болезни. Человек, у которого проблемы со зрением ему необходимо объяснять словесно, а у человека, у которого проблемы со слухом ему нужно обучаться визуально. К каждому человеку с ограничением нужно искать свой подход, так как кроме физического восстановления ему требуется и психологический настрой принимать себя, таким как есть, жить в обществе и чувствовать себя полноценным человеком. Это большая работа как специалистов, помогающих таким людям, так и самих людей с ограничением по здоровью. В зависимости от отклонения иногда приходится разрабатывать свой метод адаптивной физической культуры. Существует большое количество заболеваний: со зрением, со слухом, опорно-двигательной системой, с интеллектом и так далее, к каждому заболеванию есть свой комплекс упражнений. Возможно, что для одного вида заболевания хорошо для другого – плохо.

Адаптивная физическая культура как направление появилось в начале XXI века. Однако исследования в этой области проводились и в XX веке. В связи с этим можно провести анализ того научного потенциала, который уже накоплен к настоящему времени, определить в нем наименее изученных областей.

Баланс научного интереса к различным группам патологий представлен на рисунке 1. Судя по рисунку, наибольший интерес вызывает исследование вопросов связанных с физической культурой лиц с ДЦП и умственной отсталостью (23,1 и 19,2% диссертационных работ соответственно), далее в порядке уменьшения следует изучение влияния физической культуры на лиц с нарушением слуха (13,9%), отклоняющимся поведением (12,6%), ЗПР (11,9%), нарушением речи и зрения (9,9 и 8% соответственно). Наименее исследованным контингентом являются лица с расстройствами аутистического типа (всего 1,4%) [1].



Рис. 1. Баланс научного интереса к различным группам патологий

В адаптивной физической культуре ведущими категориями являются коррекция, компенсация, адаптация, реабилитация. Такая категория как адаптивное самовоспитание также должна быть в образовательном поле людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья. Под адаптивным самовоспитанием понимается целеустремленная, активная деятельность, направленная на приспособление к окружающей среде, сохранению и поддержанию здоровья, формированию ценностных ориентаций, развитию и закреплению у человека положительных, а также устранение отрицательных качеств и состояний личности [2].

В целом, адаптивное самовоспитание – явление социальное, психическое и физическое. Оно определяется рядом объективных социальных условий: требованиями общества и окружающих близких людей, системой педагогических воздействий, которым подвергается человек в процессе обучения и воспитания; психологических условий: психологической подготовки, выполнения своих личных и общественных обязанностей, развития личностных качеств, потребности в самореализации; физических условий: поддержание здорового образа жизни, физической и спортивной подготовки. Под влиянием этих условий у человека создаются внутренние предпосылки для самовоспитания, формируются потребности, взгляды и убеждения. Цель адаптивного самовоспитания исходит из потребностей и мотивов, побуждающих к работе над собой, а также желаний и стремлений человека. Однако нужно ставить себе задачи по силам. Иначе, неосуществимые, нереальные надежды могут привести к обратному эффекту, к неуверенности в своих силах, снижению самооценки, понижению силы потребности к самовоспитанию [3].

Физические упражнения и спорт для лиц с ограничениями по здоровью являются действенным средством их физической, психической и социальной реабилитации. Адаптивная физическая активность возвращает людям с ограниченными возможностями уверенность в себе, самоуважение. Кроме того появляется возможность участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия спортом наравне и вместе с остальными членами общества. Учитывая сложную финансовую обстановку в обществе и низкую лояльность членов общества к людям с ограничениями по здоровью, данный вопрос является важным для общества.

Президент России В.В. Путин и Председатель правительства Российской Федерации Д.А. Медведев, на протяжении последних лет неоднократно заявляли, что «...наша задача – создать полноценные комфортные условия для жизни инвалидов, создать такую развитую систему реабилитации, чтобы граждане с ограниченными возможностями могли быть включены в полноценную жизнь» [4].

Проблема развития адаптивного спорта в России актуальна, однако по этому вопросу отсутствует общая методологическая основа, накоплен лишь ограниченный опыт применения средств и методов физической культуры. Во многих регионах страны не развита сеть физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ, секций для инвалидов в учреждениях дополнительного образования. Остро стоит и проблема отсутствия квалифицированных кадров.

Для развития спорта инвалидов сделано уже немало, однако существуют проблемы, мешающие поступательному развитию в данной сфере. Это, прежде всего, организационные проблемы профессионального и массового адаптивного спорта; финансовые проблемы, связанные с отсутствием необходимой системы внебюджетного финансирования; отсутствие должного информационного освещения спорта инвалидов.

На сегодняшний день решение данных проблем – важная задача государства. Без этого невозможно дальнейшее развитие адаптивного спорта, освоение новых, в том числе паралимпийских видов спорта, эффективное моральное и материальное стимулирование спортсменов-инвалидов, решение их социальных и медицинских вопросов, привлечение молодежи с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом.

Заключение. Адаптивная физическая культура имеет большое будущее, однако развитие ее сейчас происходит медленно, потому что мало специалистов, которые разбираются в этой сфере, мало групп, которые занимаются с такими людьми, ограничено финансирование данной сферы. Адаптивная физическая культура помогает вернуть людям с ограниченными возможностями уверенность в себе. И самовоспитание человека с ограничением по здоровью играет большую роль в социальной адаптации, помощь специалистов и поддержка близких родственников. Кроме того, очень важно индивидуально разрабатывать и подбирать комплекс упражнений, необходимых для реабилитации и адаптации каждого человека, имеющего ограничения в здоровье.

Список литературы

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Барабаш О.А. Ретроспективный анализ научных исследований в области физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья (1980-2012) // Адаптивная физическая культура. – 2013. – Вып.3 (55). – С. 10–12.
3. Яковлев Б. Психолого-педагогический аспект организации адаптивного самовоспитания людей с ограниченными возможностями здоровья // Адаптивная физическая культура. – 2011. – Вып. 2 (46). – С. 4–8.
4. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Теория и организация адаптивного самовоспитания. – Сургут: СурГУ, 2009. – 190 с.
5. Кубок Президента РФ по футболу среди инвалидов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rosinvalid.ru> (дата обращения: 21.07.2011).

МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ

Шарабарина Х.А., Козлова О.В.

*Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского
Федерального Университета*

Научный руководитель

Казанцев Е.М.

click-oh@mail.ru

© Шарабарина Х.А., Козлова О.В., 2016

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION METHODS OF LESSONS FOR CHILDREN WITH DEVIATIONS IN INTELLECTUAL DEVELOPMENT

Sharabarina H. A., Kozlova O.V.

*Lesosibirsk Pedagogical Institute branch
of Siberian Federal University*

In the article considers the term of adaptive physical education. It includes its features as applied to children with deviations in intellectual development. The author noted methods of adaptive physical education lessons for children with deviations in intellectual development. This article also contains different information about aspects of lessons by adaptive physical education.

Адаптивная физическая культура сейчас является новым явлением для России, однако она активно развивается в сферах образования, науки, культуры и социальной практики. *Адаптивная физическая культура* предназначена для лиц, имеющих хронические заболевания и лиц с особенностями психофизиологического развития, она призвана обеспечить восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм, а также компенсировать утраченные функции за счет развития сохраненных [1].

Человек с отклонениями в состоянии здоровья рассматривается в адаптивной физической культуре как принципиально неделимое и целостное единство, как индивид, обладающий уникальными свойствами [2]. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме.

Именно в адаптивной физической культуре со всей очевидностью обнаруживается нецелесообразность ориентации деятельности специалиста, работающего только с физическими (телесными) компонентами личности человека с отклонениями в состоянии здоровья. Здесь на первое место выступают проблемы привлечения всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, или, другими словами, проблемы комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в общество.

Основные задачи адаптивной физической культуры аналогичны задачам физической культуры здоровых школьников, что непосредственно отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные задачи физического развития:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков.
3. Развитие физических способностей.
4. Формирование необходимых знаний, гигиенических навыков.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
6. Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности [3].

Для детей с умственной отсталостью характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность. Дети приходят на урок физкультуры с разным настроением: чаще пассивным и

неинициативным, реже – агрессивным и конфликтным [4].

Методы. Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью имеет ряд общих методов, которые в полной мере характеризуют любой вид физкультурной деятельности. К ним относятся следующие методы:

1. Методы формирования знаний. Формирование знаний как метод содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок чувствует и осознает свое тело, понимает назначение и возможности его частей, это понимание формирует пространственное восприятие, дифференцирует движения и т. п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о строении собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

2. Методы обучения двигательным действиям. Практические методы обучения двигательным действиям включают: постепенное освоение частей упражнения; обучение целостному упражнению; если оно не сложно по своей структуре или не делится на части; создание облегченных условий выполнения упражнения; использование подводящих и имитационных упражнений; усложнение условий выполнения упражнения; варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т.п. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников упражнения имитации часто используются как подражание движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т. п., при этом данная форма работы развивает не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазию.

3. Методы развития физических способностей. Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Им не хватает двигательной активности, они имеют низкие показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. При особо тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, соскоками, прыжками противопоказаны.

4. Методы воспитания личности. Основными факторами воспитания умственно отсталого ребенка являются воспитывающая среда и воспитывающая деятельность. Эти факторы неотвратимо связаны между собой в каждом акте жизни ребенка. Воспитывающая среда означает организацию жизнедеятельности во взаимосвязи с окружающим миром. Умственно отсталые дети, воспитывающиеся в рамках определенных учреждений, имеют узкую однородную среду обитания и общения, недостаточные представления об окружающем мире, скудный поведенческий опыт.

5. Методы организации взаимодействия педагога и занимающихся. Существует три формы занятий с детьми, имеющими отклонения в развитии. Индивидуальные занятия проводятся с такими детьми с детства, с детьми на домашнем обучении, имеющими тяжелые и сочетанные нарушения умственной отсталости. Взаимодействие с одним человеком позволяет индивидуализировать содержание, методы, приемы лечебно-восстановительных и коррекционно-компенсаторных мероприятий, оперативно контролировать состояние ребенка.

Индивидуально-групповые занятия проводятся с группой от 2–3 до 6–8 человек, как правило, с приблизительно одинаковыми вторичными нарушениями, например, осанки. Особенность их состоит в том, что часть занятия проводится совместно, при этом подбираются упражнения доступные всем, другая часть состоит в персональных заданиях каждому и выполнении их под руководством и контролем педагога. Индивидуальная работа позволяет добиться наилучших результатов. Она в большей степени способствует развитию.

Малогрупповые занятия – наиболее популярный вид организованных занятий на уроках по физическому воспитанию в специальных детских садах, школах, интернатах. Малочисленность группы позволяет упорядочить учебный процесс, решая общие для всех задачи, используя единые средства и методы, создавать условия взаимодействия, вербального и невербального общения, повышать педагогическую и моторную плотность урока, однако при такой работе ограничен индивидуальный и личностный подход.

6. Методы регулирования психического состояния детей. Взаимодействие тренера-преподавателя и инструктора-методиста, учителя и других специалистов по адаптивной

физической культуре с родителями своих подопечных является важнейшим аспектом и направлением всей воспитательной работы, условием реализации такого принципа воспитания, как единство предъявляемых требований со стороны участников этого процесса.

В этом направлении важны все формы совместной деятельности родителей и педагогов:

1. Индивидуальная форма работы;
2. Собрание родителей группы;
3. Работа с родительским активом;
4. Работа с общественными организациями родителей и детей с отклонениями в развитии [2].

И.Н. Тимошина и Н.А. Ефимова утверждают, что «...для адаптивной физической культуры важно не только то, насколько успешно усваиваются учениками двигательные умения и навыки, но и то, как успешно обеспечиваются при этом процессы, способствующие усвоению социальных навыков. Приобретение моторных навыков, физическое совершенствование детей здесь является в большей степени поводом и средством, благоприятным условием для приобретения навыков социальных. Особенно когда речь идет о детях с отклонениями в развитии интеллектуальной сферы» [3].

Заключение. Таким образом, можно сказать, что адаптивная физическая культура является необходимым компонентом работы с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии. Методы, описанные нами, должны применяться в процессе каждого занятия, поскольку они позволяют добиться наилучших результатов в работе с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии. В работе всех специалистов необходимо учитывать особенности детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Занятия адаптивной физической культурой должны проводиться при взаимодействии тренера-преподавателя, инструктора-методиста, учителя и других специалистов с родителями.

Список литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.
3. Тимошина И.Н., Ефимова Н.А. Учебно-методическое пособие по теории и организации адаптивной физической культуры для студентов факультета физической культуры и реабилитации (в вопросах и ответах). – Ульяновск: УлГУ, 2005. – 68 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Шатунов Д.А., Ганеева Р.Р.

Елабужский институт Казанского Федерального
университета, г. Елабуга, Россия

PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN WITH VARIOUS DEGREE OF A HEARING DISORDER

Shatunov D., Ganeeva R.

Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

ramishka95@mail.ru

© Ганеева Р.Р., Шатунов Д.А., 2016

Indicators of health of children having deviations in development, testify now that physical inability since the childhood on hearing makes about 5 % from all quantity of the population and tends to growth. In the scientifically-methodical literature it is noticed that schoolboys with various degree of a hearing disorder lag behind hearing schoolboys on a level of development of the physical qualities, especially expressed backlog, and is observed on indicators of coordination abilities.

В настоящее время актуальной проблемой является обучение детей с нарушением слуха, так как показатели здоровья свидетельствуют о том, что инвалидность по слуху с детства в последнее время растет. Безусловно, к детям с ограниченными слуховыми возможностями необходим особенный подход, требующий более широких знаний.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушение слуха и

речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытие своеобразия ребёнка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на многостороннем едином исследовании особенностей его развития. Главная задача преждевременной диагностики и помощи ребёнку – гарантировать социальный, эмоциональный, интеллектуальный и физический рост и достичь наибольшего успеха в развитии его возможностей. Однако исследование учащегося с отклонениями в развитии не может ограничиться только установлением степени и тяжести недостатка, а, безусловно, включает компенсаторный процесс.

Полноценное развитие детей, обладающих нарушением слуха, невозможно без физического воспитания, которое обеспечивает не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений разных сфер деятельности глухого ребёнка [1].

Неслышащие учащиеся отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной двигательной активностью. Развитие познавательной сферы у детей с нарушением слуха проходит своеобразно. У них не формируется с рождения слуховое внимание. Некоторая компенсация этого пробела зависит от степени нарушения слухового анализатора, активизация которого достигается только при долговременной и регулярной работе по развитию слухового восприятия, которое требует немалых усилий как со стороны преподавателя, так и со стороны ученика [2].

Слуховые сигналы, так же как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная зависимость [5].

Глухие школьники расходуют на освоение сложнокоординационных навыков существенно больше времени, имеют меньший уровень максимальных достижений по точности и времени движений, а кроме того уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим школьникам. При нарушении равновесия у глухих детей младшего школьного возраста просматривается замедленность, скованность и небольшая амплитуда движений. Нарушение слухового восприятия вызывает специфические изменения в снижении двигательной памяти, произвольного внимания, особенно у учащихся младшего и среднего школьного возраста.

У детей, которые имеют патологию слухового анализатора, отмечаются как следствие основного нарушения различные отклонения в работе вестибулярного аппарата, отвечающего за определение положения тела в пространстве. Степень отклонений зависит от степени поражения слуха [3].

Для адекватного развития координационных способностей необходимо четко определить, каким образом возможно преодоление двигательных отклонений у слабослышащих и не слышащих школьников. В обычных условиях слышащий ребенок ощущает, в каком положении находится его тело, и воспринимает любое изменение своего положения. При изменении условий, прежде чем придет осознание того, что произошло, начинается сокращение многих мышц, и происходит возвращение тела в нормальное положение. Эта реакция нередко предотвращает падение. У школьников с различной степенью нарушения слуха реакции на смену положения тела заметно снижены. Также при ориентации в пространстве весомую роль играет и мышечное чувство или проприоцептивная чувствительность.

Когда подбираются методы, средства и параметры нагрузки, учет степени основного заболевания, степени координации и способов восприятия информации может служить основой дифференциального подхода как для внешней дифференциации для слабослышащих и не слышащих школьников, так и для внутригруппового дифференцирования при реализации методики коррекции и развития.

Задания скоростно-силового характера (прыжки, бег, метания) в программе воспитания и обучения глухих детей-школьников занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряжённого развития координационных физических способностей. Чтобы усилить коррекционное воздействие занятия физической культурой для учащихся с нарушением слуха включают в себя упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции. Упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сперва звук воспринимается детьми визуально и на слух, а потом только на слух.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами.

Основные методы – игровые и состязательные – содержат подвижные игры, эстафеты, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий, повторные занятия. На дифференцированных занятиях по ЛФК необходимо использовать специальные упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата, дыхательные и корригирующие упражнения, упражнения на расслабление и растягивание мышц, на равновесие. На индивидуальных занятиях включать индивидуальные специальные упражнения, исходя из степени нарушения слуха и своеобразной подготовки школьника [4].

Обучение движению для глухих детей начинается с демонстрации и детального разъяснения. При демонстрации упражнения дается правильный пример его выполнения. Качественное выполнение упражнения стимулирует синхронные действия рук учащегося и преподавателя, а также четкое проговаривание заданий. Для большего завлечения школьника и поддержания эмоциональности урока необходимо применять игровую форму проведения упражнений. Включать в занятия свободные минуты.

При проведении занятий с глухими детьми младшего школьного возраста преподавателю необходимо чаще применять одобрения и похвалу. Одним из методических требований при проведении уроков с глухими детьми считается наличие в спортивном зале зеркал, что дает им возможность визуально произвести оценку своих действий в сопоставлении с другими занимающимися.

Таким образом, на уроках физической культуры с глухими и слабослышащими школьниками нужно применять индивидуальные и дифференцированные средства занятий, методы, комплексы физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих физических упражнений.

Список литературы

1. Абрамова М.Г. Использование тактильно-вибрационной чувствительности в педагогическом процессе с глухонемыми / М.Г. Абрамова. – М.: Просвещение, 2011. – 123 с.
2. Абрамова М.П. Могилиничский. Глухонмота, глухота и тугоухость. – Л.: Просвещение, 2013. – 205 с.
3. Вартамян И.А. Физиология сенсорных систем: руководство / И.А. Вартамян. – СПб.: Лань, 2011. – 224 с. – (Сер. «Мир медицины»).
4. Выготский Л.С. Основы дефектологии: пособие для вузов. Специальная литература / Л.С. Выготский. – СПб.: Лань, 2014. – 656 с.
5. Власова Т.А. О детях с отклонениями в развитии / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. – М., 2012. – 175 с.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ

Эльшурбаги В.К.

*Российский государственный университет физкультуры,
спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Бахарева А.А.

rael.kamal@eg-bi.ru

© Эльшурбаги В.К., 2016

RECOVERY MASSAGE AS MEANS OF INCREASE OF WORKING CAPACITY AND SPECIAL ENDURANCE OF ATHLETES IN TAEKWONDO

Elshourbagi W.

*Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and
Tourism, Moscow, Russia*

In this article the author justified relevance of scientific research of recovery massage for increase of physical working capacity and special endurance of athletes in taekwondo. The author defined that a small amount of publications is devoted to a role of recovery tools (including recovery massage) in trainer process in taekwondo. The author justified need of development of techniques of recovery massage depending on situations during trainings or competitions.

Тхэквондо – современный вид спорта и боевое искусство, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания [8]. Тхэквондо

относится к одним из наиболее молодых олимпийских видов спорта. Такой статус он получил в 2000 году, хотя сама система специфических упражнений данного боевого искусства возникла около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями.

По мнению А. А. Бирюкова, победа на Олимпийских играх в любом виде спорта – это результат таланта и огромного труда не только спортсмена и тренера, но и массажиста. Массажист не покладая рук, с первого дня тренировочного процесса и до конца соревнований следит за тем, чтобы спортсмен был восстановлен, а его работоспособность с каждым днем повышалась, чтобы не было травм, а если таковые и случались, – помогает сократить сроки лечения [2].

Материалы и методы. Исследованию воздействия массажа на организм тхэквондиста с позиции современной теории нервно-рефлекторных связей специалисты по тхэквондо не уделяют достаточного внимания. В большинстве случаев научно-методическая и учебная литература по тхэквондо посвящена базовой технике и соревновательной деятельности. В то время как исследования влияния массажа на подготовку тхэквондиста носят фрагментарный характер. Эта проблема если и являлась предметом научных изысканий, то лишь как часть более общего предмета исследования системы восстановления тхэквондистов, либо применительно к вспомогательным гигиеническим мероприятиям, повышающим работоспособность тхэквондиста, в узком аспекте.

Интенсивный учебно-тренировочный процесс у тхэквондистов возможен при условии широкого использования разнообразных средств восстановления, включая восстановительный массаж. Поскольку восстановление так же важно, как и сама тренировка, то и поиск оптимальных методик восстановительного массажа является актуальным вопросом теории и практики адаптивной физической культуры. Поэтому существует *научная проблема* применения методик восстановительного массажа для повышения работоспособности и специальной выносливости тхэквондистов в учебно-тренировочном процессе предсоревновательного периода.

Объектом исследования является восстановительный массаж как элемент системы восстановления в тхэквондо.

Предметом исследования является цель, задача и методики восстановительного массажа в учебно-тренировочном процессе предсоревновательного периода спортсменов-тхэквондистов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что *целью восстановительного массажа* является восстановление тхэквондиста после тренировочных нагрузок. *Задача восстановительного массажа* – повышение общей и специальной работоспособности, выносливости тхэквондиста, профилактика травм и заболеваний. Планируется разработать *методики восстановительного массажа тхэквондиста* в зависимости от ситуаций в процессе обучения, тренировок или соревнований.

Оценка состояния здоровья спортсменов включает в себя критерии физической тренированности, работоспособности, выносливости, психологической адаптации, тесно связанные с характером профессиональной деятельности, то есть видом спорта [7].

Тхэквондо является наиболее сложным и функционально тяжелым видом единоборств, в котором «спортсмены выполняют двигательные действия практически на пределе своих возможностей, реализуя свои скоростные, скоростно-силовые и силовые качества» [4]. Как отмечают специалисты по тхэквондо, в нем «одних природных данных недостаточно» [9]. Специфика тхэквондо как сложно координационного вида спорта объективно требует от спортсмена «проявления специальной выносливости» [4]. На ее развитие и направлена подготовка тхэквондистов на учебно-тренировочном этапе предсоревновательного периода.

Состояние здоровья тхэквондистов зависит от уровня их подготовки. В этой связи нельзя не упомянуть о специфике тренировок тхэквондистов.

Спортивная подготовка или технология подготовки спортсменов затрагивает целый ряд направлений, рассматривая вопросы психологической, тактической и технической подготовки, физиологического состояния спортсменов [3].

Тренировочный процесс у тхэквондистов строится дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь аттестационных экзаменов и соревнований [5].

Одним из важных, по мнению ряда специалистов, моментов в подготовке единоборцев,

и вообще всех спортсменов, являются вопросы, связанные с восстановительными процедурами [3].

На учебно-тренировочном этапе предсоревновательного периода у тхэквондистов необходимо комплексное применение основных педагогических, гигиенических и психологических средств восстановления. Кроме них широко используются медико-биологические средства восстановления, в частности, все виды спортивного массажа, который делится на тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при травмах и заболеваниях.

Как отмечается в специальной литературе, методика любого вида спортивного массажа должна учитывать не только параметры и структуру тренировочных нагрузок, пол, возраст спортсменов, но и индивидуальные психофизиологические особенности их организма, многие из которых генетически детерминированы: соматический тип, тип кровообращения, вегетативной регуляции, психологические особенности [6].

Определение индивидуальных особенностей организма тхэквондиста в условиях учебно-тренировочного процесса возможно без наличия сложной и дорогостоящей аппаратуры. Так, *тип гемодинамики* можно определить по величине сердечного индекса, который вычисляется на основании значений артериального давления и частоты сердечных сокращений, *соматический тип* – согласно величине коэффициента пропорциональности телосложения, *тип вегетативной регуляции* – по вегетативному индексу Кердо, *психологические особенности* – по методикам Юнга, Шелдона, Айзенка, Кейрси и других авторов [6].

Результат и их обсуждение. Массаж относится к средствам общего глобального воздействия, к которым организм адаптируется постепенно. При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние массажа на организм тхэквондиста.

В частности, большой эффект дает использование массажа в комплексе таких восстановительных средств, как теплый душ, сауна, УВЧ-терапия.

Душ как метод гидротерапии активно используется для сохранения и укрепления здоровья, в целях закаливания организма, снятия психологического утомления, мышечной усталости, профилактики и эффективного лечения многих заболеваний [7]. Высокую результативность в восстановлении спортсмена после тяжелых физических нагрузок, а также при различных нарушениях или заболеваниях органов опоры и движения, сердечно-сосудистой патологии, метаболических расстройствах, в реабилитации после тяжелых заболеваний и спортивных травм показывает подводный душ-массаж [7].

Сауна (суховоздушная баня) давно признана в качестве доступного средства восстановления спортивной работоспособности после напряженных физических и нервно-эмоциональных нагрузок. В основе ее широкого применения в системе восстановления тхэквондистов лежит «искусственное создание в организме кратковременной гипертермии в условиях очень высокой температуры сухого воздуха и последующий выход из этого состояния с помощью водного или воздушного охлаждения [1].

УВЧ-терапия характеризуется разносторонним воздействием на организм импульсного электрического поля. В практике восстановления работоспособности тхэквондистов целесообразно использовать УВЧ-терапию для уменьшения воспалительных явлений, снятия отечности при травматических поражениях (например, конечностях) [7].

В литературе предлагаются примерные комплексы основных средств восстановления после тренировочных нагрузок: массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж [5]. Всегда следует учитывать реактивность организма тхэквондиста, обусловленную его индивидуальными особенностями, психическим и функциональным состоянием. Для этой цели могут служить субъективные ощущения тхэквондиста, а также объективные показатели (частота сердечных сокращений, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и другие).

Заключение. Исследование влияния восстановительного массажа на организм спортсмена-тхэквондиста является важной научной проблемой и ключевым звеном в решении вопросов его восстановления после тренировочных нагрузок в учебно-тренировочном процессе предсоревновательного периода.

Список литературы

1. Бакулин В. С., Богомолова М. М., Макаров В. И. Постнагрузочные восстановительные реакции у спортсменов при посещении сауны в разное время суток // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2014. – № 1. – С. 15–24.
2. Бирюков А. А. 90 лет русскому спортивному классическому массажу // Лечебная физкультура и спортивная медицина. –

2013. – № 5 (113). – С. 39–46.
3. Блеер А. Н., Горбачева А. Ю., Передельский А. А. Спортивные единоборства в проблемном фокусе журнала «Теория и практика физической культуры» // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «теория и практика физической культуры» 3–5 декабря 2015 г. / под ред. Л.И. Лубышевой, В.Н. Литвиненко. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – С. 35–40.
 4. Власова Н. А. Исследование влияния массажа на силовые качества и локальную выносливость в спортивных единоборствах // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (27–28 мая 2015 г.) / под общ. ред. Н.Л. Ивановой, О.В. Козыревой. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – С. 47–52.
 5. Дополнительная образовательная программа по тхэквондо (ВТФ) [Электронный ресурс]. – URL: <http://school46.admsurgut.ru/win/download/1755/> (дата обращения: 13.12.2015).
 6. Савченко В.А., Бирюков А.А. Методика предварительного массажа у гимнастов высокой квалификации // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 1 (109). С. 9–12.
 7. Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений высш. образования / [А. В. Смоленский, А. В. Михайлова, О. И. Беличенко и др.]; под ред. А. В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 320 с.
 8. Тхэквондо – теория и методика. (Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва). Том 1. Спортивное единоборство. [Текст]: / под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с.
 9. Шулика Ю.А., Порогер Г.Е., Ли Чжон Ги. Информационно-педагогическое обеспечение процесса многолетней подготовки в российском тхэквондо // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 3. – С. 11–13.

РАЗДЕЛ VII
ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Арпентьева М.Р., Брайцева С.В.
Калужский государственный университет
имени К.Э. Циолковского, Калуга, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук, с.н.с. Арпентьева М.Р.

mariam_gav@mail.ru

© Арпентьева М.Р., Брайцева С.В., 2016

SPECIAL TRAITS OF THE SPORT PSYCHOLOGIST WORK

Arpentieva M., Braitseva S.
Kaluga State University, Kaluga, Russia

The article devoted to main special aspects and traits of the sportpsychologist work. Discussed the professional and commonsense relation to sport and health, some aspects witch different professional and nonprofessional position in sport psychology. The author mark main task of the professional and non professional sport and its effectiveness in health development.

Психология спорта – направление психологии, предмет которого – изучение закономерностей проявления и развития психики, групповых взаимодействий в условиях соревновательной и тренировочной деятельности. Сначала основные исследования сосредоточивались на изучении индивидуальных различий спортсменов, способностей и возможностей действовать в стрессовых условиях соревнований, способах повышения эффективности тренировок. Позднее спектр разрабатываемых вопросов существенно расширился.

С учетом достижений общей, педагогической, возрастной и социальной психологии разрабатываются программы специальных тренировочных комплексов, направленных на повышение физической и психической тренированности спортсменов, их эмоционально-волевой, морально-нравственной и социально-психологической подготовленности и саморегуляции в каждом из видов спорта. В последнее время большое внимание уделяется проблемам спорта с точки зрения валеологии как науки о здоровье человека, в том числе его физической культуре. «Физическая культура» – часть общей культуры общества и личности, социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для этой деятельности, а также ее результата. Большинство людей понимают значимость физической культуры, однако, далеко не каждый человек рассматривает физическую культуру и спорт, как обязательный компонент своего образа жизни, зачастую отводя им, лишь эпизодическую роль, продиктованную различными обстоятельствами. С одной стороны, речь идет о недостаточности внутренней мотивации, которая побуждала бы искать свою индивидуальную программу двигательной активности; с другой стороны, существенное влияние оказывает реально существующая неудовлетворительная организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в стране. К основному внутреннему фактору относится так называемое «стремление к опережению», естественная потребность к самосовершенствованию, к поиску нового, необычного в разных аспектах (физическом, психическом, интеллектуальном). К внешним, субъективным факторам можно отнести моральные и материальные стимулы, стремление к определенному социальному статусу. Анализ отношения современного человека к своему организму (телу) показал, что, с одной стороны, он обладает большим кругозором, достаточно высоким уровнем знаний о самом себе. Однако его поведение обычно не направлено на сохранение и укрепление своей природной основы. Человек не считается со своим телом, заставляет его работать в непрерывном или неприемлемом для него режиме, нарушает механизмы саморегуляции [7].

Особенности работы спортивного психолога. Работа психолога в спортивно-оздоровительных учреждениях, в отличие от работы психолога в профессиональном спорте, с особенной отчетливостью направлена на развитие физической культуры занимающихся и помощь в их общем личностном и физическом самосовершенствовании. В настоящее время к наиболее популярным и посещаемым детьми, и взрослыми спортивно-оздоровительным учреждениям и секциям относятся бассейны, секции единоборств, тренажерные залы и залы, предлагающие занятия шейпингом и аэробикой и некоторые другие «фитнесс-заведения». «*To befit*» означает быть в форме, хорошо себя чувствовать, быть здоровым. Фитнесс объединяет в себе множество видов физически активной деятельности. Фитнесс – это не спорт высших достижений, это занятие физической культурой, доступное для всех. И бег трусцой, и катание

на лыжах, и плавание, и велосипедные прогулки, и занятия в тренажерном зале – все это можно отнести к индивидуальному фитнесу. Но сегодня очень актуально развитие системы фитнес-клубов. Они имеют три основных вида деятельности, целью которых является улучшение сердечно-сосудистой выносливости, силовой выносливости, силы как таковой, развитие гибкости, изменение композиции тела «от жировой массы к постной массе». В нашей стране фитнес часто представляет собой занятия шейпингом, понимаемые как система занятий в тренажерном зале и аэробикой по специально разработанным, учитывающим психофизиологические изменения организма, программам [2, 8]. Однако, с течением времени набор вариантов занятий и сочетаний физических нагрузок и способов их организации расширяется, создаются оригинальные системы восстановления и развития здоровья, преодоления ограничения и расширения и физических возможностей человека.

В семидесятые годы в США был проведен эксперимент, представляющий интерес для спортивного педагога, заставляющий задуматься о роли отношения тренера к спортсменам и о важности его корректировки как основной функции спортивного психолога. Сравнивались дети школьного возраста с одинаковым уровнем подготовки и способностей, но субъективно оцениваемые учителем как «способные» и «бесперспективные». Наблюдения показали, что «бесперспективные» в четыре раза реже обращались к учителю. Учитель их в два раза чаще ругал и в три раза реже хвалил, чем «способных». Учитель настраивает себя определенным образом относительно отдельных учащихся и ведет себя так, чтобы его прогнозы оправдались. Однако, известно немало случаев, когда, уверовав, что спортсмен бесперспективен, тренер перестает обращать на него внимание, иногда буквально выбивая его из колеи мелочными придирками, повторными прикидками, вслух высказываемыми сомнениями в его возможностях. Спортсмен уходит к другому тренеру и подчас быстро добивается успеха. Основное влияние на отношения руководителя со спортсменами и занимающимися оказывает стиль взаимодействия тренера со спортсменами. Особенно неблагоприятны ситуации, в которых: у занимающихся развита потребность овладеть «всеми секретами спортивного мастерства», добиться высоких спортивных результатов, а тренер работает с прохладцей, не добивается дисциплины на занятиях; когда тренер не уважает учеников, груб с ними, не скрывает, что ему не повезло, что он достоин работать с более перспективными спортсменами; когда он с предубеждением относится к ряду учеников или занимающихся, игнорирует их, не уделяет внимания, полностью игнорирует интересы и запросы занимающихся, если они выходят за рамки спортивных занятий. Среди этически и психологически неграмотных тренеров еще встречаются такие, которые во время соревнований теряют самообладание, бывают и псевдоученые, любящие различные теории, настраивающие учеников на борьбу с помощью сверхсложных тактических установок. Однако, педагог не может заучить и использовать в работе тот стиль, который ему больше нравится. Овладение успешным стилем руководства – серьезный и длительный процесс самовоспитания. Оно зависит от следующих факторов: веры в большую общественную значимость своей работы и вдумчивого отношения к работе; веры в успех работы, сочетающейся с умением видеть и решительно преодолевать стоящие на пути к цели трудности; умения устанавливать и поддерживать продуктивные отношения и умения пробуждать в занимающихся, спортсменах энтузиазм, желание работать, в том числе, на пределе возможностей [1, 5, 6].

Особенности посещающих спортивно-оздоровительные центры. С другой стороны, важно учитывать и особенности самих занимающихся. Один из наиболее существенных показателей и прогностических критериев оценки будущей «спортивной карьеры» человека – мотивы его прихода в группу. Информация, полученная по трем выделенным выше группам показателей позволяет с большой степенью уверенности отнести себя или другого человека к той или иной группе. Относительно мотива укрепления здоровья отметим, что, несмотря на то, что занимающиеся этой группы не стремятся к значимым спортивным успехам, их упорство и заинтересованность позволяют в течение многих лет получать удовольствие и обеспечивать себе психологическую защиту в стрессовых ситуациях обыденной жизни. Мотив самосовершенствования, выступающий в качестве смыслообразующего, чаще всего обеспечивает наилучший прогноз. На нелюбви к себе и другим формам «самопомощи» спортивную карьеру могут сделать лишь люди, имеющие несколько довольно выраженных физических недостатков («сверхкомпенсация»). На начальном и последующих этапах в качестве важных факторов мотивации спортивных достижений выступают: постановка (реальны, достижимы и отдаленных перспективных) целей, формирование и поддержание

установки на достижение успеха, оптимальное поощрение спортсмена, довольно строгая дисциплина, не переходящая, впрочем, в непрекращающееся насилие над собой, развитие традиций «команды»: формирование групп, общение которых не ограничивается рамками спортивного зала, эмоциональность и нестереотипизированность тренировочных занятий. Большую роль, как указывалось, играют особенности личности тренера. Одним из самых важных мотивов занятий мы также считаем мотив самопознания, особенно самопознания своих возможностей и актуальных ограничений. Занятия спортом учат культуре обращения со своим «телесным Я». Изменяется и собственно психологический статус личности.

Школа занятий спортом – хороший способ самоисследования: стереотипных реакций на первые и «последующие» трудности, умения и доступности «своего внутреннего, интуитивного Я», способ оценить «общую засоренность» в физиологическом и психологическом планах.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются начинающие спортсмены связана с сильным рассогласованием между имеющимися новым и старым телесным обликом, новыми и старыми уровнями физических потребностей и способами реагирования. Именно это часто быстро сводит на нет наметившиеся положительные изменения. С этим явлением отчасти связаны и длинные плато-фазы в развитии спортсмена, его показателей, показателей здоровья тренирующихся. Именно потому так важны помощь специалистов, а также самопомощь, включая аутотренинг, основное содержание которого составляет конструирования и привыкание к новому телесному и психофизическому «Я».

Другой метод, который используется реже – беседа с собственным телом, какой-либо его частью. В любом случае, человек и его тело для своего развития требуют искреннего поощрения и благодарности. Найти верный тон в общении с собой – одно из важных условий спортивного успеха. Инстинкт тренировки – умение слушать свое тело – одно, но не единственное проявление этого умения. Второй этап разработки нового «Я» связан уже не столько с привыканием, сколько с обретением не раз подтвержденной уверенностью в возможности достижения практически любой цели. Таким образом, сначала «подсознание», усвоив новый образ, начинает «подтягивать» состояние мускулатуры до желаемого идеала («прет»).

Следующий этап работы включает визуализацию идеального образа «Я» и тренировок, состоит в моделировании тренировки в том объеме интенсивности, который представляет собой желаемый, в том числе – околопредельный, уровень. Одной из важнейших проблем, с которой сталкивается тренер – неспособность спортсмена поверить, что тот или иной уровень интенсивности и та или иная совокупность нагрузок могут быть освоены. Чаще всего такие явления оказываются связанными с неумением предупреждать неравномерное развитие определенной мышцы и преодолевается двумя способами: необходимостью знакомства с элементарными основами психофизиологии человека и правил тренировок; развитие «инстинкта тренировки» – умение чувствовать, когда, какое упражнение и с каким усилием нужно сделать, каков должен быть перерыв между ними. Успех тренировок во многом зависит от того, научится или нет человек понимать свое подсознание, установите ли контакт между ним и сознанием. Одно из наиболее очевидных проявлений его действия – особое состояние готовности к тренировке, свидетельствующее о полном или почти полном восстановлении. Использование своего подсознания позволяет постепенно синхронизировать график тренировок с природным ритмом физиологического восстановления. В этом случае спортсмен опять сталкивается с необходимостью поиска и обнаружения своей собственной системы упражнений и занятий в целом.

Интересно, что если человек не «идет вперед», не изменяется его образ жизни в целом, он выбрал один и тот же режим и систему тренировок, не захотел отказаться от той или иной вредной привычки, то через некоторое время его результаты начинают ухудшаться. Главное здесь – риск разочароваться в спорте и своих возможностях. Однако если бы спорт был делом простым, он не был бы столь интересным. Общаясь со здоровыми людьми, человек и сам становится здоровее. Давно известно, что и на сами тренировки лучше всего приходиться в хорошем психологическом состоянии, заниматься с желанием. Иначе – они будут, по меньшей мере, бесполезными. Другое замечание, непосредственно связанное с проблемой эффективности тренировок, – физическое и психическое здоровье, в отличие от болезни, требует квалифицированной поддержки. Поэтому и осмысление основных эмпирических данных и опыта своих «предшественников» («звезд», их тренеров и просто здоровых людей), а также наличие квалифицированного тренера и спортивного психолога рядом – важнейшие

условия прогресса и начинающего спортсмена, и спортсмена со стажем.

Список литературы

1. Гуманистический подход к охране здоровья. / отв. ред. Н. Берковитц. – М.: Аспект-Пресс, 1998. – 254 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Минигалиева М.Р. Современные проблемы социальной медицины и клинической психологии. – М.: РГСУ, 2006. – 252 с.
4. Минигалиева М.Р. Проблемы клинической психологии и социальной медицины. – М.: РГСУ, 2007. – 340 с.
5. Некрасов В.П. Спорт и характер. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
6. Уайдер Дж., Рейнольдс Б. Так тренируются «звезды». – М.: Уайдер спорт, 1994. – 200 с.
7. Физическое воспитание и валеология. – М.: МГСУ, 1998. – 92 с.
8. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнесс для «чайников». – М., СПб., К.: Вильямс, 1999. – 272 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ «МЕТОДИСТ» И «ИНСТРУКТОР- МЕТОДИСТ»

Зиновьева Т.А., Кожевникова С.Н.,
Павлова Н.И.

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический
университет, г. Пермь, Россия
«СДИУСШОР» по боксу «Спартак» г. Пермь, Россия*

Научный руководитель

проф., д-р пед. наук, Лубышева Л.И.

zinovjevat@mail.ru

© Зиновьева Т.А., 2016

FEATURES OF THE JOB FUNCTIONS OF PRACTITIONER AND INSTRUCTOR-PRACTITIONER

Zinoveva T., Kogevnikova S.,
Pavlova N.

*Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm,
Russia, Boxing sport school «Spartak», Perm, Russia*

The article deals with the features of job functions of «practitioners» and «instructor-practitioners», as well as the absence of system approach for estimating professional activity of »practitioners» and «instructor-practitioners» working in sport additional education organizations and in organizations engaged in sport training.

Исследование особенностей трудовых функций «Методиста» и «Инструктора-методиста» обусловлено проведением реформы в сфере физической культуры и спорта, а также с модернизацией системы подготовки спортивного резерва. Изучение данного вопроса, поможет нам понять, в чем заключаются особенности профессиональной деятельности «Методиста» и «Инструктора-методиста», а также, на какие социальные гарантии и компенсации могут претендовать работники и какие должности должны быть в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Цель работы – выявить особенности трудовых функций в должностях «Методист» и «Инструктор-методист», а также рассмотреть социальные гарантии, предлагаемые сегодня в рамках действующего законодательства.

Материалы и методы. Сравнение трудовых функций должностей «Методист» и «Инструктор-методист», проводился на основе нормативных документов: приказ Минздравсоцразвития России «Квалификационные характеристики должностей работников физической культуры и спорта» от 15.08.2011 г. № 916н; приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 №761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»; приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

Результаты исследования и их обсуждение. Вопрос о чётком разделении и отнесении данных должностей к различным видам экономической деятельности, а также, о выработке единого подхода в действующем законодательстве по отношению к должностям «Методист» и «Инструктор-методист» становится всё более актуальным

Анализируя действующие право и регулирующие акты, мы видим следующее: согласно Приказа Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей, работников образования»

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 № 18638) должность «Методиста» (включая старшего) и должность «Инструктора-методиста» (включая старшего) характеризуются следующим образом:

- методист (включая старшего) осуществляет методическую работу в образовательных учреждениях всех типов и видов, мультимедийных библиотеках, методических, учебно-методических кабинетах (центрах) (далее – учреждениях). Анализирует состояние учебно-методической (учебно-тренировочной) и воспитательной работы в учреждениях. Принимает участие в переподготовке и повышения квалификации руководителей и специалистов учреждений. Оказывает помощь педагогическим работникам учреждений в определении содержания учебных программ;
- инструктор-методист (включая старшего) организует методическое обеспечение и координацию работы образовательных учреждений спортивной направленности по отбору детей в группы, проведению их спортивной ориентации. Организует и координирует учебно-тренировочный и воспитательный процесс, определяет его содержание, обеспечивает работу по проведению учебно-тренировочных занятий. Организует работу по повышению квалификации тренеров-преподавателей, проведению открытых уроков. Ведет статистический учет результатов работы образовательного учреждения спортивной направленности на этапах спортивной подготовки, а также многолетний учет [2].

В то время, в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, в разделе «Квалификационные характеристики должностей работников физической культуры и спорта», утвержденном приказом Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 № 916н, представлены такие должности, как «Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций» и «Старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций», чьи должностные обязанности характеризуются следующим образом:

- инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций организует проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Обеспечивает соблюдение занимающимися техники безопасности на спортивных объектах. Осуществляет набор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности лиц. Участвует в организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, принимает участие в подготовке спортсменов и судей;
- старший инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций осуществляет организационно-методическое руководство деятельностью инструкторов физкультурно-спортивных организаций, организует и проводит их подготовку и переподготовку. Организует проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Осуществляет набор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности лиц. Проводит консультирование занимающихся. Осуществляет контроль за количественным и качественным составом секций (групп). Организует и проводит спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, осуществляет подготовку спортсменов и судей [1].

С одной стороны, инструктор-методист, работающий в ДЮСШ или СДЮСШОР относится к сфере физической культуры и спорта, а с другой стороны он работает в образовательном учреждении дополнительного образования детей спортивной направленности, что относит его к образованию.

Министерством спорта Российской Федерации определены основные виды деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку (ДЮСШ, СДЮСШОР):

- реализация программ спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки;
- реализация дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительных, предпрофессиональных).

Данные учреждения являются фундаментом и основой для подготовки спортивного резерва.

Модернизации системы подготовки спортивного резерва предусматривает перевод действующих учреждений в организации нового типа – спортивной подготовки: СШ – спортивная школа, СШОР – спортивная школа олимпийского резерва, и выход из системы

образования.

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист» определяет следующие трудовые функции в отношении инструкторов-методистов в сфере физической культуры и спорта:

- инструктор-методист отвечает за проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории, а именно планирование проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации, составление программы проведения мероприятия с учетом его целей и задач и непосредственное проведение мероприятия;
- старший инструктор-методист осуществляет руководство деятельностью по проведению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, а именно разработка стратегии проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации, составление общего плана проведения мероприятий на основе разработанных планов, предоставленных инструкторами-методистами, Руководство проведением мероприятия;
- инструктор-методист осуществляет организационно-методическое обеспечение и координацию образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях, а именно: определение целей, задач и содержания тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, разработка методической документации по проведению отбора детей в группы, разработка методической документации по проведению тренировочного процесса (программы), проведение экспериментальных исследований по апробации разработанных методик;
- старший инструктор-методист осуществляет руководство в области методического обеспечения и координации тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, а именно разработка стратегии тренировочного и образовательного процессов, закрепление за инструкторами-методистами участков работы по методическому обеспечению, руководство разработкой методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации, руководство разработкой методической документации по проведению тренировочного и общеобразовательного процесса в виде профессиональных образовательных программ по видам спорта [3].

Одной из задач модернизации системы подготовки спортивного резерва является урегулирование социально-трудовых отношений работодателей и всех категорий работников спортивной отрасли. Внедрение и апробация разработанных нормативных правовых актов (федеральных стандартов спортивной подготовки, федеральных государственных требований к предпрофессиональным программам, особенностей реализации дополнительных образовательных программ) и их совместное сосуществование с программами дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, будет осуществляться до 1 января 2017г.

Работники, относящиеся к образовательной организации, в том числе ДЮСШ и СДЮСШОР являются педагогическими работниками, т.к. указанные должности предусмотрены квалификационными характеристиками должностей работников образования, утверждённые Приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н имеют следующие трудовые права и социальные гарантии:

- право на сокращенную продолжительность рабочего времени;
- право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года;
- право на ежегодный основной удлиненный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого определяется Правительством Российской Федерации;

- право на длительный отпуск сроком до одного года не реже чем через каждые десять лет непрерывной педагогической работы в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;
- право на досрочное назначение страховой пенсии по старости в порядке, установленном законодательством Российской Федерации; (в ред. Федерального закона от 21.07.2014 N 216-ФЗ);
- право на предоставление педагогическим работникам, состоящим на учете в качестве нуждающихся в жилых помещениях, вне очереди жилых помещений по договорам социального найма, право на предоставление жилых помещений специализированного жилищного фонда;
- иные трудовые права, меры социальной поддержки, установленные федеральными законами и законодательными актами субъектов Российской Федерации.

Что касается сферы физической культуры и спорта, то для урегулирования социально-трудовых отношений, отрасли физической культуры и спорта, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма РФ, подписано отраслевое соглашение, которое устанавливает следующие социальные гарантии:

- право на дополнительное профессиональное образование по профилю физкультурно-спортивной деятельности не реже чем один раз в четыре года;
- право на дополнительный оплачиваемый отпуск, продолжительность которого 14 календарных дней;
- иные трудовые права, меры социальной поддержки, установленные коллективным договором организации в соответствии с действующим законодательством [4].

Заключение. Анализируя данный материал можно отметить, что в настоящее время, пока не закончилось реформирование в отрасли физической культуры и спорта и существует возможность урегулирования перехода спортивных школ и школ олимпийского резерва из системы образования, в систему физической культуры и спорта, необходимо в кратчайшие сроки выработать системный подход к оценке профессиональной деятельности работников сферы физической культуры и спорта, а именно, к таким должностям как «Методист» и «Инструктор-методист», без ущемления трудовых прав, и социальных гарантий. В связи с чем, возникает необходимость закрепления на государственном уровне гарантий, объективно отвечающих тем обязанностям, которые возложены на инструктора-методиста организаций осуществляющих спортивную подготовку в физкультурно-спортивных организациях.

Список литературы

1. Приказ Минздравсоцразвития России «Квалификационные характеристики должностей работников физической культуры и спорта» от 15.08.2011 г. № 916н.
2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 №761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
4. Отраслевое соглашение по организациям, подведомственным Министерству спорта РФ, между Министерством спорта РФ и Профсоюзом работников физической культуры, спорта и туризма РФ на 2015-2017годы зарегистрировано «20» октября 2015г. регистрационный номер 19/15-17.

ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Крыжный Е.А.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

Смолянов А.В.

elena.kryzhnaya@mail.ru

© Крыжный Е.А., 2016

TRAINING AND RETRAINING OF SPECIALISTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE ORENBURG REGION

Kryzhny E.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

The article deals with the organization of training and retraining of specialists in the sphere of physical culture and sports in the Orenburg region. The only institution of higher education of the Orenburg region, provides training in the field of physical culture and sport – is the Institute of Physical Culture and Sports FGBOUVPO «Orenburg State Pedagogical University». We have opened the main activities of the Institute as part of the designated activities in the title.

Системный подход к подготовке и повышению квалификации специалистов в области физической культуры и спорта – важная составляющая образовательного процесса в Российской Федерации. Одновременно подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта – это тот составной элемент социальной структуры современного общества, связанного с такими факторами общественного здоровья населения, как физическая рекреация, спорт, активный досуг, физическое воспитание всех возрастных категория населения [1, с. 174]. Процесс подготовки и переподготовки специалистов в высших учебных заведения физкультурного профиля формирует ориентации, навыки, знания, определяющие ментальность правового поля физической культуры и спорта, реального места и значимости в социуме.

Институт физической культуры и спорта ФГБОУВПО «ОГПУ» на современном этапе – это базовый центр, единственное высшее учебное заведение Оренбургской области, осуществляющее подготовку специалистов в области физической культуры и спорта. Сегодня Институт физической культуры и спорта ФГБОУВПО «ОГПУ» осуществляет подготовку следующих специальностей: 050720.65 – «Физическая культура» (квалификация – педагог по физической культуре); с 2011 года – 050100.62 Педагогическое образование, профиль подготовки Физическая культура, квалификация (степень) – бакалавр; 022500.00 – Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (квалификация – специалист по АФК); с 2011 года – 032102.62 Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль подготовки Физическая реабилитация, квалификация (степень) – бакалавр; 034300.62 Физическая культура, профиль подготовки Физическая культура и спорт, квалификация (степень) – бакалавр.

Структуру Института физической культуры и спорта ФГБОУВПО «ОГПУ» составляют три кафедры: кафедра теории и практики физического воспитания; кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения безопасности жизнедеятельности; кафедра теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания.

Институт физической культуры и спорта ФГБОУВПО «ОГПУ» начал функционировать в 1971 году, по ходатайству ректора Оренбургского государственного педагогического института и по ходатайству облисполкома Оренбургской области. Министерство просвещения СССР открыло в педагогическом институте факультет физического воспитания. Настоятельная необходимость деятельности факультета физического воспитания диктовалась следующими факторами: острая нехватка физкультурных педагогических работников из-за быстрого развития в Оренбургской области целостной системы школьного образования в формате перехода на всеобщее среднее образование, строительства и увеличения численности общеобразовательных школ; массовый и детский спорт характеризовался возрастанием количества детско-юношеских спортивных школ, спортивных клубов; активно пропагандировался и развивался спорт высших достижений – спортсмены Оренбургской

области показывали высокие результаты, участвуя на международных и всесоюзных состязаниях и соревнованиях.

Первые студенты факультета физического воспитания – это выпускники общеобразовательных школ, демобилизованные из рядов Вооруженных Сил СССР, первый набор составлял 52 студента. В 1972 году на факультете физического воспитания начинается своя деятельность кафедра теоретических основ физического воспитания (ТОФВ) – именно в направлении профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта. В 1973 году по специальности «Физическая культура» начинается своя деятельность отделение заочного обучения. В силу высокой потребности специалистов и профессионалов в различных видах спорта и из-за возросшего потенциала факультета физического воспитания ОГПИ в 1974 году организована кафедра спортивных дисциплин с главной функцией – подготовки спортсменов-разрядников и мастеров и развития спорта высших достижений. Факультет физического воспитания отдает предпочтение таким видам спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжные гонки, то, что было самым популярным в нашем регионе в 70-х годах.

В сентябре 1986 года при факультете физического воспитания начинает функционировать военная кафедра, куда поступают демобилизованные после службы в рядах ВС страны – эта кафедра начинает работать в формате нового времени, нового этапа развития всего педагогического института, поскольку на новой кафедре готовились офицерские кадры для армейских рядов, а офицеры должны были иметь отличную физическую подготовку. В русле перемен в сентябре 1994 года начинается осуществляться подготовка по новой специальности «Допризывная и физическая подготовка», в рамках этой специальности выпускались учителя средних школ для Оренбургской области, которые могли преподавать в школах два предмета: физическую культуру и основы безопасности жизнедеятельности.

Выросший уровень физкультурно-спортивных показателей в Оренбургской области и отрицательная динамика показателей общего уровня здоровья учащихся дошкольных и школьных образовательных учреждений диктовали насущную потребность повышения уровня теоретической подготовки выпускников факультета физического воспитания в таком направлении, как спортивная физиология и спортивная медицина, здоровьесбережение и другие области теоретических изысканий. Как закономерный результат – создание в 1986 году кафедры медико-биологических основ физического воспитания.

В 2015 году в Институт физической культуры и спорта ФГБОУВПО «ОГПУ» насчитывается 1100 студентов, на очной форме 520 человек, заочной – 580 человек. Профессорско-преподавательский состав включает 53 преподавателя, среди которых 3 доктора наук, 27 кандидатов наук, 7 мастеров спорта. Помимо основной специальности студенты заочного отделения имеют право выбрать дополнительную специальность по тем же направлениям, исключая специальность «Адаптивная физическая культура». В ноябре 2009 года был торжественно открыт новый учебно-легкоатлетический комплекс с тартановым покрытием. В январе 2000 года на базе кафедры ТиПФВ открывается очно-заочная аспирантура и докторантура по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», что приводит к заметному повышению объемных и качественных показателей научной и научно-исследовательской деятельности. Проводятся научные исследования в разных сферах: обоснование методических особенностей физического образования и спортивной подготовки учеников, методологические основы формирования физической культуры индивида; исследование гемостаза при заболевании почек, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе образовательных организаций города Оренбурга и Оренбургской области.

Совместные научные работы и изыскания издаются в публикуемых учебниках, учебно-методических пособиях и методических рекомендациях; в защите кандидатских и подготовке докторских диссертаций; в выступлениях студентов и профессорско-преподавательского состава на российских и международных научных конференциях. На базе Института физической культуры и спорта ФГБОУВПО «ОГПУ» проходят переподготовку и повышение квалификации директора детских юношеских спортивных школ, тренеры, учителя физической культуры и ОБЖ общеобразовательных организаций, организаторы физкультуры и спорта, методисты организаций дополнительного образования и специалисты по адаптивной физической культуре.

В современном мире отмечается смена вектора высшего образования от узко-

профессионального специалиста к подготовке всестороннего профессионального специалиста с высоким уровнем культуры и умеющий оптимально и адекватно организовывать свою деятельность в постоянно меняющихся условиях российского менталитета.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / под ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с.
2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюмен. ун-та, 2010. – 144 с.
3. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2015. – 185 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Шляпникова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель
Симонова И.М.

Shlyapnikova.aniutka@yandex.ru

© Шляпникова А.В., 2016

INFORMATION TECHNOLOGY IN THE SYSTEM «PHYSICAL CULTURE AND SPORT»

Shlyapnikova A.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg,
Russia

Questions mastery of modern information and communication technologies and their use are becoming a major component of the training of any specialist, including a specialist in the field of physical culture and sports. This requires the development and implementation in the educational process of professionally-oriented software and software-pedagogical tools and courses aimed at mastering the necessary knowledge and the accumulation of personal experience of their use in professional, educational and sports activities.

«Информация – это обозначение содержания, полученного из внешнего мира в процессе нашего приспособления к нему и приспособления к нему наших чувств». Эта фраза принадлежит Норберту Виннеру, которого называют «отец кибернетики». Для начала дадим определения таким понятиям, как информационные технологии, техника, физическая культура, спорт и объясним, что подразумевается под словом современные. Итак, информационные технологии – это процесс, использующий совокупность средств и методов сбора, обработки и передачи данных для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления. Информация может быть достоверной, полной, точной, ценной. Информация достоверна, если она отражает истинное положение дел. Недостоверная информация может привести к неправильному пониманию или принятию неправильных решений. Достоверная информация со временем может стать недостоверной, так как она обладает свойством устаревать, то есть перестаёт отражать истинное положение дел. Техника – обобщающее наименование технических средств (устройств). Понятие техники охватывает технические изделия, ранее не существовавшие в природе и изготовленные человеком для осуществления какой-либо деятельности – машины. Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе [2]. В сфере «Физическая культура и спорт» рост объема информации обусловлен развитием новых видов спорта, увеличением количества соревнований, усложнением методики тренировочного процесса, информатизацией отрасли, расширением сферы услуг, расширением внешних и внутренних связей спортивных организаций. Для того чтобы успешно двигаться вперед,

необходимо периодически анализировать проделанную работу. В недалеком прошлом обычный специалист в области спорта и мечтать не мог, что на его рабочем месте будет персональный компьютер. Теперь можно говорить о том, что компьютеры вошли целиком в нашу повседневную жизнь. Что же получилось в итоге компьютеризации в физической культуре и спорте? Прогресс в этой области человеческой деятельности огромен. За обозреваемый период прикладные программные продукты прошли путь от программ для микрокалькуляторов до мультимедийных систем, направленных на обучение будущих специалистов.

Как отмечают многие ученые, увеличение качества именно физкультурного образования требует создания, на основе использования современных информационных технологий иных, более новых средств обучения. Даже, несмотря на то, что в последнее время значительно повышается интерес к использованию и разработке компьютерных программ в учебно-тренировочных процессах, насущные вопросы такие как, их разработка и внедрение, по сей день остаются весьма проблематичными. Это связано с состоянием развития информационных технологий, так же в области физической культуры, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса. Несмотря на определенные трудности, которые связаны с материально-техническими, научно-методическими и прочими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в области физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов [1].

Одной из наиболее широко используемых информационных технологий как на этапе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, так и в дальнейшей их деятельности является технология работы с текстовой информацией. Знания и навыки в использовании этой технологии необходимы при написании рефератов, статей, обработки статистических данных, при оформлении отчетов, научных трудов и т.д. Поскольку сегодня существует много источников и способов получения информации, то для работы с текстовой информацией представляют интерес технологии сканирования и распознавания, автоматизированного машинного перевода текстовых документов. Актуальной является также технология динамических презентаций, которая необходима специалистам в области физической культуры и спорта, ведущим активную деятельность, связанную с выступлениями на семинарах, с докладами на конференциях, а также для тренеров и педагогов, занимающихся обучением.

Среди специалистов в области физической культуры и спорта широкой популярностью пользуется технология обработки электронных таблиц и данных, представленных в табличном виде. Эта технология позволяет выполнять анализ накопленного статистического материала по самым разным направлениям деятельности. Обследовать физические состояния до и после физических нагрузок, обрабатывать этот статистический материал, делать расчеты различных показателей и статистических характеристик, выполнять наглядное представление данных в графическом виде и т.д. Популярность этой технологии среди специалистов в области физической культуры и спорта ставят ее на первое место по значимости в процессе подготовки специалистов.

Темпы перемен и их направления на нынешнем этапе определяются уже не вычислительной техникой, возможностями телекоммуникаций и различными программными средствами, а людьми, их запросами и готовностью к переменам. Процесс информатизации образования предполагает использование возможностей современных информационных технологий, методов и средств информатики для реализации идей развивающего обучения, интенсификации всех уровней учебно-воспитательного процесса а так же повышение его эффективности и качества в подготовке подрастающего поколения. Необходимость перехода от привычных средств к использованию современных информационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять функции информации, сейчас явно выражена [3]. Успешное функционирование определенных технологий не может не учитывать наработанную практику, теории и методики физической культуры и спорта. В связи с этим, прослеживается тесная взаимосвязь между информационно-коммуникативными технологиями физической культуры и спорта и другими науками.

Определенный интерес представляют структура и функциональные возможности мультимедийных контролирующих и обучающих программ. Контроль знаний и умений является важным звеном учебного процесса, а именно по его результатам можно судить об эффективности обучения. Преподаватель, на основе данных контроля получает информацию о

результатах своей работы и при необходимости может внести в нее коррективы. Для спортсменов, студентов, учеников, в общем, тех, кого обучают, такие данные служат оценкой его работы [4]. Многие люди в наше время не хотят добиваться каких-либо высот, изобретать что-то новое или просто следовать новым методикам и правилам. В связи с этим обществу просто необходимы люди-новаторы, которые смогли бы внести свой вклад в развитие физической культуры и спорта и не допустили бы, чтобы случился застой.

Одним из проблем внедрения современных информационных технологий в физическую культуру и спорт является то, что многие вузы не имеют достаточное количество технического оборудования. Не всем тренерам – преподавателям технологии облегчают жизнь и помогают анализировать успехи или наоборот неудачи своих подопечных, чаще всего им трудно приспособляться к использованию современных технологий.

При оценке современного этапа развития информационных технологий в нашей стране, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений в области физической культуры и спорта и их применения, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты нашей страны не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в качестве «пишущей машинки».

Материалы и методы. Вопросы овладения современными информационными и коммуникационными технологиями и их использования становятся одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта. Не всем преподавателям и тренерам, одинаково легко приспособиться к современным технологиям. Нами был проведен опрос тренеров-преподавателей кафедры Физического воспитания Уральского государственного университета путей сообщения. Результаты опроса, в диаграмме (рис. 1).

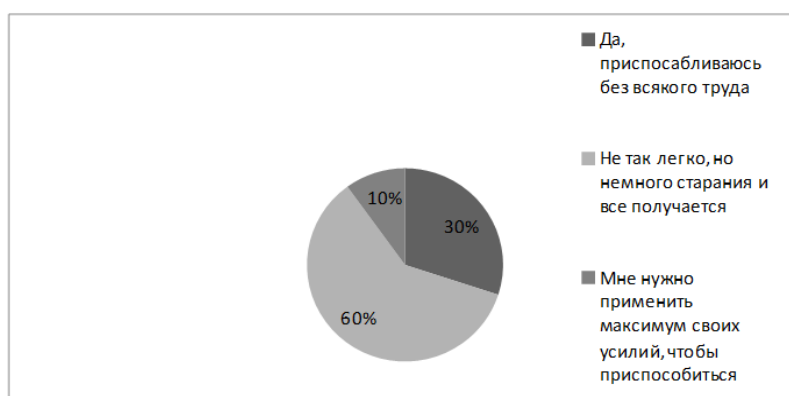


Рис. 1. Опрос тренеров-преподавателей кафедры физвоспитания УрГУПС

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняло участие 18 человек. На вопрос «Легко ли вы приспосабливаетесь к нововведениям в современных технологиях?» 10% опрошенных ответили, что с трудом приспосабливаются к нововведениям. 30% ответили, что это не составляет им особого труда. Для 60% участвующих в опросе преподавателей, необходимо применить немного старания и они легко справляются с новыми технологиями. Для того чтобы свободно работать с информацией, современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью информационных технологий.

Заключение. В ходе работы мы подняли проблему использования информационных технологий в физической культуре и спорте. Конечно, за последние годы информатизация современного общества обретает с каждым днем все более крупные масштабы. Самое важное, что на сегодняшний день благодаря использованию самых современных информационных технологий, подготовка квалифицированных специалистов и профессиональных спортсменов не вызывает затруднений. Но, также в ходе работы мы столкнулись с проблемой: ни для кого не секрет, что далеко не все российские спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, возможно, нужно больше времени и средств, для реализации внедрения информационных технологий. Закончить бы хотелось фразой

венгерского писателя и австро-венгерского политического деятеля Йозефа Этвёша: «Если мы хотим идти вперед, то одна нога должна оставаться на месте, в то время как другая делает следующий шаг. Это – первый закон всякого прогресса, одинаково применимый как к целым народам, так и к отдельным людям».

Список литературы

1. Тарасов П.В. Подготовка студентов в области физической культуры на основе информационно-компьютерного обеспечения: дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 2006. – 171 с.
2. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000.
3. Виноградов, П.А. Спорт в мире информации / П. А. Виноградов, В. А. Савин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 59–62.
4. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К. Петров. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат).

РАЗДЕЛ VIII
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

METHODS OF CONTROL OF PERIPHERAL BLOOD FLOW AND CENTRAL HEMODYNAMICS DURING TRAINING

Petrov I.V.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

Карвунис Ю.А.

pvi@ssu-led.ru

© Petrov I.V., 2016

Paper topic is nonrandom choice as nowadays we are permanently in searching and learning of new, unexplored knowledge. Territory branding is of importance more than ever before as long as continuous changes permit not only to update city's or selected area's prestige but also to attract tourists with specific aims and tasks. As a result, we are up to tell about modern ways of reinforcement and permanent development of territory for new development and usage.

Three of four years ago the phrase «territory brand» was understood as something new, trendy and obscure in Russia. Today it is common and relevant among representatives of tourism industry and federal, regional and local authorities. Our study will be based on Tomsk city. A small quiet city with a harsh climate differs from many regions in its architecture, young generation and educational system.

Today people use branding not as a necessary requirement but as the principle “and we also want the brand». Therefore, there are errors, frustration and subsequent denial of branding as a marketing tool. N. Markatrova focuses on some errors that you should avoid while creating brands [2].

Emerging of branding system development in Russia started not so long ago, but according to the recent studies we could note that the leap in the development of city's individual brand was a fundamental and large-scale project. Every city is trying to individualize itself: stamped symbols, historical features, political conditions, business, investment and cultural heritage that is handed down from generation to generation. However, despite all these necessary factors tourism activity is still basis for territory branding development everywhere, because it is a motive force in understanding the world and upbringing modern generation.

Tourists themselves bring their money in city. For instance, the most visited place of 2015 year was Times Square. It is a part of Manhattan at the intersection of Broadway and 7th Avenue. There are many theatres, cinemas, restaurants and hotels. It is thought to be quite unsafe place, although such reputation does not affect attractiveness of the region for tourists. There are more than 35 million people in a year that come to taste all the joys of rich in entertainments places. In addition since 1907 Times Square is the meeting place for the New Year. You can't find a lot of places where there is such high number of electronic advertisement on the streets and house's walls. Inflow of finance also includes export brands, politics, business and investment [4].

Residents can and should love the place they live in, protect it and help; be proud of its culture; bring clear and quickly decoded ideas. Also, revive the relevance of the symbol that used to be the face of the city. Do not forget about the origins of the city and its location.

The tasks of the work are: to study the brand creation for increasing of residents' awareness, attracting tourists, structuring and managing different kinds of information related to branding and communication in the city. All information will be shown in several variations and projections to understand not only the professionals in this structure, but the average interested person.

Key identifiers: logo, visual communication, ways of their application in the environment, and souvenirs offered in the city. Accent identifiers: objects of small architectural forms in the city, which favorably emphasize or complement the environment of the city's nodes. Main and accent identifiers are in close communication with the city and with the brand's identity.

In the work we will arrange and structure all the problems in a clear line for their delegation that we may not notice while resting upon the territory of a city or a local place. Our study will find problem points and also help to understand the role of favorable brand atmosphere in the life of an ordinary urban resident [1].

The basis of this research is Tomsk. To understand clearly a brand we need to understand the whole structure and find out characteristics special for Tomsk. Nowadays, we do not have either possibilities or global ideas or initiative authorities, whose priority task is the development of local areas to attract tourists. In general, our city is not special, but if you consider the flavor of

internationalism and fragmentation of interests, you can find a niche to create attractive sites in the city. The main thing is to identify the requirement and to enable implementation of all innovative ideas. In terms of the fact that small peripheral cities usually put tourism system on one of the last places Tomsk stands out from the aggregation policy, but there is no any significant changes in its structure.

Territory branding is a hot topic across the country especially following latest political events after which we are partially restricted from the outside world. Therefore, branding becomes more important for Russia because you can keep tourists flow engaging and drawing attention to national culture peculiarities.

Today, as never before, territory development depends on access to resources – financial, material and, the most important, human resources. The openness of the global space, the speed of information distribution and the development of transport infrastructure make territories to compete with each other for investment projects, for the right to conduct events, for the people.

Territory branding is a response to the increasing competition between regions. Key components of this process are search and popularization of its face that will be appealing to your target audiences (investors, tourists, buyers of goods and services, residents and qualified migrants).

Goal is to identify main common points of branding in Russian and foreign cities and development trends of territory brand [2]. This work presents an integrated approach to city branding. So, we will audit the existing brand, reveal its most positive elements and develop a new positive brand based on them with the new brand identity, with development based on the analysis of the old brand identity and new primary and accent identifiers.

This is not a theoretical proposal, but an alternative solution on a multi-level scale, which we have discussed earlier. We will present options how we can make our city better and more attractive using techniques of branding discussed in detail in the work.

References

1. Godin A.M. Branding : textbook. – M.: Dashkov and Co., 2006. – 424 p.
2. Zolin R. How to sell «Homeland Russia»? Peculiarities of the national branding of small cities with historical heritage. – URL: <http://romanzolin.wordpress.com/2010/10/20/как-продать«homeland-Russia»-especially/> (accessed on 10.10.2015).
3. Kuleshova M. E. Cultural landscapes: General views, concepts, assessment approaches // Ecological problems of preservation of historical and cultural heritage. – Moscow: Russian scientific research Institute cultural and natural heritage, 2000. – 327 p.
4. Chernyakina A.O. Branding of tourist areas: errors and key aspects of the establishment within the framework of the cluster approach for the development of tourism // Vestnik TGPU. – 2012. – No. 12 (127). – P. 47–51.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫХ ФОРМ ТУРИСТСКО-ИНФОРМАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Аксенова А.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель

проф., д-р экон. наук Ермакова Ж.А.

aksenova.a@mail.ru

© Аксенова А.А., 2016

FEATURES OF ORGANIZATIONAL-LEGAL FORMS OF TOURIST INFORMATION CENTERS AND THEIR CHARACTERISTICS

Aksenova A.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

At the present stage of development of tourism in Russia in a competitive environment a significant role for improving the quality of reception, tourist services, as well as the forming of a clear marketing strategy to promote destinations. This article discusses the organizational and legal forms in general, and by the example of tourist information centers. These centers are an effective tool for the promotion of tourism potential and cultural heritage of the country and regions in the domestic and foreign markets.

Для того чтобы успешно реализовать проект создания туристского информационного центра большое значение имеет выбор его организационно-правовой формы. Организационно-правовая форма (ОПФ) – это юридически закрепленная форма собственности, способ

формирования капитала предприятия, распределения результатов и ответственности за его деятельность [1].

Выбор организационно-правовой формы зависит от многих факторов: от формы собственности, размеров уставного капитала, числа учредителей, видов деятельности, хозяйственных связей, проектируемых объемов деятельности и перспектив положения на рынке, возможной численности работников, правовой среды и др.

В зависимости от основной цели деятельности различают коммерческие и некоммерческие организации. Некоммерческие организации, в отличие от коммерческих, не имеют в качестве основной цели своей деятельности извлечение прибыли и не распределяют полученную прибыль между участниками [1].

В сфере туризма, также как и в других сферах экономики Российской Федерации, функционируют некоммерческие туристские организации защищающие интересы потребителей туристских услуг, регулирующие проблемы между туристскими компаниями, государством и конечными потребителями. Кроме того, функционирование некоммерческих организаций осуществляется не всегда обособленно от государственных структур. В некоторых случаях инициатором создания таких организаций являются органы государственной власти, туризм в данном случае не является исключением.

Некоммерческие организации в индустрии туризма возможно классифицировать по территориальной принадлежности на федеральные, региональные и муниципальные.

К федеральным относятся некоммерческие организации, которые действуют на всей территории Российской Федерации и в основной массе представляют собой крупнейшие общественные объединения (Российский союз туриндустрии, Российская гостиничная ассоциация, Ассоциация туроператоров России).

К региональным можно отнести некоммерческие туристские организации, действующие на территории соответствующих субъектов (Информационный туристский центр Республики Карелия, Государственное автономное учреждение Калужской области по туризму «ТИЦ Калужский край»).

К муниципальным некоммерческим организациям относятся организации, которые действуют на территории соответствующих муниципальных образований (туристско-информационные центры, формируемые в конкретных городских поселениях – Муниципальное учреждение «ТИЦ «Углич»).

Все некоммерческие организации в индустрии туризма формируются с целью его поддержания и дальнейшего развития, схема функционирования туристских некоммерческих организаций представлена на рисунке 1.

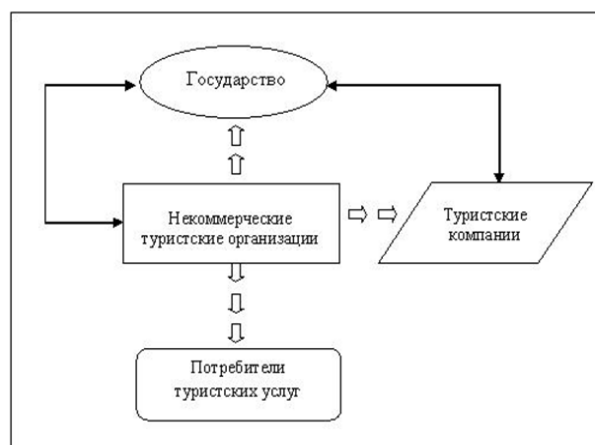


Рис. 1. Схема функционирования некоммерческих организаций в сфере туризма

Некоммерческие организации в сфере туризма создаются не только с целью защиты интересов потребителей, как было отмечено ранее, но и с целью регулирования проблем между туристскими компаниями и государством. Кроме того, необходимо сказать, что классификация некоммерческих организаций в сфере туризма по территориальной принадлежности не является основным признаком их значимости.

Проведенное в данной работе исследование в рамках анализа деятельности существующих туристско-информационных центров, говорит о том что, действующее

законодательство Российской Федерации не содержит каких-либо ограничений по поводу создания таких центров. В зависимости от целей создания ТИЦ, основная цель деятельности которой извлечение прибыли или осуществление общественно-полезной, некоммерческой деятельности; туристско-информационный центр может быть в равной степени как коммерческой, так и некоммерческой организацией.

Обязательным условием должно являться, чтобы выбранная форма не препятствовала выполнению задач, которые стоят перед данной структурой. Согласно международной и уже имеющейся российской практике работы туристско-информационных центров, наиболее оптимальными видами ОПФ для обеспечения их работы являются некоммерческие организации. Причина в том, что создаваясь, как коммерческое предприятие туристско-информационный центр, так или иначе, начинает конкурировать с другими коммерческими структурами, которые реализуют свою деятельность на подведомственной территории, как туристские компании (турагенты, туроператоры), консалтинговые компании и другими. Учитывая, что ТИЦ должен представлять интересы и местных властей, и местного бизнеса, то его непосредственная деятельность должна всячески оказывать содействие работе локальных бизнес структур, а не мешать им, тем самым сокращая их доходы.

Кроме всего прочего, ряд задач, которые стоят перед туристско-информационным центром требует значительных отчислений финансирования, поэтому становится актуальным вопрос объединения усилий частного и публичного секторов.

В тоже время, согласно Федеральному закону «О некоммерческих организациях» №7–ФЗ от 12 января 1996 г. (ред. от 31.01.2016 г.): «Некоммерческая организация может осуществлять предпринимательскую и иную приносящую доход деятельность лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых она создана» [6].

В связи с этим был проведен мониторинг основных преимуществ и недостатков существующих некоммерческих организационно-правовых форм, которые предложены российским законодательством, с целью определения наиболее подходящих форм для работы российских туристско-информационных центров.

Более подробно рассмотрим следующие некоммерческие ОПФ.

1. Общественные и религиозные организации (объединения) – это добровольные объединения граждан, в установленном законом порядке объединившиеся на основании общности их интересов для удовлетворения духовных или иных нематериальных потребностей [1].

Следует отметить, что участниками подобных объединений могут быть только физические и юридические лица (общественные объединения). Говоря о коммерческих организациях и органах местного самоуправления, которые, в основном и выступают учредителями туристско-информационных центров, то они не имеют права вступать в подобные организации. Следовательно, это обстоятельство исключает возможность использования данной организационно-правовой формы в работе центров.

2. Фонд – это не имеющая членства некоммерческая организация, учрежденная гражданами и (или) юридическими лицами на основе добровольных имущественных взносов, преследующая социальные, благотворительные, культурные, образовательные или иные общественно полезные цели [1].

Фонд обладает специальной правоспособностью и осуществляет деятельность в соответствии с целями создания, закрепленными в уставе. Таким образом, возможные формы предпринимательской деятельности фонда ограничены. Данная ОПФ может быть широко применена в туристической отрасли, когда возникает необходимость аккумулировать средства на какие-либо общие для местного сообщества цели, непосильные с финансовой точки зрения для отдельных участников туристического рынка самостоятельно. Отсутствие ограничений по составу учредителей, дает право объединять усилия, как властей, так и частного бизнеса.

К негативным факторам рассматриваемой организационно-правовой формы, возможно, отнести отсутствие членства в фонде, существование значительных ограничений прав и обязанностей участников фонда, а также возможность практически полностью отстранять учредителей от участия в его деятельности.

3. Частным учреждением признается некоммерческая организация, созданная собственником (гражданином или юридическим лицом) для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера [6].

Наличие только одного собственника исключает возможность использования данной

организационно-правовой формы в работе туристско-информационного центра.

4. Муниципальные некоммерческие организации – это организации, имущество которых принадлежит на праве собственности городским и сельским поселениям.

Данные некоммерческие организации именуются бюджетными организациями и финансируются они за счет средств соответствующего бюджета.

К основным преимуществам таких учреждений, как ОПФ туристско-информационного центра можно отнести такие факторы, как возможность привлечения бюджетного финансирования и непосредственная заинтересованность органов местного аппарата управления в реализации задач, которые ставит перед собой ТИЦ.

Кроме того, рассматриваемые учреждения мало склонны к сотрудничеству с частным сектором, а в своих контактах формализованы и связаны рядом финансовых и организационных затруднений. Являясь подконтрольным и подотчетным своему собственнику, учреждение практически лишено свободы распоряжаться имуществом. Следует отметить, что в данном случае деятельность учреждения связана заданиями собственника и подпадает под его строгий финансовый контроль, что приводит к лишению данной некоммерческой организации гибкости и оперативности.

5. Некоммерческим партнерством признается основанная на членстве некоммерческая организация, учрежденная гражданами и (или) юридическими лицами для содействия ее членам в осуществлении деятельности, направленной на достижение целей [6].

Некоммерческое партнерство вправе осуществлять предпринимательскую деятельность, соответствующую целям, для достижения которых оно создано, за исключением случаев, если некоммерческим партнерством приобретен статус саморегулируемой организации.

Существование членства позволяет распределять обязанности между членами некоммерческого партнерства, включая обязанности по обеспечению его финансирования, как на стадии создания, так и на стадии дальнейшей работы партнерства. Уставом могут быть предусмотрены такие права для участников партнерства, как предоставление участия на льготных условиях в мероприятиях, которые проводятся при поддержке и (или) по инициативе туристско-информационного центра, право быть указанным в рекламных и информационных материалах центра, а также участие в управлении делами некоммерческого партнерства и получение информации о его работе.

Определенные сложности могут быть вызваны большим количеством членов партнерства, например, при созыве собрания, голосования, прежде всего такие сложности естественным образом вытекают из самого факта наличия членства.

6. Автономной некоммерческой организацией признается не имеющая членства некоммерческая организация, созданная в целях предоставления услуг в сфере образования, здравоохранения, культуры, науки, права, физической культуры и спорта и иных сферах [6].

Автономная некоммерческая организация может быть создана в результате ее учреждения гражданами и (или) юридическими лицами на основе добровольных имущественных взносов.

Как и в случае с фондом, у рассматриваемой организационно-правовой формы присутствуют только учредители, а не члены организации, что в дальнейшем усложняет финансирование деятельности после учреждения этой формы некоммерческой организации. Однако, такая форма становится гораздо проще в управлении, чем, например, некоммерческое партнерство с общим собранием членов в качестве высшего органа управления.

Данная организационно-правовая форма не соответствует целям деятельности туристско-информационного центра, так как объединяет либо только коммерческие, либо только некоммерческие организации, исключая прием физических лиц.

Таким образом, исходя из целей и задач работы туристско-информационного центра, проведенный анализ показал, что наиболее подходящими организационно-правовыми формами являются: муниципальное учреждение; некоммерческое партнерство; автономная некоммерческая организация.

Список литературы

1. Баскакова О.В. Экономика организаций (предприятий): учеб. пособие для вузов / О.В. Баскакова.- 3-е изд., испр. – М.: Дашков и К, 2008. – С. 265–267.
2. Официальный сайт ГБУ «Информационный туристский центр Республики Карелия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ticrk.ru/> (дата обращения: 04.03.2016).
3. Официальный сайт ГАУ Калужской области по туризму «ТИЦ «Калужский край» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.visit-kaluga.ru/> (дата обращения: 04.03.2016).
4. Официальный сайт МУ «Туристский информационный центр «Углич» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- <http://visituglich.com/> (дата обращения: 04.03.2016).
5. Шарафутдинова Е.В. Пути совершенствования информационного обеспечения в туристском бизнесе: дис. ... канд. экон. наук. – Сочи, 2010. – С. 47.
 6. Федеральный закон от 12 января 1996 г. N 7-ФЗ «О некоммерческих организациях» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/10105879/paragraph/63:3> (дата обращения: 15.03.2016).

ВЛИЯНИЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 НА ТУРИСТИЧЕСКУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ

Анипченко А.А.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель

доц., канд. экон. наук Репина Е.А.

alexandrovaanya@mail.ru

© Александрова А.В., 2016

THE IMPACT OF FIFA WORLD CUP 2018 ON THE TOURIST ATTRACTIVENESS OF THE CITY OF ROSTOV-ON-DON

Anipchenko A.

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

The article is devoted to the strong and weak sides of tourism potential of Rostov-on-don. The article made an analysis of the main problematic aspects of tourism development in the city. The basic preparations for the FIFA World Cup 2018, which can eliminate the problems of the tourist sphere of Rostov-on-don and to increase the tourist attractiveness of the city.

Ростов-на-Дону – наиболее динамично развивающийся центр деловой активности Юга России, выгодными и отличительными чертами которого являются благоприятный инвестиционный климат, развитая транспортная сеть, высокая активность частного бизнеса.

Большинство гостей Ростова к наиболее интересным и сильным сторонам города относят гостеприимство, вкусную кухню, архитектуру, богатую историю, особый колорит и деловую среду, а также потрясающий ландшафт и уникальную природу.

Если говорить о самих жителях города, то, по их мнению, наиболее привлекательными местами оказались набережная р. Дон, ул. Пушкинская, ул. Б. Садовая, а главными символами Ростова стали памятники Тачанки, Стачки 1902г. и Стела, а также архитектурные объекты: Центральный собор, театр им. М. Горького и здание городской администрации [5].

По мнению некоторых ученых, наиболее перспективными видами туризма г. Ростова-на-Дону являются деловой туризм, культурно-исторический и активный отдых. Среди гостей города можно выделить три целевые аудитории туристов:

- бизнес-туристы (пребывают не более 3 дней, пользуются услугами гостиниц, готовы потратить значительные средства на сферу услуг; главный ресурс их привлечения – повышение деловой активности и улучшение инвестиционного климата);
- гости из агломерации и Ростовской области (главный аттрактивный фактор – сфера развлечения, шоппинг);
- гости города из других регионов, стран (часто останавливаются у друзей, или проездом в городе; им интересны туристические маршруты, уникальные объекты, связанные с историей и культурой).

Данные различных исследований подтверждают, что у города хорошие перспективы с точки зрения развития туристической привлекательности, несмотря на ряд негативных моментов, к которым можно отнести высокую конкуренцию со стороны соседних регионов (преимущественно Краснодар), высокие цены и некачественный сервис в гостиницах, кафе, ресторанах; некомфортный общественный транспорт и плохая транспортная инфраструктура; неухоженность города; низкое разнообразие развлечений; плохая экология, грязь, мусор [3, 5].

Проведение Чемпионата мира по футболу 2018 г. в Ростове-на-Дону самое грандиозное событие для города и области. Несмотря на свой спортивный статус, Чемпионат Мира по футболу носит также геополитический, экономический, гуманитарный и культурный характер, а реализация различных проектов по подготовке к ЧМ 2018 направлена не только на

обеспечение проведения спортивных мероприятий, но и на развития города и области в целом.

Представляется возможным, что именно подготовка к проведению ЧМ 2018, а именно реализация различных инвестиционных проектов различных сфер, поможет Ростову-на-Дону преодолеть ряд проблем, наблюдаемых в туристической сфере, сформировать туристский имидж города и повысить туристическую привлекательность региона.

Основной негативной стороной туристической отрасли Ростова-на-Дону является недостаточное количество мест размещения гостей города (гостиницы, отели, hostels и т.п.), ориентированных на различные потребности потребителей. В рамках подготовки к ЧМ 2018 в Ростове уже построены гостиницы высокого международного уровня, открыты hostels, ведется строительство новых крупных отелей известных международных сетей гостиниц, ориентированных на различные ценовые сегменты [2, 4]. Увеличение числа гостиниц и отелей и повышение качества обслуживания и сервиса положительным образом скажется на туристическом облике города не только в период, но и после проведения ЧМ 2018г.

Другой, не менее важной проблемой в повышении туристической привлекательности Ростова-на-Дону является плохая транспортная инфраструктура, неудобный городской транспорт и заторы на дорогах. В преддверии ЧМ реализуется целый комплекс проектов, направленных на развитие города и региона в данной области. Наиболее масштабными проектами являются возведение абсолютно нового, современного аэропортного комплекса «Южный», реконструкция мостового перехода через реку Дон с расширением проезжей части до 6 полос, а также строительство Южного и Западного транспортного обхода города.

Кроме этого властями города происходит обновление автобусного парка, осуществляется закупка трамваев и низкопольных автобусов, которые позволяют комфортно перевозить маломобильные группы населения. Реализуется проект по возведению скоростной трамвайной линии, которая соединит городской центр с Северным жилым районом. Данные мероприятия существенно скорректируют транспортное движение в городе: расширится транспортная инфраструктура, общественный транспорт станет более комфортабельным, а проблема пробок на дорогах потеряет острый характер [1].

Проведение ЧМ 2018 положительным образом отразится и на основной массе туристических объектов. Согласно плана подготовки к ЧМ будет произведена реконструкция исторической части города: производится ремонт кровель и фасадов многоквартирных домов и других объектов в границах исторического центра города. Планируется продлить набережную и организовать прогулочную и рекреационную зону на левом берегу р. Дон и гребном канале. Все это обеспечит комфортное пребывание и прогулки не только туристов, но и местных жителей [1, 2].

В преддверии ЧМ 2018 реализуется ряд проектов развлекательной и досуговой направленности. Разрабатываются экскурсионные маршруты в окрестностях Ростова: Азов, Таганрог, Новочеркасск, Старочеркасск, комплексы «Танаис» и «Донская Троя». Реализуется множество мероприятий по развитию индустрии развлечений непосредственно в Ростове-на-Дону: реконструируются и открываются новые театры, музеи, кинотеатры, аквапарки, парки аттракционов, торгово-развлекательные комплексы [1].

Проведение такого крупного мероприятия, как Чемпионат мира по футболу 2018 дает стимул к развитию Ростова-на-Дону и региона в целом. Реализация проектов по подготовке к его проведению способствует преодолению проблем туристической сферы города, что способствует повышению уровня туристического потенциала Ростовской области. В период ЧМ 2018г. информация о городе будет распространяться по всему миру, что привлечет дополнительное количество туристов в Ростов-на-Дону и Ростовскую область.

Список литературы

1. Горбань С. Подготовка к ЧМ-2018 расширяет инвестиционный потенциал нашего города // URL: <http://www.kommersant.ru/doc/2713995> (Дата обращения 10.03.2016)
2. Камбулова С. Уже сегодня наш город готов предложить современные гостиницы высокого международного уровня // URL: <http://www.interfax-russia.ru/South/exclusives.asp?id=684054> (Дата обращения 11.03.2016)
3. Мироненко А.С., Олатало О.А. Социально-экономический эффект от проведения чемпионата мира 2018 в Ростове-на-Дону // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/1534/17105>»>www.scienceforum.ru/2016/1534/17105 (Дата обращения: 13.03.2016)
4. Развитие сети hostels повысит туристическую привлекательность донской столицы // URL: <http://rostovgorod.info/news/2016/02/13/0005832> (Дата обращения 11.03.2016).
5. Ученые ЮФУ изучили туристский имидж Ростова-на-Дону // URL:<http://rostov-news.net/economy/2014/01/26/698.html> (Дата обращения 10.03.2016).

ИСТОРИЧЕСКО-КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ВЪЕЗДНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Балашева Ю.Б.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель

доц., канд. экон. наук Репина Е.А.

lady.balashewa@yandex.ru

© Балашева Ю.Б., 2016

HISTORICAL AND CULTURAL ASPECT OF ATTRACTION OF ENTRANCE TOURISM IN THE TERRITORY OF THE ROSTOV REGION

Balashewa J.

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Role of the historian – cultural tourism in the conditions of the present in the Rostov region is considered in the article. Sociological survey of citizens is conducted and results are analysed.

Рост интересов к территориям со стороны других государств и регионов, налаживание деловых связей с ними может быть вызвано туристическими аспектами экономического роста и развития, которые служат одним из возможных путей наращивания потенциала области и упрочнения ее позиций. Данный факт обуславливает необходимость разработки мероприятий для повышения уровня привлекательности регионов Российской Федерации для зарубежного и внутреннего туризма.

Материалы и методы. В ходе проведения исследования авторами были изучены материалы учебных пособий и периодических изданий, а так же материалы правительства Ростовской области. Для подкрепления и обоснования выводов был произведен социологический опрос респондентов, сгруппированы и проанализированы результаты анкетирования.

Результаты и обсуждение. Традиционно туристическая деятельность подразделяется на шесть групп: рекреационный, деловой, этнический, исторический, культурный и экологический типы туризма. В ряде источников отдельно дифференцируется историческо-культурный туризм, основополагающей задачей которого является ознакомление с культурными и научными достижениями региона, посещение мест исторической значимости и памятников культуры [1]. Историческо-культурный аспект зачастую выступает основным мотивом привлечения туристического потока. Так, среди основных мотив посещения Франции 57% туристов выделили культурно-историческую составляющую.

Стоит отметить, что в ряде региональных программ по развитию туризма на территории Российской Федерации основной акцент ставится на роль местного исторического и культурного наследия, которое финансируется государством в первую очередь с целью повышения экономической отдачи от вложений в развитие въездного туризма и улучшения состояния региона.

Так на территории Ростовской области реализуется программа, финансируемая из различных источников, задачами которой является совершенствование инфраструктуры культурной и туристической составляющих. В течение 2010 года были разработаны мероприятия по развитию историко-культурного, сельского, экологического, водного, археологического и событийного туризма. Однако в ходе реализации проектов приоритет сместился в сторону въездного инорегионального туризма, отклонившись от менее реалистичной цели по привлечению зарубежного туристического потока.

Объединив наиболее привлекательные туристические объекты Ростовской области (г. Таганрог, г. Ростов-на-Дону, г. Новочеркасск, г. Шахты, г. Белая Калитва, г. Каменск-Шахтинский, г. Миллерово, ст. Вешенская, г. Морозовск, г. Цимлянск, ст. Романовская, г. Константиновск, г. Азов) в единый туристический маршрут под названием «Серебряная подкова Дона», был создан уникальный продукт, целью которого стало повышение привлекательности области [3]. Растут продажи экскурсионных программ, осуществляемых на автобусах по территории Ростовской области, среди которых особо выделяются следующие виды программ: «Город у моря», «Город героев – Азов», «Новочеркасск – столица казачества», «Танаис – таинственный город, покрытый тайнами» и другие. Среди городов Донского края, вызывающих наибольший интерес у туристов, можно выделить г. Ростов-на-Дону, г. Старочеркасск, и населенные пункты, подарившие миру великих писателей А.П.Чехова и М.А. Шолохова – г. Таганрог и ст. Вешенская.

Для развития и обустройства инфраструктуры, обеспечивающей познавательный и

исторический туризм необходимыми объектами, начали осуществляться следующие мероприятия: монтирование указателей к местам исторического значения на въездах и улицах городов и станиц (ст. Старочеркасская, х. Пухляковский и др.); оборудования мест остановок и стоянок экскурсионных автобусов; разработка схем-карт «Серебряная подкова Дона»; организация и строительство мест отдыха туристов; благоустройство парковых зон; закупка транспорта, осуществляющего экскурсионные маршруты [3].

Конкурентным преимуществом Ростовской области служит высокий спрос на водные виды туризма (круизы, речные прогулки), которые выбирают большая часть потребителей. Однако данное конкурентное преимущество сопряжено с существенным ограничением, касающемся сезонности данного вида туризма. Одной из экскурсионных программ водного туризма является круиз «К Лукоморью по Дону», который охватывает места Петра I и знакомит с прошлым героического населения Дона – казаками.

Сегодня услуги водного туризма осуществляют несколько компаний, чего недостаточно для повышения эффективности круизных экскурсионных программ. Для активизации данного направления в Ростовской области необходимо осуществить переоборудование стоянок и реконструкцию причалов, а так же продумать ряд мероприятий, способствующих преодолению сезонности водного вида туризма в Донском регионе. Стоит отметить, что развитие круизного, речного судоходства не только позволит привлечь российских туристов на внутренние маршруты по Ростовской области, но и решит социальную проблему перевозки пассажиров, проживающих на территориях, расположенным по берегам рек.

Донские казаки, проживающие на территории Донского края, являются особым этносом России, что позволяет туроператорам, формирующим программы въездного туризма, сочетать сельский и этнографический аспекты туризма, набирающие популярность сегодня у зарубежных туроператоров. Сельский туризм на территории Ростовской области подразумевает под собой нахождение туристов в сельских поселениях, где им предоставляется возможность бесплатно заняться сельскохозяйственной деятельностью, выращивать растения, собирать урожай, готовить местные блюда из фермерских продуктов [2].

Помимо этого на территории Ростовской области в станицах Старочеркасской и Раздорской расположены два этнографических музея. Данные населенные пункты могут стать базой для размещения туристов в традиционных казачьих усадьбах. Совмещение сельского и этнографического видов туризма предусматривают воссоздание картин казачьего быта и истории, сопровождаемого возрождением казачьей субкультуры в формате фестивалей и концертов песен казачества, танцев и т.п. Узнаваемость туристических объектов может быть обеспечено всемирно известными названиями, прославленными литературными произведениями и кинематографом.

Данные мероприятия не всегда являются оправданными и их значимость зачастую ставится под угрозу со стороны российских и зарубежных туристов, поскольку в мире сложились стереотипы туристического поведения, которые формируют список первостепенных исторических и культурных объектов, обязательных для осмотра. Первые позиции в рейтинге наиболее привлекательных туристических объектов занимают Египетские пирамиды, Биг Бен, Эйфелева башня и т.д. Безусловно, на фоне ажиотажа и превознесения вышеперечисленных культурных ценностей история казаческой культуры занимает скромные позиции и не охватывает широкий сегмент зарубежных туристов. Дополнительной угрозой к снижению интереса туристов к истории казачества является утрата основ экономического существования казачества и постепенная утрата данной культуры. Сегодня население в казачьих костюмах воспринимается населением как актерская постановка, что негативно отражается на возможностях использования исторических аспектов при привлечении туристов на территорию Ростовской области.

С целью анализа востребованности народных и фольклорных жанров на территории Донского края среди потенциальных потребителей туристических продуктов были проведены опросы населения.

Первый опрос был произведен среди студентов г. Ростова-на-Дону, второй среди прохожих в г. Таганроге в возрасте от 33 лет и старше. Производимый опрос позволил выявить степень осведомленности жителей Ростовской области об истории и культуре казачества, знание литературного произведения «Тихий Дон», степень участия населения в фестивалях, песенных и танцевальных конкурсах, посвященных донскому казачеству.

В ходе проведения социологического анкетирования было произведено опрос 140

студентов и 80 прохожих. Вопросы, задаваемые респондентам отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Анкетирование жителей Ростовской области, позволяющее выявить уровень осведомленности и интереса к Донскому краю

Вопрос	Варианты ответа
Какое чувство вызывают у вас люди, одетые в казачью форму?	<ul style="list-style-type: none"> • Люди – патриоты своего края. • Пропаганда казачества • Актерская игра, развлекающая толпу
Какие чувства вызывает у вас прослушивание казачьей песни?	<ul style="list-style-type: none"> • Удовольствие и чувство причастности к данной культуре • Пытаюсь сделать вид, что мне интересно • Не слушаю данные песни • Чувство неприязни и раздражения
Как вы относитесь к произведению «Тихий Дон»?	<ul style="list-style-type: none"> • Читал произведение с удовольствием. • Попытался прочесть, но прервал процесс • Скучная и не интересная литература • Устаревшее и не актуальное произведение
Вы смотрели фильм «Тихий Дон»?	<ul style="list-style-type: none"> • Смотрел • Не смотрел • Не произвело впечатления • Устаревшее и не актуальное кино • Понравилось и готов пересмотреть

Результаты опроса показали, что лишь 20% респондентов, среди опрошенных студентов явно интересуются и осведомлены о культурных особенностях казачества. Остальные респонденты продемонстрировали нейтральное отношение к традициям и этносу Ростовской области. Среди населения более старшего возраста показатели знания культуры, литературного произведения и фильма несколько выше. Только 38% респондентов продемонстрировали явное безразличие к данному кругу вопросов.

Анализ результатов опроса позволяет сформировать интересные выводы, что даже среди населения Ростовской области, где творчеству и культуре казачества придается большое значение, затрачивается большое количество ресурсов на создание мероприятий по пропаганде сохранения уникального этноса, интерес населения к данным мероприятиям нельзя назвать значимым как среди молодежи, так и среди населения в возрасте старше 33 лет. Данный вывод заставляет задуматься о целесообразности использования казачьего этноса в качестве фактора, привлекающего внимание туристов. Однако не стоит отрицать возможный интерес узкого круга потребителей данных туристических услуг, интересующихся народными фестивалями, самобытностью и разнообразием культуры Российской Федерации.

Заключение. Подводя итог можно сделать вывод о том, что, несмотря на проведенные социологические опросы нивелировать историческо-культурный аспект развития туризма на территории Ростовской области не следует. Следует заняться ознакомительными и познавательными мероприятиями, позволяющими в большей степени повысить интерес к региону, как коренного населения, так и инорегиональных туристов.

Список литературы

1. Мироненко Н.С. Рекреационная география, – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – 207 с.
2. Циншен В. Историко-культурный туризм и развитие туристических городов // Культура народов Причерноморья. – 2002. – № 35. – С. 11–15.
3. Основные направления развития туризма в Ростовской области [Электронный ресурс] // Официальный портал правительства Ростовской области [Офиц. сайт]. – URL: <http://www.donland.ru>.

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО
ОПРОСА НАСЕЛЕНИЯ
О ВОСТРЕБОВАННОСТИ РАЗВИТИЯ
ЭКОТУРИЗМА В ЧАЙКОВСКОМ
РАЙОНЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ**

Бердышева Е.А.

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Кугушева Т.В.

berdysheva-elizaveta@mail.ru

© Бердышева Е.А., 2016

**RESULTS OF SOCIOLOGICAL POLL OF
THE POPULATION ABOUT THE
DEMAND FOR THE DEVELOPMENT OF
ECOTOURISM IN THE TCHAIKOVSKY
AREA OF PERM KRAI**

Berdysheva E.

*Tchaikovsky State Institute of Physical Education, Chaikovsky,
Russian*

The article analyzes the results of sociological poll of the population about the demand for the development of ecological tourism in Tchaikovsky area of the Perm region. The author pays special attention to the characteristics of the specially protected natural territories of Tchaikovsky of area and the question of the development of organized ecological tourism. Based on the results of the survey conclusions according to the author's claims about the problem.

В настоящее время туризм является доходной отраслью экономики большинства стран мира. По мнению экспертов, экологический туризм (далее – экотуризм) – это наиболее динамично развивающаяся часть индустрии туризма и наиболее востребованная среди туристов. Причина все увеличивающегося спроса среди населения – растущая потребность граждан в свободном общении с природой, не обремененном городским шумом и суетой [3].

В сегменте сферы туризма России экотуризм относят к одному из важнейших его видов, исходя из природно-ресурсного потенциала территории страны, что, в свою очередь, способствует социально-экономическому развитию субъектов РФ. Кроме того, именно этот вид туризма в ближайшем будущем должен получить приоритетное развитие, так как именно он ориентирован на рациональное использование природных и историко-культурных объектов и позволяет избежать многих негативных последствий массового туризма [5].

Определение, которое дано Обществом экотуризма США, гласит: *экотуризм* – это путешествия в места с относительно нетронутой природой с целью, не нарушая целостности экосистем, получить представление о природных и культурно-этнографических особенностях данной территории [6].

Развитие экотуризма возможно на территории всей страны на охраняемых государством территориях. Особо охраняемые природные территории (далее – ООПТ) – участки земли, водной поверхности и воздушного пространства над ними, где располагаются природные комплексы и объекты, которые имеют особое природоохранное, научное, культурное, эстетическое, рекреационное и оздоровительное значения. Решениями органов государственной власти они полностью или частично изъяты из хозяйственного использования, и для которых установлен режим особой охраны [5].

Особо нуждается в развитии экологического туризма Чайковский муниципальный район, расположенный на юге Пермского края. На его территории имеется ряд ООПТ:

- *ботанический памятник природы – урочище Плотбище*, который находится в 15 км к северо-востоку г. Чайковский, площадью 500 га. Растительный мир на его территории многообразен и богат: здесь сохранились 450 видов растений, многие из которых редкие и занесены в Красную книгу Среднего Урала и Пермского края (ирис сибирский, василек Маршала, пыльцеголовник красный, прострел раскрытый и желтеющий и др.) [1];
- *охотничий заказник «Южный»*. Биологический памятник создан в лесах Савинского лесничества (по решению Пермского облисполкома от 24.12.1970 г.). Охраняемому природному объекту в августе 1994 г. был присвоен статус Государственного биологического охотничьего заказника областного значения, в котором также представлен богатый и разнообразный животный и растительный мир Прикамья: растительный мир заказника в основном представлена сосново-березовыми лесами с примесью липы, клена и елово-пихтовыми лесами и др.; из фауны характерны

глухарь, серая куропатка, кулики, лось, кабан, куница, норка, заяц-беляк, лисица и др. Данный объект предназначен для сохранения, воспроизводства и восстановления всех видов животных, обитающих на его территории.

- национальный парк «Красное Плотбище», площадь которого занимает 625 га и простирается полосой в 1,5 км вдоль берега Камы от пос. Чернушка (Чайковский район) на 7 км по течению реки. Растительный покров составляют сосновые леса липняковых и зелено-мошных типов, беслесные низинные осоковые болота, припойменные дубравы. Наземные позвоночные представлены более чем 180 видами [2].

Для развития экотуризма и с целью привлечения туристов на близлежащие территории, возможно использование природных ресурсов, граничащих с территорией Чайковского района – например, созданный в 1997 г. национальный парк федерального значения «Нечкинский», площадь которого составляет 20,75 тыс. га (Удмуртская Республика, в пределах Воткинского, Завьяловского, Сарапульского районов).

Парк является природоохранным, эколого-просветительским и научно-исследовательским учреждением, территория которого включает природные и историко-культурные комплексы и объекты Среднего Прикамья. Также парк имеет экологическую ценность, которая предназначена для использования в природоохранных, просветительских, научно и культурных целях и для экологического туризма [4].

Материалы и методы. С целью изучения вопроса о необходимости и возможности, а также востребованности развития экологического туризма на территории Чайковского муниципального района было проведено социологический опрос среди жителей и гостей города как потенциальных туристов.

Опрос происходил по разработанной анкете, на некоторых позициях которой были даны готовые предполагаемые ответы. На некоторые вопросы ответы не давались с тем, чтобы опрашиваемые предложили свой вариант ответа. В этом случае каждый полученный ответ записывали отдельно.

В опросе приняли участие 83 респондента: мужчины и женщины, в возрасте от 16 до 60 лет, проживающие в Чайковском районе, а так же гости города. Метод сбора информации – личное «уличное» интервью и интернет-опрос.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса был проведен анализ востребованности экотуризма в Чайковском районе Пермского края, основные выводы которого представлены далее.

Большинство респондентов (57,1%) предпочитают отдых дома, нежели чем активный (рис. 1). Это говорит о том, что на территории Чайковского района недостаточно развиты активные виды отдыха, в том числе и экотуризм. Таким образом, при наличии богатых природно-рекреационных ресурсов, отсутствуют разработанные и предлагаемые жителям города активные туры.



Рис. 1. Результаты ответов первого и второго вопросов социологического опроса

Выяснилось, что довольно большое количество респондентов (77,3%) никогда не совершали экологические туры и это связано с тем, что большинство опрошенных не имеют представления, что такое экологический туризм. Таким образом, данный вид туризма на территории Чайковского района является малоразвитым и не пользуется популярностью (рис. 1).

Среди причин, предложенных респондентам, препятствующих жителям и гостям города заняться экотуризмом, были выделена основная, это – отсутствие достаточного количества финансовых средств (36,4%), такое же количество опрошенных находят экотуризм

увлекательным и интересным видом отдыха в выходные дни, а для детей в каникулярное время. В то же время респонденты отмечают следующие причины: высокая степень экстремальности, опасность со стороны местных жителей и др. (табл. 1).

Таблица 1 – Причины, препятствующие жителям и гостям города заняться экотуризмом

№	Причины	количество ответов, %
1	Отсутствие достаточного количества финансовых средств	36,4
2	Опасность со стороны местных жителей	4,5
3	Высокая степень экстремальности	9,1
4	Нестабильная политическая ситуация	4,5
5	Опасность данного вида туризма	9,1
6	Нет, я нахожу экотуризм увлекательным способом проведения досуга	36,4
ИТОГО:		100,0

Следовательно, можно говорить о том, что экотуризм является одним из затратных видов отдыха. А так как финансовый вопрос в нашей стране стоит достаточно остро, то люди пытаются все больше сэкономить, в том числе отказывая себе в отдыхе.

Большинство респондентов (77%) считает, что в Чайковском муниципальном районе необходимо развивать экологический туризм.

Наиболее предпочтительными оказались следующие ООПТ исследуемой территории: национальный парк «Красное Плотище», национальный парк «Нечкинский» и др.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, людям интересен данный вид туризма и они готовы им заниматься, но не могут реализовать данную возможность, в том числе и по причине отсутствия разработанных экомаршрутов на ООПТ Чайковского муниципального района.

По результатам проведенного опроса был выявлен ряд проблем связанных с развитием экотуризма на территории Чайковского муниципального района:

- жители и гости города недостаточно осведомлены об экотуризме, так как данный вид слабо развит на территории;
- отсутствует развитая туристская инфраструктура на территории Чайковского муниципального района;
- несмотря на достаточное количество природных ресурсов для развития экотуризма, особо охраняемые природные территории не используются организованными туристами;
- отсутствуют программы экотуров, с помощью которых возможно привлечь различные возрастные категории туристов и др.

Развитие экологического туризма в Чайковском муниципальном районе, *во-первых*, привлекло бы внимание жителей города к окружающей их природной среде и к красоте природы, находящейся на территории г. Чайковский; *во вторых*, развитие экотуризма позволит развивать внутренний и въездной туризм на территории Пермского края.

Следовательно, необходимо создавать, разрабатывать, развивать и реализовывать экотуры на ООПТ, располагающихся на территории Чайковского муниципального района Пермского края, тем самым заинтересовывая гостей и жителей города одним из видов туризма, не наносящим вреда окружающей среде.

Список литературы

1. Арсеньева, Е.И. Экологический туризм: содержание и границы понятия / Е.И. Арсеньева, А.С. Кусков, Л.К. Жданова // Туризм и устойчивое развитие регионов: сб. науч. ст. – Тверь, 2005.
2. Боталова, О.Г. Чайковский: путеводитель / О.Г. Боталова, Е.А. Имайкина, Т.И. Логинова. – СПб., 2011.
3. Сайт: Экология и жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ecolife.ru>.
4. Сайт: Foursquare: геолокационная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.foursquare.com>.
5. Сайт : Содействие развитию экотуризма в интересах искоренения нищеты и охраны окружающей среды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.beeznez.com/component/content/article>.
6. Сайт: Экотуризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ecostory-tour.ru>.

ОСОБЕННОСТИ СТРАХОВАНИЯ В МУЗЕЙНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гончарук Д.Е.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

Лалаева Г.С.

goncharuk.dmitrii@mail.ru

© Гончарук Д.Е., 2016

FEATURES OF INSURANCE IN THE MUSEUM'S ACTIVITIES

Goncharuk D.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The Museum in modern Russia is one of the most accessible and the most visited cultural institution. However, the attitude to the role and function of cultural institutions in the last decade radically changed. «Educational» model of culture gives way to the so-called «hedonistic» conception, according to which culture should give pleasure, to entertain, to soothe.

Музей в современной России – одно из самых доступных и самое посещаемое учреждение культуры. Однако отношение к роли и функциям учреждений культуры в последнее десятилетие кардинальным образом меняется. «Просветительская» модель культуры сменяется, так называемой, «гедонистической» концепцией, согласно которой культура должна доставлять удовольствие, развлекать, успокаивать [5]. Новые экономические условия обусловили появление в российском музейном деле и музеологии понятия «музейный маркетинг». Постепенно к видам музейной деятельности, направленным на потребителя, начинают относиться как к «музейным услугам», а к экспозиции и экскурсии как к «музейному продукту» [4]. В связи с этим, появляется и необходимость страхования музейных ценностей. Таким образом, на сегодняшний день весьма актуальной представляется тема взаимоотношений музея со страховыми организациями.

Методы. Анализ и изучение научно-методической литературы, относящейся к особенностям страхования в музейной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Страхование – особый вид экономических отношений, призванный обеспечить страховую защиту людей (или организаций) и их интересов от различного рода опасностей. В настоящий момент, на рынке страхования музейных ценностей, вывозимых за рубеж, свои услуги предлагают не так много игроков, и крупнейшие из них – «Ингосстрах» и «АльфаСтрахование».

Страхование российских музейных ценностей при их перемещении и экспонировании внутри страны и за рубежом является классической страховой деятельностью, признанной во всем мире, и осуществляемой достаточно ограниченным количеством международных брокеров и перестраховщиков. Огромное значение для такого рынка имеет опыт и бренд компаний, работающих в этом сегменте. Новые страховщики входят на этот рынок очень и очень ограничено и весьма тяжело просто потому, что он достаточно узкий.

Главной принципиальной чертой организации страхового дела в современный период является развитие конкуренции страховых организаций. Конкуренция действует не только в сфере добровольного страхования, но и в сфере обязательного страхования (например, между страховщиками, осуществляющими ОСАГО или ОПО). Конкуренция побуждает страховые организации разрабатывать и внедрять новые виды страхования, постоянно их совершенствовать, расширять ассортимент и охватывать дополнительные сегменты рынка страховых услуг [3].

На страховом рынке Российской Федерации действуют страховщики, имеющие различные организационно-правовые формы (акционерное общество, общество с ограниченной ответственностью и др.).

Законодательство Российской Федерации не устанавливает каких-либо изъятий по поводу организационно-правовых форм коммерческих страховых организаций. Единственное требование состоит в том, что в качестве страховщика может выступать только юридическое лицо [2].

Страхование музейных ценностей как важная составляющая музейного дела должно стать не простой формальностью при экспонировании, а действенным инструментом их защиты. Страхователем при оформлении страхования музейных предметов, направляемых на зарубежные выставки, выступает Минкультуры, от лица и по поручению которого может действовать направляющий выставку музей. При этом принимающая сторона выступает как плательщик по страховому полису. В отдельных случаях страхователем могут совокупно

выступать Минкультуры (в лице направляющего выставку музея) и принимающая сторона.

Страховая оценка корректируется при каждом случае временного вывоза за рубеж музейных предметов, с учетом существующих на этот момент средних цен на мировом антикварном рынке, утверждается на заседании экспертной фондово-закупочной комиссии музея и согласовывается с Минкультуры.

Согласно российскому законодательству страховая сумма по застрахованному имуществу не может превышать его рыночной стоимости. Однако данная категория к произведениям искусства едва ли применима ввиду их уникальности. Именно рыночная стоимость является главной составляющей стоимости произведения искусства, страховую сумму которого, как правило, определяет эксперт. Экспертиза – недешевое удовольствие. В большинстве случаев точная оценка произведения возможна только при непосредственном исследовании объекта. Экспертная оценка всегда зависит от мнения, квалификации и добросовестности человека, ее проводящего; ее несправедливость доказать весьма сложно: цена на произведения искусства колеблется как по временному, так и по географическому признакам [1].

Заключение. Все изложенные выше требования должны отражаться в соответствующих статьях соглашений с принимающей стороной о направлении музейных предметов за рубеж, а связанные с оформлением страхования музейных предметов документы и материалы должны представляться в Минкультуры России не позднее, чем за 60 дней до предполагаемой отправки музейных предметов за рубеж. Подводя итог всему выше изложенному, хотелось бы отметить, что на сегодняшний день никаких кардинальных изменений на рынке не произошло, страховщики продолжают обеспечивать страховую защиту экспонатов по привычным правилам.

Список литературы

1. Бесфамильная Л.В. Страхование ответственности за качество продукции // Методы оценки соответствия. – 2009. – № 6. – С. 6–7.
2. Музеи. Маркетинг. Менеджмент: практическое пособие / сост. В. Ю. Дукельский [и др.]. – М.: Прогресс-Традиция, 2014. – 224 с.
3. Панкин Д.В. Мегарегулятор – предпосылки создания // Страхование сегодня. – СПб, 2011.
4. Шекова Е.Л. Особенности маркетинга в сфере культуры / Е. Л. Шекова // Маркетинг в России и за рубежом. – 2011. – № 3. – С. 31–34.
5. Шляхтина Л.М. Основы музейного дела: теория и практика: учеб. пособие / Л.М. Шляхтина. – М.: Высш. шк., 2015. – 184 с.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО- РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАСИМОВСКОМ РАЙОНЕ

Дремучкина Ю.В.

Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина,
г. Рязань, Россия

Научный руководитель

доц., канд. геогр. наук Мишнина Е.И.

dream96.07@mail.ru

© Дремучкина Ю.В., 2016

SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF TOURIST-RECREATIONAL ACTIVITIES IN KASIMOV DISTRICT

Dremuchkina J.

Ryazan State University named for S.A. Yessenin

Social and economic aspects of tourism and recreation activities affect the flow of tourists none less than the actual resources of tourism and recreation. Considering the fact that area of Kasimov has considerable potential for development of tourism and recreational activities in its territory, this article overlooks local social and economic aspects, identifying their positive and negative factors, as well as the problems of development of the tourism sector in their background.

Социально-экономические аспекты туристско-рекреационной деятельности – это особенности социума и экономики, положительно или негативно влияющие на туризм.

В данной статье рассматриваются социально-экономические аспекты Касимовского

района. Эта территория расположена на северо-востоке Рязанской области в равнинной местности умеренно-континентального климата. Касимовский район интересен потенциальному туристу прежде всего не столько своими природными условиями, сколько историко-культурными достопримечательностями, оставленными слиянием русской и татарской культуры [4]. Также известно, что с 2015 года город Касимов (административный центр района) вошёл в известный по России и не только туристический маршрут «Золотое Кольцо России»[1].

Основные методы исследования: метод анализа, картографический метод, метод описания и сравнения, метод полевых исследований, метод камеральной обработки. При написании данной статьи использовались труды таких ученых, как Боголюбовой С.А., Казаковой М.В. и др., а также местные источники (газета «Мещерские вести») и электронные ресурсы.

Касимовский район прежде всего ориентирован на познавательный туризм, но это не значит, что это единственный вид туристско-рекреационной деятельности, возможный на его территории.. Благодаря гидрологическим ресурсам, которых в районе достаточное количество, развит водный, пляжный, лечебный, рекреационный, промысловый туризм; отдельно стоит сказать в этом случае о Сынтульском пруде – именно рядом с ним стоит известная спортивная база «Динамо», подготавливающая спортсменов олимпийского резерва. Есть так же ресурсы для развития экологического туризма: на территории Касимовского района находится пятнадцать ООПТ, включающие в себя тринадцать памятников природы и два заказника. По этому показателю район занимает одно из лидирующих мест в Рязанской области [6]. Климатические ресурсы и ресурсы рельефа особого влияния на развитие туризма не оказывают, но их сочетание с гидрологическими ресурсами и ландшафтом дает возможность для развития спортивного, лечебного или того же промыслового туризма [2].

Но нельзя говорить о том, что только от природно-рекреационных и культурно-исторических ресурсов территории зависит развитие туристско-рекреационной деятельности на ней. Существует еще множество факторов, оказывающих влияние на поток туристов; если говорить, например, о Камчатке, чья территория богата рекреационными ресурсами, то видно, что поток туристов в эту местность очень невелик. Причина в этом случае проста: неразвитая инфраструктура и стоимость транспортных перевозок. При изучении Касимовского района так же можно выделить свои социально-экономические аспекты, оказывающие влияние на туристско-рекреационную деятельность (рис. 1).



Рис. 1. Социально-экономические аспекты туристско-рекреационной деятельности (составлено автором)

Все социальные и экономические аспекты непосредственно влияют на приток туристов в дестинацию. Можно вычислить соотношение социально-экономических факторов, влияющих на туризм (рис. 2).

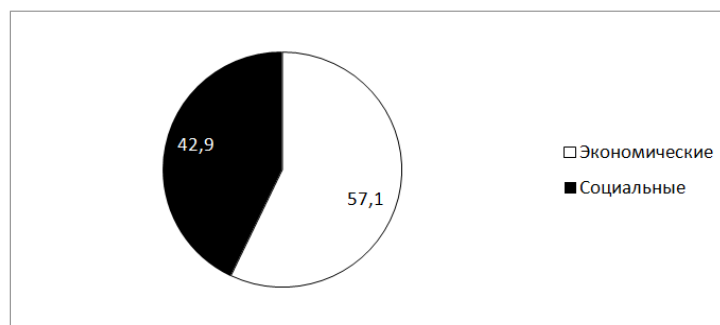


Рис. 2. Соотношение социально-экономических аспектов, влияющих на туристско-рекреационную деятельность (составлено автором)

Рассмотрим, какое влияние эти факторы оказывают на туристско-рекреационную деятельность в Касимовском районе.

Экономические аспекты рассматриваются в первую очередь из-за того, что каждый турист, прежде чем отправиться в путешествие, ищет устраивающее его место размещения. В Касимовском районе существует множество гостиниц, но практически все расположены в административном центре района – городе Касимове. Это связано прежде всего с тем, что большая часть туристического потока направлена именно в город, в котором расположено большинство культурно-исторических памятников – как уже говорилось, большая доля в туристической деятельности приходится именно на культурно-познавательный туризм. Наиболее известные гостиницы в Касимове – «Бригантина», «Кузнечный двор», «Дилижанс», «Леис». Также некоторые пункты размещения расположены и по району – преимущественно, это базы отдыха и санатории. Можно выделить среди их числа базы отдыха «Долговское», «Мещерский городок», «Касимовские зори», а также санаторий «Приока». Если говорить о категориях этих гостиниц, то они варьируются от одной до трех звезд. Можно выявить закономерности расположения мест размещения: либо поблизости от историко-культурных достопримечательностей, либо рядом с природно-рекреационными ресурсами: реками, лесами, озерами [5, 8].

Предприятия питания также сконцентрированы преимущественно в административном центре района. Касимов может похвастать разнообразием баров, кафе, ресторанов, столовых, но остальной район лишен этого разнообразия. В этом случае повторяется ситуация с местами размещения. Некоторые кафе расположены в тех населенных пунктах, через которые проходят федеральные трассы [9].

Основной способ передвижения по Касимовскому району – это автобусы. На автобусах можно добраться до любого пункта назначения. В Касимове расположен центральный автовокзал, откуда они отправляются во все населенные пункты района. Состояние дорог оставляет желать лучшего – в наиболее благоприятном состоянии находится федеральная дорога Р-105, остальные либо не отремонтированы, либо грунтовые. Автобусный парк составляют преимущественно устаревшие ПАЗы, либо междугородние автобусы – «Икарус», «GoldenDragon». В городе развита сеть общественного транспорта. Также до пунктов назначения можно добраться на такси.

К «точкам» развлечения можно отнести кинотеатры, театры, музеи, клубы. Музеи располагаются преимущественно в Касимове (табл. 1).

Еще один краеведческий музей расположен в Елатье. Можно сказать, что наибольшей популярностью пользуются краеведческий музей Касимова (расположенный в доме, имеющем статус памятника культуры), музей колоколов и музей бабочек и стрекоз (открывшийся недавно). Можно упомянуть, что «Фонд кино» планирует обустроить в Касимове кинотеатр. Ночные клубы есть и в Касимове – например, клуб «Срасе», – и в районе, но по большей части – это дискотеки в местных ДК.

Социальные аспекты имеют не столь конкретный характер, чем экономические, поэтому мы отнесли к ним возможность группового или одиночного отдыха, привлечение туристских групп различного возраста и привлечение представителей различных социальных групп.

Таблица 1 – Музеи Касимова (составлено автором по [7])

Касимовский краеведческий музей	За 95 лет существования было собрано более 42 000 музейных экспонатов. В настоящее время сформировано 20 уникальных коллекций живописи, этнографии, ювелирных украшений, археологии. Здание музея имеет статус памятника культуры.
Музей «Русский самовар»	Уникальный музей хранит экспозицию из более 500 самоваров, в которой нет даже двух одинаковых экземпляров. В музее есть уютная чайная комната, где можно посидеть у самовара, попить чай со сладостями. Также можно заказать полноценный обед для туристической группы.
Музей колоколов	В музее представлена частная коллекция Михаила Петровича Силкова. Она насчитывает около тысячи экспонатов колоколов и колокольчиков. Здесь можно увидеть поддужные колокольчики, православные колокола, корабельную рынду, итальянский кампан, древнекитайские колокольчики, буддийский ветровой колокол и другие интересные экземпляры.
Музей Космонавтики (музей братьев Уткиных)	В музее, который располагается на базе школы им. В. Ф. Уткина, собраны уникальные фотоматериалы и документы, связанные с именами выдающихся конструкторов ракетносителей, баллистических ракет и космических летательных аппаратов братьев Уткиных.
Музей бабочек и стрекоз	В экспозиции представлена самая большая в мире коллекция брошей бабочек и стрекоз, а также, картины, часы, монеты, наперстки, вазы, шкатулки, окаменелости, египетские папирусы с изображением бабочек. Коллекция занесена в Книгу рекордов Гиннеса.

В Касимовском районе возможен как групповой, так и одиночный отдых. Многочисленные природно-рекреационные и культурно-исторические ресурсы позволяют организовать на своей базе и одиночную, и групповую поездку. Например, базы отдыха, расположенные в районе, предоставляют туристам возможность снятия как одного номера, так и целого домика. Такие виды туризма, как оздоровительный, экологический, рекреационный, промысловый (возможные в Касимовском районе), подразумевают одиночный отдых; спортивный, познавательный, пляжный – групповой. Из этого можно сделать вывод, что семейный отдых также будет востребован на территории района. Из вышперечисленного следует, что виды туризма, развитые в Касимовском районе, будут интересны туристам разных возрастов. Пляжный, водный, культурно-познавательный, рекреационный, оздоровительный туризм – универсальный для всех возрастов вид туристско-рекреационной деятельности [2, 5].

Отдельно следует сказать о возможностях туризма для различных социальных групп. К этим группам можно отнести людей, связанных общим интересом или занятием – например, охотников или рыболовов. На основе природно-рекреационных ресурсов Касимовского района возможно развитие промыслового и спортивного туризма [3]. Из этого можно сделать вывод, что направленным на эти виды деятельности социальным группам будет интересно посетить Касимовский район.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что ситуация с туристско-рекреационной деятельностью в Касимовском районе на фоне рассмотренных социально-экономических аспектов сложилась неоднозначная. Одна из проблем – это, конечно, концентрация туристско-рекреационных ресурсов в административном центре района; другая – неблагоприятное состояние транспортной инфраструктуры на территории. Но если отдельно от экономических аспектов взять социальные, то можно увидеть, что перспективы развития туристско-рекреационной деятельности в Касимовском районе имеются, и немалые. В Касимовском районе есть все ресурсы для привлечения практически любого возрастного контингента – начиная от молодежи и заканчивая пожилыми людьми.

В заключение можно сказать, что основные проблемы развития туристско-рекреационной деятельности связаны именно с экономическими факторами. Но с наступлением 2016 года и включением Касимова в «Золотое кольцо России» есть все основания полагать, что они будут решаться более быстрыми темпами.

Список литературы

1. Аргументы и Факты [Электронный ресурс] // [сайт]. Дата обновления: 01.10.2015. URL: http://www.rzn.aif.ru/society/details/kasimov_gyazanskoj_oblasti_voshel_v_zolotoe_kolco_rossii (дата обращения: 20.02.2015).
2. Боголюбова С. А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008. – 256 с.
3. Взгляд. Не все потеряно // Мещерские вести / Анна Евдокимова – 2014, 2 июля. – С. 5.
4. Википедия. Свободная энциклопедия. Касимовский район. [Электронный ресурс] // [сайт]. Дата обновления: 9.11.2015. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Касимовский_район (дата обращения: 22.02.2016).
5. Дом Отдыха [Электронный ресурс] // [портал]. Дата обновления: 30.07.2015. URL:

- <http://www.domotdiha.ru/ru/ryazanskaya/kasimovskiy/rest> (дата обращения: 29.02.2015).
6. Казакова. Ценные природные территории Касимовского района: учебно-методическое пособие. – Рязань: РГПУ им. С.А. Есенина, 2001. – 65 с.
 7. КасимовLink. Туристический гид Касимова [Электронный ресурс] // [портал]. Дата обновления: 01.09.2014. URL: <http://kasimov.link/adout-kasimov/tourist-objects?start=10> (дата обращения: 22.02.2016).
 8. КасимовLink. Туристический гид Касимова. [Электронный ресурс] // [портал]. Дата обновления: 01.09.2014. URL: <http://kasimov.link/information/hotels/city-hotels> (дата обращения: 22.02.2016).
 9. КасимовLink. Туристический гид Касимова. [Электронный ресурс] // [портал]. Дата обновления: 01.09.2014. URL: <http://kasimov.link/information/cafe-and-restaurants> (дата обращения: 22.02.2016).

АНАЛИЗ ТУРИСТСКОГО ПОТОКА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Комкова В.С., Вихрова М.В.

*Хабаровский государственный университет экономики и
права, г. Хабаровск, Россия*

Научный руководитель

доц., канд. экон. наук Голубева И.А.

viktoriya5792@mail.ru, six_andy@mail.ru

© Комкова В.С., Вихрова М.В., 2016

ANALYSIS OF TOURIST TRAFFIC IN THE KHABAROVSK KRAI

Komkova V., Vikhrova M.

*The Khabarovsk State University of Economics and Law,
Khabarovsk, Russia*

This article deals with the issues related to international tourism in the Khabarovsk krai, namely the analysis of incoming and outgoing tours. The study revealed which popular tourist destinations exist among domestic and foreign tourists considered travel goals, as well as the main problems that arise in the development of international tourism in the Khabarovsk krai.

На сегодняшний день туризм в Хабаровском крае определен как перспективное направление в экономике региона. Известно, что индустрия туризма является не только важной, но и высокодоходной отраслью экономики. Географическое расположение и территориальная близость со странами Юго-Восточной Азии и наличие собственной интересной истории, объектов культурного показа, архитектуры, самобытной культуры и культуры общения – все эти факторы способствуют развитию международного туризма в крае [6].

Выездной туризм преобладает над въездным туризмом в Хабаровском крае, несмотря на богатое историческое и культурное наследие субъекта. По данным за 2014 год, число туристов, отдыхающих за границей почти в 12 раз больше, чем иностранных путешественников, которые предпочли Хабаровский край. Так, например, въезд и выезд составили соответственно 16,68 и 296,5 тыс. чел. (2012 год), 17,5 и 283,1 тыс. чел. (2013 год), 21,0 и 250,4 тыс. чел. (2014 год) [7].

Таблица 1 – Структура выездного туристского потока Хабаровского края [7]

Выезд российских граждан за рубеж	2011 год	2012 год	2013 год	2014 год
Всего:	318,3	296,5	283,1	250,4
в КНР	227,9	192,52	154,7	122,1
в Японию	1,2	4,62	8,4	7,0
в Республику Корея	6,7	7,9	6,9	7,6
в Королевство Таиланд	48,4	58,24	71,41	–
в Турцию	3,1	2,34	2,71	–
в Испанию	2,4	2,29	2,80	–
в Социалистическую Республику Вьетнам	3,1	9,30	9,57	–
в Гонконг	–	3,80	10,04	–
в США	–	0,58	8,20	–
Другие страны	24,4	14,92	113,7	113,7

Высокий спрос населения на отдых за рубежом связан, во-первых, с отсутствием в дальневосточном регионе доступной, современной и удовлетворяющей запросы населения инфраструктуры туризма, во-вторых, с особенностями климатических условий края. Именно поэтому многие туроператоры Хабаровского края специализируются на разработке и предложении туров за границу. Основными направлениями выезда традиционно являются

такие страны Юго-Восточной Азии, как Китай, Япония, Республика Корея, Таиланд, Вьетнам, Гонконг, так как эти страны географически наиболее близко расположены к региону. На западном направлении приоритетными являются туры в Турцию, Испанию, США, Египет, Грецию, Францию, Италию (табл. 1).

Основными целями поездки за границу являются туризм и частные поездки, меньше выезжают в служебные командировки. Самыми популярными остаются туры с целью отдыха в теплых краях, экскурсионные, образовательные, а так же шоп-туры. Однако, несмотря на то, что выездные туры остаются в приоритете у жителей Хабаровского края, нельзя не отметить, что число желающих отдохнуть за границей становится меньше. Уже в 2014 году выездной поток по итогам года составил 250,4 тыс. чел., что на 11,5% ниже, чем в 2013 г. Причинами таких изменений турпотока стало обострение ситуации на Украине, и в частности объявление о первых санкциях со стороны Европы и США, а также появление запрета на заграничные поездки для представителей силовых структур (их число составляло значительную часть в общем объеме выезжающих дальневосточников). Жители Хабаровского края стали опасаться негативного отношения к ним за рубежом из-за сложившейся политической ситуации. Следом потянулись банкротства туроператоров в Москве и Петербурге, падение рубля, колебание курса валют, появление нового географического направления (Республика Крым) [1]. В итоге потенциальные туристы стали бояться покупать зарубежные туры, ожидая, не вырастет ли рубль.

По данным Хабаровского аэропорта, уже в I полугодии 2015 года поток туристов, выезжающих из Хабаровского края за рубеж, сократился с 16 до 10,7 тыс. чел. Нельзя сказать, что туристов стало так значительно меньше. Сейчас идет перераспределение туристского потока. В 2015 году были отменены рейсы на Гуам, Сайпан, Филиппины, которые действовали в прошлом году, но заработало крымское направление. Некогда самое массовое и популярное среди хабаровчан направление шоп-туризма в китайский город Суйфэньхэ сейчас находится в полном упадке. Китай пока что удерживает лидирующие позиции среди стран Юго-Восточной Азии, но его доля в общем объеме выезда сокращается. Напротив, обороты набирает корейское направление: курорты и шоп-центры Южной Кореи становятся все более популярными среди дальневосточников. Море, солнце, тропические фрукты, недорогие рынки Паттайи и Пхукета остаются самым востребованным атрибутом настоящего отдыха, поэтому туры в Таиланд не теряют своей популярности среди жителей Хабаровского края. В 2015 году стал востребован и Вьетнам. Из европейских стран не снижают объемы турпотока Хорватия и Греция. Можно сказать, что в 2015 году, учитывая в том числе и Крым, турбизнес оказался настроен не только на Восток, но и на западное направление [3].

Как отмечалось ранее, выездной туризм преобладает над въездным, но стоит отметить что на сегодняшний день въездной туризм активно развивается. Проведение туристской политики в крае осуществляется в рамках реализации государственной программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Хабаровском крае (2013–2020 годы)», а также 9 муниципальных программ развития туризма (Амурский, Аяно-Майский, Ванинский, Вяземский, имени Лазо, Николаевский, Советско-Гаванский, Солнечный, город Комсомольск-на-Амуре) [5].

Главное конкурентное преимущество Хабаровского края в рамках развития туристской отрасли заключается в его высоком природном потенциале и благоприятном экономико-географическом положении, значение которого особенно возросло в условиях глобализации. Факторами, способствующими укреплению позиций Хабаровского края как туристского центра на Дальнем Востоке, являются:

- уникальное культурно-историческое наследие (место пересечения европейской и азиатской культур) и высокий природный потенциал;
- стабильное социально-экономическое положение;
- наличие «пересекающихся» туристских рынков (потребители одного вида туристских услуг с маркетинговой точки зрения выступают покупателями смежных турпродуктов);
- мультимодальность транспортной системы (наличие автомобильного, речного, воздушного и железнодорожного видов транспорта);
- достаточный уровень личной и общественной безопасности;
- ориентированность турпродуктов на различные потребительские группы [8].

Однако высокий туристско-рекреационный потенциал края используется не в полной

мере. Факторами, сдерживающими рост конкурентоспособности туристского комплекса края, являются низкий уровень развития туристской инфраструктуры (недостаточность средств размещения и объектов досуга, неудовлетворительное состояние туристских объектов показа, слабая сеть автомобильных дорог, отсутствие придорожного сервиса, отсутствие современной речной инфраструктуры); низкая оснащенность самолетами в аэропортах края, высокие цены на авиаперевозки в северные районы края и монополизм авиаперевозчиков; невысокое качество обслуживания во всех секторах туристской индустрии вследствие недостатка профессиональных кадров; недостаточная сформированность туристского имиджа края вследствие «информационного вакуума» об имеющихся туристских ресурсах региона [8].

В Хабаровском крае стали более активными внутренние туроператоры, ими сформировано достаточное количество оригинальных туристских программ въездных туров (табл. 2). В крае действуют свыше 150 туристских маршрутов и экскурсионных программ, шесть туристско-информационных центров [9].

В регионе начинают развивать промышленный туризм. Так в июле первая экскурсия промышленного туризма прошла в Комсомольске-на-Амуре. Экскурсия была проведена для представителей туркомпаний по авиастроительному заводу. Представителям турагентств был показан процесс сборки строительства самолетов, инженерно-технический цех, электронные технологии, внедряемые в самолеты.

В крае станут активно развивать гастрономический туризм. В его рамках будет создан специальный гастрономический бренд, который планируется продвигать на туристических рынках России и зарубежья. Власти региона полагают, что гастрономический туризм вызовет интерес со стороны туристов. Туры будут также знакомить гостей с национальными особенностям страны и региона [9].

Таблица 2 – Виды въездных туров в Хабаровском крае [4]

Туроператор	Название тура, вид тура	Продолжительность	Программа тура
Портал сезонов	«Тропою Дерсу Узала», экскурсионный	2 дня / 3 ночи	Участие в древнем нанайском обряде кормления духов для удачного путешествия, поход в лес за грибами, конные прогулки по живописным местам, увлекательная рыбалка на реке Манома, экскурсия на пасеку с дегустацией разных сортов меда; сплав по горной речке.
Новое тысячелетие	«Семь чудес Хабаровского края», этнографический	6 дней / 5 ночей	Уникальная возможность увидеть гордость дальневосточников: Сикачи-Алянские петроглифы, Амурский мост, Шантарские острова, озеро Амур, Горная страна Дуссе-Алинь, лотосы, амурский тигр.
Мир приключений	«Восхождение на гору Ко» (район им. Лазо), приключенческий, спортивный, экстремальный	7 дней / 8 ночей	Восхождение на гору Ко в сопровождении опытного инструктора.
Спартак-тур	«Дикие утки» (Хабаровский район, район им. Лазо), охотничий	2 дня / 3 ночи	Охота на диких уток, доставка автомобилями и на моторных лодках.
Ната-тур	«Сплав по маршруту Ефремова», рыболовный	3 дня / 2 ночи	Маршрут известного путешественника Ефремова позволяет, сплаваясь по реке, познакомиться с редкими птицами озера Эворон, увидеть пути миграции лососевых рыб, узнать историю и современный быт аборигенов Амура.

В рамках программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Хабаровском крае (2013–2020 годы)» планируется реконструировать в Хабаровске набережную, обустроить центр яхтенного туризма, построить дамбу-дорогу к памятнику археологии «Петроглифы Сикачи-Аляна». Объем финансирования программы – 2,5 миллиарда рублей. Инвесторы достаточно охотно вкладываются в краевой туризм, поскольку на каждый рубль бюджетных средств привлекается около 18 рублей из средств инвесторов [9].

Следовательно, можно сделать вывод, что имеющаяся совокупность факторов, способствующих развитию отрасли, позволяет рассматривать Хабаровский край как туристскую территорию, имеющую достаточный потенциал развития. Для реализации

туристско-рекреационного потенциала края необходимо совершенствование инструментов и методов управления развитием регионального туристского комплекса, что и происходит сейчас в рамках программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Хабаровском крае (2013–2020 годы)».

Список литературы

1. ДВ Капитал: Туристический рынок ДФО: зеркало российских проблем: http://dvkapital.ru/markets/dfo_18.12.2014_6605_turisticheskij-rynok-dfo-zerkalo-rossijskikh-problem.html?printr (дата обращения: 24.11.15).
2. Единый федеральный реестр туроператоров: поиск по реестру туроператоров: http://russiatourism.ru/operators/index.php?number=&name=&pa_subject_rf=27&al_address=&org_support_name=&scope_outbound_tourism=1 (дата обращения: 22.11.15).
3. Новости Хабаровска на AmurMedia : полный упадок терпит популярное среди хабаровчан направление шопинг-туризма – Суйфэньхэ : <http://amurmedia.ru/news/420107/http://amurmedia.ru/news/420107/> (дата обращения: 24.11.15).
4. Туристический портал Хабаровского края : интерактивная карта : http://www.travel.khv.ru/interactive-map?model_tour=on (дата обращения 24.11.15).
5. Туристический портал Хабаровского края : информация о развитии туристской отрасли в Хабаровском крае в 2014 году и задачах на 2015 год : <http://www.travel.khv.ru/pages/148> (дата обращения 24.11.15).
6. Туристический портал Хабаровского края : приветственное слово : <http://www.travel.khv.ru/pages/84> (дата обращения: 22.11.15).
7. Туристический портал Хабаровского края : цифры и факты : <http://www.travel.khv.ru/sections/11> (дата обращения: 24.11.15).
8. Экология Амура : постановление от 26 июня 2012 г. N 211-пр о государственной целевой программе Хабаровского края «Развитие внутреннего и въездного туризма в Хабаровском крае (2013 – 2020 ГОДЫ)» : <http://www.amur-eco.ru/ekoterm/law/turizm/kraevyye/gosudarstvennaya-tselevaya-programma-khabarovskogo-kraja-%C2%ABrazvitie-vnutre> (дата обращения 24.11.15).
9. KhabTIMЕв Хабаровском крае активно развивается въездной туризм: http://khabtime.info/news/show/?id_blog=25715 (дата обращения 24.11.15).

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Корейш А.С., Ложкина М.Б.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. геогр. наук Косова Л.С.

koresh0792@mail.ru

© Корейш А.С., Ложкина М.Б., 2016

MEDICAL AND IMPROVING TOURISM IN THE TOMSK REGION

Koreysh A., Lozhkina M.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

This article is devoted to the analysis of a condition of medical and improving tourism in the Tomsk region. Existence of curative mineral springs, and also therapeutic muds is revealed that promoted development of sanatorium tourism. The recreational resources used in the sanatorium organizations are described. The structure of the sanatorium organizations and the organizations of rest in the Tomsk region is also lit.

Лечебно-оздоровительный туризм, согласно А.В. Бабкину [2], предусматривает перемещение резидентов в пределах государственных границ и за ее пределы на срок не менее 20 часов и не более 6 месяцев в оздоровительных и профилактических целях. Постановление Администрации Томской области «Об утверждении государственной программы» «Развитие культуры и туризма в Томской области» включает в себя подпрограмму 2 «Развитие внутреннего и въездного туризма на территории Томской области» [6].

Томская область обладает значимым в масштабах Сибири туристско-рекреационным потенциалом. Наличие разнообразных туристских ресурсов создает условия для многих видов туризма: культурно-познавательного, круизного, лечебно-рекреационного, делового и событийного, экологического, сельского, охоты и рыбалки. Однако учитывая, что на этом направлении уже имеются признанные туристические центры, такие как Алтайский край, Кемеровская область, Красноярский край, развивать туризм придется в конкурентной среде.

Наличие целебных источников минеральных вод, а также лечебные грязи способствовали развитию санаторно-курортного туризма. На территории области имеются большие запасы минеральных вод, принадлежащих к водоносным комплексам одного из

крупнейших в мире Западно-Сибирского артезианского бассейна. Обнаружены термальные воды (от +43 °С) с содержанием брома (до 120 мг/л), йода (до 30 мг/л), кремниевой кислоты (22–50 мг/л) и минерализацией до 50–80 г/л. Йодо-бромные воды распространены в Колпашевском, Парабельском, Александровском, Тегульдетском, Верхнекетском районах. Широко распространены минеральные воды гидрокарбонатного класса со средней минерализацией. Большой известностью пользуются минеральные источники в Томском районе (село Заварзино), относящиеся к маломинерализованным щелочноземельным водам. Основным лечебным фактором является растворенный в воде радон и многие другие элементы, дающие положительный терапевтический эффект при многих заболеваниях. Богатейшие источники азотно-метановой хлоридно-натриевой слабосульфидной термальной минеральной воды имеются в Колпашевском районе и в г. Колпашево, источники хлоридно-натриевой йодо-бромной термальной воды в Александровском районе, хлоридно-гидрокарбонатно-натриевой бромной воды в г. Стрежевой. Богатейшие запасы торфяных лечебных грязей в Томском районе и сапропелевые лечебные грязи озер Карасево, озера Кирек и в г. Колпашево (озеро Светлое).

Богатейшие запасы торфяных лечебных грязей в Томском районе и сапропелевые лечебные грязи озер Карасево, озера Кирек и озеро Светлое (г. Колпашево).

Томская область занимает первое место по запасам торфа. Торфяные лечебные грязи используют во многих здравницах в пригородном районе Томска.

Наибольшей популярностью пользуются такие курорты Томской области, как санаторий-профилакторий «Строитель», санаторий «Ключи», санаторий – профилакторий «Энергетик». В Колпашевском районе в курортной местности Чажемто функционируют санаторий «Чажемто», пансионат с лечением «Источник». Основные показания для лечения: заболевания системы кровообращения (болезни сердечно-сосудистой системы); нервной системы (неврология), органов дыхания (пульмонология), костно-мышечной системы (артрология, заболевания опорно-двигательного аппарата), органов пищеварения (гастроэнтерология), болезни кожи (дерматология), гинекологические болезни, заболевания мочевыводящих путей (заболевания мужских мочевых и половых органов) [3].

По совокупности бальнеологического потенциала Томская область относится к местностям с благоприятными условиями для развития санаторно-курортных учреждений. По данным Томскстата в регионе действует 15 санаторно-курортных организаций [5].

Таблица 1 – Структура санаторно-курортных организаций и организаций отдыха[4]

	2010	2011	2012	2013
Число санаторно-курортных организаций и организаций отдыха	21	24	23	21
В них коек (мест)	3431	3940	4004	3818
Обслужено лиц, тыс. человек	45	45.2	44.5	46.4

Детские оздоровительные учреждения	2010	2011	2012	2013	2014
загородные оздоровительные	23	22	24	22	19
санаторно-оздоровительные	6	7	8	9	9
оздоровительные с дневным пребыванием	383	361	354	378	427
палаточные	8	8	16	12	16
труда и отдыха	57	97	108	99	111
Всего	476	495	510	520	582
загородных оздоровительных	9.6	11.2	12.2	12.2	11.5
санаторно-оздоровительных	5.6	5.8	5.3	4.9	5.2
оздоровительных с дневным пребыванием	29.3	27.9	29.3	27.2	28.8
палаточных	0.9	0.5	1.6	1.6	1.9
труда и отдыха	2.3	4.6	3.7	3.4	3.2
Численность детей, отдохнувших в них за лето – всего, тыс. человек	47.7	50	52.1	49.3	50.6

По данным Томскстата, по итогам 2011 года на территории Томской области населению оказано туристских услуг на сумму 1 млрд. 139,0 млн. руб. Индекс физического объема туристских услуг составляет 137,6% к уровню 2010 года. Это значительно опережает общероссийский показатель – 106,1%. Услуг гостиниц и аналогичных мест размещения оказано на сумму 544,3 млн. руб., что в сопоставимых ценах на 2,2% выше уровня 2010 года (в целом по России темп роста составил 100,9%). Значительный рост цен на санаторно-оздоровительные

услуги учреждений Томской области (+42,9%) привел к существенному снижению объема потребления данных услуг на 18,3% (в целом по России снижение на 0,7%), объем которых составил 456,1 млн. руб. [1].

Санатории Томской области имеют среднюю вместимость 150 человек. Ценовую политику можно отнести к средней и относительно одинаковой по сравнению с санаториями соседних регионов Сибири. Что касается питания, то в санаториях предлагается 3–5-разовое питание. Все санатории области имеют очень схожий профиль лечения и лечебно-диагностическую базу – грязелечение, фитотерапия, бальнеотерапия, электролечение, физиотерапия, ЛФК, диетотерапия различные виды массажа.

Потенциал роста лечебно-оздоровительного туризма ограничен высоким уровнем конкуренции со стороны соседних регионов (Алтайский край, Республика Алтай, Новосибирская область, Республика Хакасия).

Объемы туристского потока по данному виду туризма имеют тенденцию к снижению в связи с устареванием материально-технической базы и сокращением количества санаторно-курортных учреждений. Однако при повышении уровня инвестиций и применении новых развлекательных и медицинских технологий данный вид туризма может быть востребован.

Список литературы

1. Администрация Томской области постановление [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.duma.tomsk.ru/files2/23251_Razvitie_vnutrennego_i_vezdnogo_turizma_na_territorii.pdf(дата обращения 01.03.2016).
2. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008. 252 с.
3. Курортный магазин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kurortmag.ru/dictionary/R/Rekreacionnie_resursi_Tomskoj_oblasti/(дата обращения 04.03.2016).
4. Федеральная служба государственной статистики территориальный орган федеральной службы государственной статистики по томской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tmsk.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/tmsk/resources/a7af4180449a4093a2abe720d5236cbc/Томская+область+2015+на+сайт.pdf(дата обращения 04.03.2016).
5. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/951855690> (дата обращения 01.03.2016).
6. Администрация Томской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depkult.tomsk.gov.ru/documents/front/view/id/16156> (дата обращения 01.03.2016).

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТУРИСТСКО- РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Манько О.А.

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
г. Уфа, Россия

Научный руководитель

проф., д-р ист. наук Хазиев Р.А.

foxik16@mail.ru

© Манько О.А., 2016

SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF TOURISM AND RECREATION ACTIVITIES

Manko O.

Ufa State University of Economy and Services, Ufa, Russia

In the modern world tourism is one of leaders and the most dynamically developing branches of world economy. A basis of tourism and recreational activity of any region are the recreational resources including set of cultural and historical objects and territories which can be used for recreational activity under certain social and economic conditions. Two subsystems as economic and social components which are integrally connected among themselves in which possibilities of impact on tourism are defined are considered.

Актуальность научных исследований в туристской сфере определяется растущей значимостью туризма в различных секторах народного хозяйства. И будучи одной из крупнейших, высокодоходных и наиболее динамичных отраслей, уступая по доходности лишь добыче и переработке нефти, обеспечивает 10% оборота производственно-сервисного рынка планеты. На сферу туризма приходится 9% мирового ВВП, 7% мировых инвестиций, каждое 11-е рабочее место, 11% мировых потребительских расходов, 5% всех налоговых поступлений. Туризм оказывает существенное влияние на экономику, и развитие региона, способствуя

притоку валюты в страну, созданию новых рабочих мест, улучшению инфраструктуры и т.д. [5].

Туризм – это объединенная и сформированная система, которая состоит из отдельных взаимосвязанных подсистем, наиболее значимыми, среди которых являются экономическая и социальная составляющие.

Учитывая особенности размещения рекреационно-хозяйственных субъектов по территории РФ, и различный уровень их освоенности, имеет смысл выделить рекреационные хозяйствующие районы и центры, которые требуют более пристального внимания государства специалистов всех уровней.

Цель работы состоит в анализе территориально-экономической организации туристского рекреационного комплекса Республики Башкортостан.

Поставленная цель предопределила необходимость решения следующих задач:

1. Провести анализ современного состояния туристско-рекреационного комплекса Республики Башкортостан;
2. Исследовать современное состояние экономической деятельности туристских предприятий регионального уровня;
3. Определить наиболее актуальные проблемы туристско-рекреационного комплекса и разработать рекомендации по совершенствованию туристско-рекреационной деятельности Республики Башкортостан.

Решив поставленные задачи, будет возможным увеличение налоговых поступлений от туристской деятельности, создание дополнительных рабочих мест, улучшение качества жизни населения и положения региона в целом [1].

Материалы и методы. Информационную базу исследования составляют статистические, документальные материалы общероссийских и краевых организаций, а также публикации периодической печати. В исследовании, в числе основных методов применялись: статистический метод, системно-структурный метод, метод синтеза и анализа, метод экспертных оценок, сравнительно-географический метод.

Результаты и их обсуждение. Современный туризм как социально-экономическое явление:

- выступает в качестве туристского продукта и услуг;
- создает новые рабочие места и выступает в качестве катализатора для развития национальной экономики;
- действует как механизм перераспределения национального дохода в пользу стран, развивающих туризм;
- туризм является мультипликатором роста национального дохода, занятости, развития местной инфраструктуры и роста уровня жизни местного населения;
- характеризуется высокой эффективностью и быстрой отдачей от инвестиций;
- действует как эффективное средство охраны природы и культурного наследия, так как эти элементы составляют основу его ресурсной базы;
- совместим практически со всеми секторами экономики и деятельности человека, поскольку именно их дифференциация и рассудительность создают разность потенциалов рекреационной среды, которая вызывает потребности людей к перемене мест и познанию [6].

Туризм способен оказывать активное влияние на экономику региона или страны, в котором он развивает свои экономические, социальные и гуманитарные основы. Таким образом, туризм является одним из наиболее эффективных промышленных комплексов, которые не могут быть проигнорированы, особенно в решении проблем выхода экономики из кризиса [2].

Рекреационный ресурс является повсеместным, а его уровень определяется экономической теорией стоимости спроса, что, в свою очередь, определяет уровень доходов и расходов страны для туризма. Влияние туризма в качестве основной экономической составляющей туризма и рекреационных зон могут быть оценены как на национальном, так и на региональном уровне экономики.

Туризм Республики Башкортостан является прибыльным сектором экономики, так как обладает огромным туристско-рекреационным потенциалом [4].

В настоящее время, необходимо преобразование курортных центров по двум причинам. Во-первых, изменить спрос на лечебно-оздоровительные услуги – мода на здоровый образ

жизни и поддержание хорошей физической формы, так как многие люди хотят сохранить свое здоровье и нуждаются в антистрессовых программах. Во-вторых, традиционная поддержка государства сокращается, курорты переходят к автономности. Следовательно, необходимо ввести новые сегменты потребительского рынка и привлечения потребителей [3].

Таким образом, Республика Башкортостан имеет значительный природно-рекреационный потенциал, но на туризм приходится лишь 2% от валового регионального продукта республики. Эффективное и бережное использование рекреационных и туристических ресурсов является важным фактором в развитии туристического бизнеса в стране.

Для развития туризма необходимо решить следующие задачи:

- Улучшить транспортную инфраструктуру;
- Совершенствовать правовую основу деятельности туристических предприятий;
- Обеспечить индустрию туризма квалифицированными кадрами;
- Использовать гибкую систему ценообразования, чтобы обеспечить доступ к досугам для людей с низким доходом [1].

Создание туристских предприятий способствует ускорению экономического развития, формированию дополнительных рабочих мест, улучшение качества жизни и ситуации в регионе в целом. Но, несмотря на это, мы не должны забывать о возможных неблагоприятных последствиях воздействия развития туризма на окружающую среду.

На туризм можно посмотреть как на экономический центр, развитие которого во многом объясняется глобальными экономическими связями, процессами, отношениями, и в качестве основного катализатора экономического роста. В этом случае туризм является каналом перераспределения ВВП между странами.

Рассмотрев наиболее важные сферы влияния туризма на экономику и общество, можно выделить следующие направления:

- *Предпринимательское.* Создание туристического предприятия является выгодным, так как он предоставляет клиентам свои услуги, рабочим и служащим – заработную плату и другие выплаты, владельцы – получают прибыль, а государство или регион – налоги и сборы.
- *Потребительское.* Туризм влияет на спрос товаров и услуг. Его особенность в том, что он формирует потребительский спрос на отдых туристов. Туристы влияют на производство различных товаров и услуг, которые призвана предложить местная промышленность. Рост продаж своей продукции увеличивает доходы города или области, где она развита. Благодаря туризму развиваются местные предприятия: культура и развлечения, транспорт, народный промысел, продукция и услуги, которые в основном направлены на туристов.
- *Валютное.* Туризм способствует притоку большого количества иностранной валюты. Валюта поступает в виде оплаты за турпакет, обмена денег в обменных пунктах туристского центра и других дополнительных услуг.
- *Промышленная инфраструктура.* Туризм создает структуру досуга, которая может быть использована не только туристами, но и местными жителями. Появление новых туристских центров способствует рождению торговых и развлекательных предприятий, строительством дорог, пляжей и тем самым, оказывают положительное влияние на сферу предпринимательской деятельности. Развитие туристской инфраструктуры является показателем уровня жизни местного населения [5].

Туризм помогает решать общие экономические проблемы, но, принимая во внимание многогранный характер туристской деятельности, он не может эффективно развиваться сам по себе, так как активность туризма напрямую связана с развитием экономики.

Заключение. Сложившаяся ситуация в стране обусловлена важностью возложенных перед обществом новых целей, которые должны учитывать определенные структурные изменения социально-экономического характера, необходимость удовлетворения материальных потребностей и переоценки нематериальных активов. Понимание социально-экономической роли туризма способствует совместным усилиям организаторов туризма и государственных органов власти в решении экологических проблем, сохранения природного и культурного наследия, в совместном поиске путей обеспечения устойчивого экономического развития регионов.

Таким образом, любое государство, которое развивает туризм, стремится достичь

максимальной выгоды. Развитие туризма оказывает существенное влияние на экономику и развитие региона в целом. Для того чтобы получить максимальную выгоду от развития туризма, правительство должно проводить политику туризма, которая учитывает интересы различных социальных групп, различных субъектов рынка, международный опыт и другие [2].

Список литературы

1. Бакиев Г.Р. Анализ туристско-рекреационного потенциала Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sjf.tuke.sk/transferinovacii/pages/archiv/transfer/23-2012/pdf/019-021.pdf>.
2. Боголюбов В.С., Орловская В.П. Экономика туризма: учебное пособие. – М.: Академия, 2005. – 192 с.
3. География лечебно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: tourlib.net/books_tourism/aleks44.htm.
4. Проблемы и перспективы экономического развития Республики Башкортостан: монография / под ред. Р.Р. Ахунова, А.В. Янгирова. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2014. – 348 с.
5. Социально-экономические эффекты развития туристско-рекреационной сферы: региональный аспект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://viperson.ru/articles/sotsialno-ekonomicheskie-effekty-razvitiya-turistsko-rekreatsionnoy-sfery-regionalnyu-aspekt>.
6. Фролова Т.А. Экономика и управление в сфере социально-культурного сервиса и туризма: конспект лекций. – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2010.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО БРЕНДА ТЕРРИТОРИИ (НА ПРИМЕРЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ)

Мокрушина Е.А.

*Ижевский государственный технический университет имени
М.Т. Калашникова, г. Ижевск, Россия*

Научный руководитель
доц., канд. ист. наук Рябая С.А.

© Мокрушина Е.А., 2016

TO THE QUESTION OF FORMATION OF THE TOURIST BRAND OF THE TERRITORY (ON THE EXAMPLE OF THE UDMURT REPUBLIC)

Mokrushina E.

*Izhevsk state technical university of M. T. Kalashnikov, Izhevsk,
Russia*

In the 21st century territorial branding becomes the important instrument of public administration allowing to provide competitiveness of separate administrative units of the country. Development of the Russian regional brands is at a formation stage. As such tourist brand «Udmurt Republic» doesn't exist yet. For Udmurtia in modern conditions special importance is gained by questions of formation of a tourist brand and management of image of the territory.

В условиях глобализации конкурировать между собой вынуждены не только товары и компании, но и территории. Различные города, регионы и даже страны соперничают между собой за возможность привлечения ресурсов, туристов и создания положительного имиджа. Именно поэтому регионы России вынуждены «продавать» себя как площадку и инструмент для запуска перспективных проектов.

В России данное направление впервые было затронуто в начале XXI в. Россия стала интересна как географическая, экономическая, культурная и историческая единица. Поэтому разработка российских региональных брендов находится на стадии формирования, но некоторые регионы уже активно занимаются этим направлением. Каждый регион самостоятельно разрабатывает свою бренд-стратегию, во многом это зависит от географических, природных, экономических, культурных особенностей региона.

Работа с имиджем регионов Российской Федерации в настоящее время приобретает особо важное значение и актуальность в связи с ростом конкуренции между регионами за инвестиции, туристические потоки и кадровые ресурсы. При этом тема формирования территориального имиджа достаточно сложна, как с теоретической, так и с практической точки зрения. Несмотря на значительный интерес к брендингу территорий в России, важно отметить, что данный процесс находится в самой начальной стадии. Мероприятия по брендингу городов и регионов в России по сравнению с мировыми образцами носят разрозненный характер, что не позволяет создать единый узнаваемый и эффективный образ территории.

По мнению Полномочного представителя Президента РФ в Приволжском федеральном

округе М. Бабича: «Каждый регион округа имеет свой туристический потенциал, свои «изюминки», которые являются фактором роста не только для региона. Они смогут привлекать туристов из других регионов и стран» [1]. Природный и историко-культурный потенциал Удмуртской Республики позволяет развивать многие виды туризма. Среди них следует отметить наиболее распространённые по потребительским предпочтениям: культурно-познавательный, этнический, сельский, событийный, активный (в том числе спортивно-оздоровительный), экологический, лечебно-оздоровительный, охотничье–промысловый и деловой. В республике 32 музея, 7 театров, 8 концертных организаций и самостоятельных коллективов, 685 культурно-досуговых учреждений, зоопарк, цирк, 304 памятника истории и культуры, из них 39 – федерального значения [2].

Формированию и продвижению туристического бренда Удмуртской Республики способствовало программно-целевое управление туристической сферой. В 2010 г. была разработана целевая программа развития внутреннего подъездного туризма, главной целью которой было создание благоприятных условий для формирования современной конкурентоспособной туристической отрасли в Удмуртии. В ходе реализации целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Удмуртской Республике на 2012–2018 гг.» (с лета 2015 г. не действует) самыми известными туристическими объектами Удмуртской Республики стали резиденция Тол Бабая (удмуртского Деда Мороза) в Шарканском районе Удмуртии, музейный квартал в городе Сарапул, резиденция Бабы-Яги в Граховском районе, деревня Котловка...

Ресурсом развития региона являются такие культурные объекты, как государственный мемориально-архитектурный комплекс «Музей-усадьба П.И. Чайковского», историко-культурный музей-заповедник «Иднакар», архитектурно-этнографический музей-заповедник «Лудорвай», национальный музей им. Кузубая Герда, музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия им. М.Т. Калашникова. Также интерес представляют Национальный центр декоративно-прикладного искусства и ремесел, Национальный театр, Свято-Михайловский собор, зоологический парк, цирк, Дом дружбы народов и другие объекты.

По данным Министерства культуры Удмуртской Республики, количество туристов, посетивших республику в январские дни 2016 г. составило 81458 человек. Самыми популярными местами отдыха и туризма стали Музейно-выставочный комплекс стрелкового оружия им. М.Т. Калашникова, усадьба Тол Бабая, спортивные комплексы «Чекерил» и «Нечкино», питомник северных ездовых собак «Клан Симурана», а также цирк и зоопарк республики.

В Удмуртии развивается событийный туризм. Ежегодно происходит множество культурных событий, формирующих положительный имидж региона. К ним относятся музыкальные, цирковые, этнические фестивали, фольклорные программы, приуроченные к праздникам народного календаря, фестивали народных художественных промыслов и ремесел. Около 9 тыс. человек приобщилось к творчеству мастеров искусств Удмуртии, России мира на спектаклях и концертах международного музыкального фестиваля, посвященного П.И. Чайковскому. В марте 2016 г. состоялся уже IX Международный фестиваль циркового искусства. Благодаря этому фестивалю, Ижевск сегодня входит в число цирковых столиц мира. В феврале 2016 г. в Ижевске проходил II фестиваль «Всемирный день пельменя», привлёкший внимание журналистов российского телевидения. В финно-угорском мире известны этнические фестивали: «Новые песни древней земли», «Воршуд», «Гербер» и другие. Все большую популярность приобретает «Рыжий» фестиваль. Хорошие перспективы у фестиваля юмора «Лопшо Педунь смеётся» в Игринском районе. Каждый из них может стать программой специальных туров как для внутреннего, так и для въездного туризма.

Ежегодно активно ведется работа по продвижению туристского потенциала Удмуртии на российском и международном уровнях. 2015 г. был объявлен Годом Удмуртской Республики в Москве, посвященный 175-летию со дня рождения П.И. Чайковского и 95-летию государственности Удмуртии. В 2013 г. республика была представлена на 9 выставках, в том числе международных – выставке-ярмарке туризма «Balttour-2013» в г. Риге (Латвия), выставках «Интурмаркет» и «Отдых/Leisure» в г. Москве. В г. Ижевске была проведена Всероссийская специализированная выставка «Туризм. Спорт. Отдых», которая по итогам конкурса Фестиваля туристских ресурсов Приволжского федерального округа «Открой Приволжье» была признана лучшей в округе. Участие «Бурановских бабушек» в конкурсе «Евровидение-2012» также способствовало повышению интереса к нашей республике.

Несмотря на предпринимаемые меры по формированию туристического бренда, по

данным исследования Центра информационных коммуникаций «Рейтинг» совместно и журнала «Отдых в России», проведенного в 2015 г. и посвященного туристической привлекательности регионов РФ, их туристическому потенциалу и популярности среди отечественных и иностранных туристов. Удмуртия заняла 65 место из 85 [3]. Это свидетельствует об отсутствии профессионального, системного подхода и четкой программы развития туризма в Удмуртии, низком уровне менеджмента и управления данной отраслью.

Среди основных рекомендаций по формированию туристического бренда Удмуртской Республики можно выделить следующие, наиболее значимые:

1. Для целей развития познавательного туризма имеются хорошие предпосылки использования имени М.Т. Калашникова, Г.А. Кулаковой, П.И. Чайковского.
2. Создание местного аквапарка в г. Ижевске позволило бы перенаправить значительные потоки туристов из городов Казань, Самара и Екатеринбург.
3. Повышение узнаваемости Удмуртской Республики в других регионах России и на международном уровне за счет открытости региональных властей и распространения информации о жизни Удмуртской Республики по различным информационным каналам.
4. Создание четко очерченного, специфического образа республики, отличающего его от соседних и других конкурирующих с ним субъектов и подчеркивающего его основные конкурентные преимущества.

Список литературы

1. Волков: за последние 10 лет туристическая привлекательность Удмуртии выросла. – URL: <http://susanin.udm.ru/news/2012/12/24/395429><http://susanin.udm.ru/news/2012/12/24/395429> (дата обращения: 02.03.2016).
2. О развитии туризма в Удмуртской Республике // Официальный сайт «Министерство иностранных дел Российской Федерации». – URL: http://www.mid.ru/maps/ru/ru-ud/-/asset_publisher/Md4x0UNYU8H6/content/id/711978 (дата обращения: 02.03.2016).
3. Удмуртия заняла 65 место в Национальном туристическом рейтинге. – URL: http://www.udm.aif.ru/society/udmurtiya_zanyala_65_mesto_v_nacionalnom_turisticheskom_reytinge (дата обращения: 03.03.2016).

ОСОБЕННОСТИ ОБСЛУЖИВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ ТУРИСТОВ: ВОЗМОЖНОСТИ ТУРИСТСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Орлова К.Б., Котельникова Е.С.

*Хабаровская государственная академия экономики и права,
г. Хабаровск, Россия*

PECULIARITIES SERVING FOREIGN TOURISTS: OPPORTUNITIES TOURIST INFRASTRUCTURE Khabarovsk KRAI

Orlova K., Kotelnikova E.

*Khabarovsk State Academy of Economics and Law,
Khabarovsk, Russia*

The main idea of the article is to examine the characteristics of serving foreign tourists in the Khabarovsk region, namely the capacity of the tourist infrastructure. Tourist infrastructure of Khabarovsk region is represented by transportation, accommodation, catering, shopping places and sights. The article is devoted to the tourist infrastructure of the Khabarovsk region and the determination of its role in serving foreign tourists. The article described the possibility of tourist infrastructure and problems of its development in details. In addition, it emphasizes the importance of improvement. At the end of the article the findings have been given on the current state of tourism infrastructure of the Khabarovsk region.

Научный руководитель
доц., канд. экон. наук Голубева И.А.

ksushok-96@bk.ru

© Орлова К.Б., Котельникова Е.С., 2016

В настоящее время туризм является одной из наиболее динамично развивающейся, массовой, а так же высокодоходной отраслью, являясь активным источником поступлений иностранной валюты, и оказывая влияние на платежный баланс страны. Помимо влияния на экономику многих стран, международный туризм воздействует на их социальную, культурную

и экологическую среду. Поэтому неслучайно, что интерес к этой деятельности возрастает с каждым годом, вовлекая в нее практически все страны мира, в том числе и Россию. Ежегодно на развитие туризма в Хабаровском крае государством выделяются довольно крупные суммы. К примеру, в 2014 году на поддержку туризма было направлено 5,7 миллионов рублей средств краевого бюджета. Основопологающим принципом обеспечения устойчивого развития отрасли является строительство и модернизация туристской инфраструктуры [1].

Благодаря территориальной близости и достаточно развитой транспортной инфраструктуры основными иностранными посетителями Хабаровского края с целью туризма являются жители Южной Кореи, Китайской Народной Республики, а так же Японии. В течении последних пяти лет прослеживается стабильное увеличение общего потока туристов в Хабаровский край. В основном этими туристами являются иностранные граждане из Китая. Их количество увеличилось больше чем на 10% с 2013 по 2014 годы согласно информации на официальном сайте правительства Хабаровского края [1].

Таблица 1 – Динамика въезда иностранных туристов в Хабаровский край в 2012–2014 гг.

Въезд иностранных граждан	2012 год, тыс. человек	2013 год, тыс. человек	2014 год, тыс. человек	2014 к 2013, %
Всего:	17,5	19	21	110,5
– в т.ч. граждан КНР	8,2	8,9	10,5	118
– в т.ч. граждан Японии	5	5,4	5,4	100
– в т.ч. граждан Республики Корея	1,9	2,2	2,4	109,1
– в т.ч. граждан других стран	2,4	2,5	2,7	108

Туристская инфраструктура Хабаровского края представлена транспортом, средствами размещения, пунктами питания, местами шопинга и местами туристского показа. Мы можем основательно считать, что туристская инфраструктура края достаточно развита и готова к обслуживанию как российских, так и иностранных туристов [2].

Транспортная инфраструктура Хабаровского края представлена многими видами транспорта: воздушным, водным, автомобильным, железнодорожным.

Аэропорт города Хабаровска является самым крупным на Дальнем Востоке и относится к классу «А». Из него регулярно осуществляются рейсы до Москвы, Владивостока, Южно-Сахалинска, Охотска. А так же он находится на пересечении мировых трансконтинентальных авиакоридоров, связывающих Европу с Японией, странами АТР и Северной Америкой. Что позволит жителям близ лежащих государств добраться до столицы ДФО с комфортом и без проблем, так как авиатранспорт является самым популярным при въезде иностранцев Хабаровский край.

Автодорожная сеть сосредоточена в основном в южной части края. С центральными районами России Хабаровский край соединяет трасса федерального значения М-58 Хабаровск-Чита, а с Приморским краем – федеральная трасса М-60 Хабаровск-Владивосток. Так же в Хабаровском крае существует несколько дорог регионального значения, с помощью которых можно с легкостью добраться до объектов туризма.

По территории Хабаровского края проходят две основные железнодорожные магистрали: Транссибирская (Москва-Владивосток) и Байкало-Амурская (Тайшет-Ванино). Это позволяет добираться в крупные и мелкие населенные пункты Дальнего Востока, в том числе Хабаровского края. Но, к сожалению, с северными районами края железнодорожных сообщений нет, что усложняет развитие туризма на территории всего региона.

Водный транспорт развит в Хабаровском крае менее всего. В настоящее время регулярных морских и речных рейсов, связывающий край с другими регионами РФ, нет. Регулярными пассажирскими рейсами по Амуру Хабаровск связан с китайским городом Фуюань. Благодаря этим рейсам есть возможность увеличить поток иностранных туристов из Китая [3].

К услугам российских, а также иностранных туристов представлена широкая сеть гостиниц Хабаровского края. Большинство гостиниц расположены в столице Дальнего Востока и в Комсомольске-на-Амуре. Размещение иностранных туристов в гостинице осуществляется по прибытии на срок, указанный в турдокументах, и в пределах срока действия визы.

Таблица 2 – Динамика развития гостиничной инфраструктуры в Хабаровском крае в 2012–2014 годах

Показатель	2012 год	2013 год	2014 год	2014 к 2013, %
Количество гостиниц и коллективных средств размещения, шт.	149	205	212	103,4
Объем услуг гостиниц и аналогичных коллективных средств размещения, млн. рублей (в фактических ценах)	2130,5	2271, 2	2280	100, 4

Иностранные туристы размещаются, как правило, в одно- или двухместных номерах в соответствии с условиями договора. Номера подобного типа имеются в наличии практически каждой гостиницы не только Хабаровска, но и Хабаровского края, что не будет являться проблемой как для турфирм и meet-компаний, так и для иностранных туристов, путешествующих самостоятельно. Номера гостиниц, в которых размещаются иностранные туристы, должны быть обеспечены буклетами данной гостиницы, фирменной почтовой бумагой, конвертами, перечнем дополнительных услуг, справочником телефонной служб, памяткой противопожарной безопасности, а так же меню (если в гостинице имеется room service) на русском, национальном и английском языках. К сожалению, не многие гостиницы Хабаровска и тем более Хабаровска края могут предоставить их иностранному гостю. Это может быть связано с достаточно маленьким потоком иностранных туристов в этот регион, но количество отелей готовых встретить туриста из заграницы и предоставить ему комфортные условия для проживания с каждым годом становится все больше и больше, в основном они расположены в городе Хабаровске.

Отрасль общественного питания является важнейшей составляющей туристского рынка Хабаровского края. В крупнейших городах края сеть предприятий общественного питания представлена заведениями различных типов, этнических кухонь и ценовых диапазонов.

По обеспеченности предприятиями общественного питания лидирует Хабаровск, в котором сосредоточено более 600 заведений (свыше 40% всех предприятий питания в крае). Около 200 предприятий общественного питания располагаются в Комсомольске-на-Амуре (менее 15%). На город Хабаровск приходится до 70% от общего оборота сферы общественного питания в крае [2].

В Хабаровском крае расположено большое количество ресторанов различных национальных кухонь: китайской, японской, корейской, украинской, азербайджанской, немецкой и, конечно же, русской. Традиционные русские блюда – всевозможные супы, борщ, щи, уха, а также пельмени и блины. В большинстве своем, помимо ресторанов русской кухни, преобладают рестораны китайской кухни вследствие непосредственной близости к КНР. Соответственно в таких ресторанах поддерживается соответствующая атмосфера, и качество блюд является высоким, т.к. их готовят приезжие граждане Китая. Однако обслуживание иностранных туристов на предприятиях питания Хабаровского края находится на недостаточно высоком уровне, по той простой причине, что уровень профессиональных знаний, в том числе и иностранных языков, обслуживающего персонала довольно низкий и сильно отличается от Западных стандартов обслуживания. Недостаточно высокий уровень предоставления услуг питания в Хабаровском крае также обусловлен «отставанием» в технологическом оснащении предприятий питания и недостаточным инвестированием в данную отрасль.

Туркомпаниями разработан широкий спектр туров по Хабаровскому краю, включающих в себя как посещение основных объектов туристского показа: Хабаровский краевой музей им. Н.И. Гродекова, Дальневосточный художественный музей, музей истории Амурского моста, «Приамурский» Зоосад им. В.П. Сысоева, спортивно-стрелковый комплекс «Карьер», стрелковый комплекс «Князе-Волконский», туркомплекс «Заимка», культурный центр «Русская деревня», турбаза «Усадьба Манома», Большехехцирский государственный природный заповедник, одно из древнейших нанайских селений на р. Амур – село Джари (1647 год), петроглифы в нанайском селе Сикачи-Алян, так и культурно–развлекательных мероприятий, проводимых в крае: выставки, фестивали, театральные и цирковые представления, спортивно-зрелищные мероприятия, проводимые в СЗК «Платинум Арена» и СЛК «Ерофей» [4].

Сеть музеев края увеличилась на 1 единицу, в связи с созданием МБУ «Музей Новоургалского городского поселения» в Верхнебуреинском районе.

В музейные фонды в 2014 году поступило 6914 предметов основного фонда, что на 4,2% больше, чем в 2013 году. В настоящее время в музеях края хранится 837211 предметов по истории, природе, культуре, изобразительному искусству. Показатель оборачиваемости фондов

стабильно сохраняется на уровне 6% [4].

Краевые музеи активно позиционируют себя как равноправный субъект туристской индустрии, активно влияющий на формирование туристского потока, повышающий имидж Хабаровского края как туристического центра. На базе краевого музея им.Н.И. Гродекова создан Туристско-информационный центр, которым осуществляется информирование по вопросам туристских ресурсов края.

Хабаровский край – место пересечения европейской и азиатской культур, богатейшего разнообразия природы, памятников древней истории. В национальных сёлах можно познакомиться с традиционной культурой коренных народов.

Организацией визитов туристов в национальные села и знакомства с ритуалами и бытом коренных народов занимаются несколько специализированных центров: национально-культурный центр Николаевска-на-Амуре, сёл Нижние Халбы, Троицкое, Гвасюги; центр нанайской этнографии, демонстрирующий обрядовые показы (нанайская свадьба, посвящения в охотники и др.) и спортивные национальные игры; обрядовый театр села Булава Ульчского района; этнографический комплекс и музей под открытым небом «Ульчская деревня» на территории села Джари Нанайского района, а также музей декоративно-прикладного искусства села Ачан Амурского района [5].

Начиная с середины 2014 года, большинство иностранных туристов, в основном это жители Китая, приезжают на Дальний Восток с целью шопинга. Это обусловлено падением рубля и активным ростом иностранной валюты. Широкие возможности для шопинга отрываются в ходе посещения краевого центра. В Хабаровске расположено более 100 торговых центров, среди которых «Магазины радости», «Большая медведица», «Южный парк», «НК сити», «Дом быта» и другие. Так же в городе расположено много ювелирных магазинов, где большой выбор украшений из золота и янтаря, что так любят китайские туристы в России. Товары в магазинах очень разнообразны, начиная от качественной текстильной продукции и заканчивая магазинами сувениров. Магазины сувенирной продукции, которые могут заинтересовать гостей из-за рубежа расположены в крупных торговых центрах, музеях, а также на вокзалах и в аэропортах. Очень интересуют иностранных туристов и магазины парфюмерии. Их в Хабаровском крае тоже предостаточно. Начиная от маленьких отделов и заканчивая сетевыми магазинами [2].

На сегодняшний день основными целями посещения иностранными туристами Хабаровского края являются:

1. Культурно-познавательный туризм. Ознакомление с главными достопримечательностями, объектами природы и культуры, а также с семью чудесами Хабаровского края.
2. Спортивный и экстремальный туризм, которым может порадовать горнолыжный комплекс «Холдоми» в поселке Солнечный, а также пешие и лыжные прогулки по горам.
3. Посещение региона с целью шопинга. Хабаровский край имеет очень развитую торговую инфраструктуру, представленную большим выбором торговых центров, сетевых магазинов, а так же розничных торговых точек.

К сожалению, в настоящее время при имеющемся потоке иностранных туристов в край их обслуживание находится на среднем уровне. Возможно, это связано с недостаточным количеством квалифицированных кадров. Подготовкой специалистов для туристской отрасли в Хабаровском крае занимаются около 7 вузов и техникумов. Однако многие выпускники уезжают работать в другие страны, либо переходят в иные сферы деятельности. В итоге в сфере туризма и туристской инфраструктуры зачастую работают люди, которые не имеют к ней никакого отношения. И все-таки иностранный турист нашел те места, в которых должным образом могут принять и обслужить.

Большинство иностранных туристов, прибывая в Хабаровский край, делают выбор в пользу столицы ДВФО. Это связано с тем, что именно здесь туристская инфраструктура развита в большей степени. Проживать иностранцы предпочитают в центральной части города, это обусловлено хорошим расположением как по отношению к местам туристского показа Хабаровска, так и по отношению к местам питания и шопинга. Многие гости Хабаровска предпочитают останавливаться в крупных гостиницах города, таких как «Интурист», «Амур», «Саппоро», «Олимпик», «Парус». Питаться иностранные туристы любят в ресторанах «Амур», «Сациви», «ЭХО», «Купеческий», «Кабачок». И все-таки многие туристы прибывают в край с

целью познавательного туризма и с удовольствием посещают Хабаровский краевой музей им. Н.И. Гродекова, Спасо-Преображенский Кафедральный собор, Мост через реку Амур, Хабаровский Утёс, Площадь Славы, Градо-Хабаровский собор Успения Божьей Матери и другое. Добираются иностранные туристы до Хабаровского края в основном авиатранспортом, а так же водным транспортом через реку Амур.

Туризм в Хабаровском крае является развивающейся отраслью на данный момент. В настоящее время проходит множество мероприятий по развитию туристского потенциала Хабаровского края, создаются правительственные программы, проводятся международные форумы. Хабаровский край стремится развить и укрепить всесторонние международные связи с различными странами. Многие Дальневосточные туристические фирмы пытаются привлечь иностранных граждан для их знакомства с нашей богатейшей природой и историей. Развитие туризма в Хабаровском крае происходит медленно, но уверенными шагами. Благодаря интересу зарубежных партнёров налаживается сотрудничество в сфере экономики, культуры, образования и спорта. Год от года расширяется обмен официальными и деловыми делегациями, проводятся совместные научные и практические совещания, конференции, симпозиумы, разрабатываются и начинают реализовываться проекты по развитию международных экономических отношений. Из выше сказанного следует вывод, что поток иностранных туристов в Хабаровский край, несомненно, будет увеличиваться.

Список литературы

1. Туристический портал Хабаровского края :Итоги развития туризма в Хабаровском крае в 2012–2013 годах. – URL: <http://www.travel.khv.ru/pages/20> (дата обращения 23.11.2015).
2. Туристический портал Хабаровского края: Туристская инфраструктура. – URL: <http://www.travel.khv.ru/sections/17> (дата обращения: 23.11.2015).
3. Туристический портал Хабаровского края: Транспорт. URL: <http://www.travel.khv.ru/sections/19> (дата обращения: 24.11.2015).
4. Курортный магазин: Рекреационные ресурсы Хабаровского края. – URL: http://www.kurortmag.ru/dictionary/R/Rekreacionnie_resursi_Habarovskogo_kraja/ (дата обращения: 24.11.2015)
5. Федеральное агентство по туризму: Хабаровский край. URL: <http://www.russiatourism.ru/regions/?fedokr=105&freg=260> (дата обращения: 24.11.2015).

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 КАК СТИМУЛ К РАЗВИТИЮ ГОСТИНИЧНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В Г. РОСТОВЕ-НА-ДОНУ

Семенова Н.С.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Научный руководитель

доц., канд. экон. наук Репина Е.А.

samarchuk-nadya@mail.ru

© Семенова Н.С., 2016

FIFA WORLD CUP 2018 AS AN INCENTIVE FOR DEVELOPMENT OF HOTEL INFRASTRUCTURE IN ROSTOV- ON-DON

Semenova N.

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

The article is devoted to the development of the hotel industry in the city of Rostov-on-Don in connection with the 2018 FIFA World Cup in Russia. Presents the requirements of the International Football Federation put forward to this service sector. Considered the number of rooms available in the city of Rostov-on-Don. Also noted problems, the resolution of which is necessary to implement as much as possible in the early stages.

Россия станет местом проведения Чемпионата мира по футболу в 2018 г. (ЧМ 2018). Футбольные матчи пройдут на 12 стадионах в 11 городах страны: Москве, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону, Сочи, Самаре, Казани, Волгограде, Нижнем Новгороде, Екатеринбурге, Саранске и Калининграде.

К каждому из этих городов–организаторов Международная федерация футбола (ФИФА) выдвигает ряд требований:

- спортивная инфраструктура;
- гостиничная инфраструктура;
- транспортная инфраструктура;

- медицинская инфраструктура;
- инфраструктура связи и информационных технологий;
- коммунальная инфраструктура и мероприятия по экологии;
- градостроительные мероприятия и благоустройство города;
- инфраструктура и мероприятия, связанные с соревнованиями [8].

Соответственно, г. Ростов-на-Дону, как одно из мест проведения матчей, должен преобразиться, чтобы соответствовать уровню, запрашиваемому ФИФА. Совершенствование города в этом направлении началось со строительства ключевого объекта – стадиона «Ростов Арена». Однако важно понимать, что подготовка к ЧМ-2018 на этом не заканчивается.

Весь массив мероприятий по организации проведения данной масштабной кампании целесообразно разделить на две части: инфраструктурные объекты, используемые для проведения чемпионата, и сопутствующие инфраструктурные объекты [7].

Первая группа инфраструктурных объектов включает, прежде всего, стадион и спортивные объекты. Также сюда относится гостиничная индустрия, т.к. размещение участников ЧМ-2018, гостей и зрителей данного мероприятия является неотъемлемым требованием.

Вторая группа инфраструктурных объектов представлена строительством дорог, проведением коммуникаций, строительством аэропорта и др.

Анализируя опыт прошлых чемпионатов мира, да и олимпиад, необходимо понимать, что не столь сложно провести данное мероприятие, как потом использовать объекты к нему приуроченные. Этот факт относится, прежде всего, к первой группе инфраструктурных объектов.

Об этом вопросе власти г. Ростова-на-Дону задумались задолго до того, как город вошел в список участников проведения матчей ЧМ-2018. Предполагается, что стадион «Ростов Арена» найдет широкое применение в рамках масштабного спортивного комплекса, т.к. станет ключевым начальным объектом в развитии левого берега Дона. Что касаясь гостиничной индустрии, то по мнению руководства города, планируемая организация туристического направления в Ростовской области сохранит тенденцию востребованности в данном секторе.

Гостиничная индустрия, как уже отмечалось, занимает одно из важных мест среди объектов, относящихся к проведению ЧМ-2018. Поэтому здесь также имеются определенные требования со стороны ФИФА.

Количество номеров, необходимых для гостей (туристы, фанаты, представители СМИ, представители ФИФА, технический персонал, волонтеры и др.), определяется в размере 6500–7700, среди них 1760 – категории 3–5 звезд [3]. Для сравнения: в Москве номерной фонд определяется в размере 29780, в Санкт-Петербурге – 14410.

Согласно требованиям ФИФА, каждый город–организатор, в том числе и г. Ростов-на-Дону, должен иметь гостиничный номерной фонд категорийностью 2–5 звезд, среди которых:

- 2 гостиницы – 5 звезд (≈150 номеров);
- 8 гостиниц – 4 звезды (≈860 номеров);
- 8 гостиниц – 3 звезды (≈750 номеров);
- 30 гостиниц – 2 звезды (≈6000 номеров) [1, 2].

Данный номерной фонд, по словам директора департамента экономики г. Ростова-на-Дону, Камбуловой Светланы Анатольевны, будет обеспечен за счет следующих составляющих:

- имеющегося номерного фонда г. Ростова-на-Дону;
- номерного фонда прилегающих территорий Ростовской области;
- строительства новых гостиниц в г. Ростове-на-Дону [3].

Структура номерного фонда представлена на рисунке 1.

Проведенная в конце февраля 2015 г. плановая проверка объектов гостиничной инфраструктуры, организованная департаментом инвестиций и предпринимательства Ростовской области вместе с Автономной некоммерческой организацией (АНО) «Центр планирования и мониторинга 2018» и представителей федерального агентства по туризму, показала, что открытая в ноябре 2014 г. гостиница «Дон Кихот» работает в штатном режиме, а гостиницы «Шератон» и «Хаятт Ридженси Дон-Плаза-Ростов» возводятся согласно намеченному плану [9].

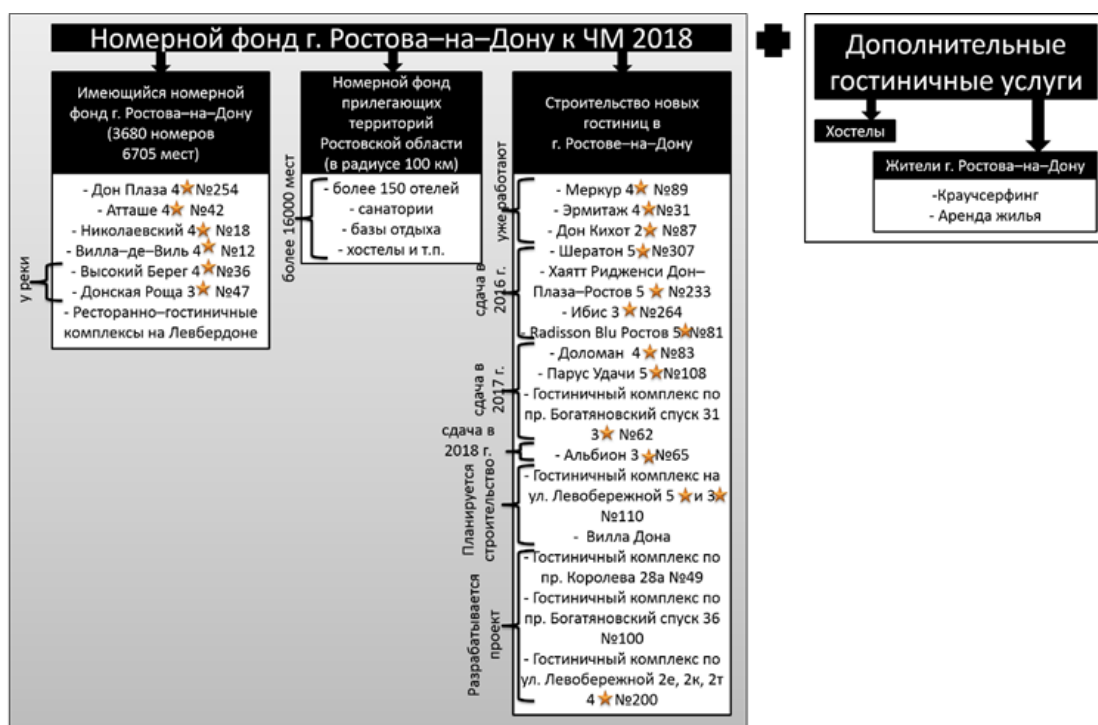


Рис.2. Полная структура предоставления услуг проживания в г. Ростове-на-Дону в рамках проведения Чемпионата мира по футболу 2018

Таблица 1 – Стоимость предоставления гостиничных услуг на время проведения Чемпионата мира по футболу 2018

Город	Максимальная стоимость гостиничной услуги (руб./сут.)	Минимальная стоимость гостиничной услуги (руб./сут.)
Москва	650 000	3 480
Санкт–Петербург	700 000	7 000
Ростов–на–Дону	52 290	2 440
Сочи	85 000	3 000
Самара	75 310	6 270
Казань	85 000	3 400
Волгоград	45 000	3 200
Нижний Новгород	70 687	7 360
Екатеринбург	47 000	4 510
Саранск	26 400	2 610
Калининград	57 510	2 400

Тем не менее, как отмечает Камбулова С.А., имеется еще целый ряд существенных недочетов, который необходимо в кратчайшие сроки разрешить. К таковым следует отнести:

- обеспечение отелей парковочными местами (решение данной проблемы возможно совместно с администрацией города, поскольку для этого требуются определенные территории, располагающиеся как можно ближе к гостиничным комплексам);
- размещение схем проезда к стадиону (с указанием маршрутов пассажирского транспорта);
- полная сдача всех отелей (на февраль 2015 г. готово только 5000 номеров; однако проблемы в данном вопросе существуют и в других городах: так, при необходимом номерном фонде в 29780 номеров, в Москве имеется 33100 номеров, а в Санкт–Петербурге, при требуемых 14410, есть 18000 номеров – их недостаток заключается в отсутствии более бюджетных мест для размещения гостей; в полной мере данным условиям соответствует только г. Сочи – при необходимых 7700 номеров, здесь насчитывается около 9000; в остальных городах–организаторах ситуация соответствует либо той, что в г. Ростове-на-Дону, либо обстоит еще хуже);

- получение сертификата ФИФА (крайний срок получения – 1 июля 2016 г.);
- установка цены на проживание (в диапазоне от 2440 до 52290 рублей, не изменяя ее до 2018 г.; сравнительная таблица стоимости проживания в других городах представлена в таблице 1) [1, 4–6].

Заключение. Таким образом, обобщая вышеизложенное, важно отметить, что развитие гостиничной индустрии в г. Ростове-на-Дону к Чемпионату мира по футболу 2018 осуществляется полным ходом. Город уже готов предоставить отели и гостиницы различного ценового сегмента. На данный момент имеется острая необходимость в ликвидации всех недочетов, т.к. дата получения сертификата ФИФА приближается с каждым днем. Однако власти и эксперты города, а также организаторы ЧМ 2018 уверены, что г. Ростов-на-Дону предоставит необходимое количество гостиниц и продемонстрирует свое гостеприимство.

Список литературы

1. В Ростове к Чемпионату мира по футболу готовят гостиничную инфраструктуру [Электронный ресурс]. – URL: <http://dontr.ru/vesti/obshchestvo/v-rostove-k-chempionatu-mira-po-futbolu-gotovyat-gostinichnyu-infrastrukturu/> (Дата обращения: 10.03.2016).
2. Гостиницы России не готовы принять гостей к ЧМ–2018 по футболу [Электронный ресурс]. – URL: <http://2018-кубок.рф/?tag=чм-2018-гостиничная-инфраструктура> (Дата обращения: 10.03.2016).
3. Директор департамента экономики Ростова-на-Дону С.Камбулова: «Уже сегодня наш город готов предложить современные гостиницы высокого международного уровня» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.interfax-russia.ru/South/print.asp?id=684054&type=exclusive> (Дата обращения: 10.03.2016).
4. Концепция проведения мероприятий [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rostov-gorod.ru/?ID=27956> (Дата обращения: 10.03.2016).
5. Постановление от 10 февраля 2016 г. № 89 «О государственном регулировании стоимости гостиничного обслуживания на территориях субъектов Российской Федерации, в которых будут проводиться спортивные соревнования чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года»
6. Свинных Л. Медведев установил цены на гостиницы Ростова-на-Дону к ЧМ–2018 [Электронный ресурс]. – URL: <http://161.ru/text/newsline/133738336079872.html> (Дата обращения: 10.03.2016).
7. Синдром – 2019. Ростов-на-Дону после чемпионата мира [Электронный ресурс]. – URL: http://riarating.ru/regions_rankings/20130909/610585334.html (Дата обращения: 10.03.2016).
8. Требования ФИФА к Чемпионату мира по футболу 2018 в России [Электронный ресурс]. – URL: <http://россия2018.рф/требования-фифа-к-чемпионату-мира-по-ф/> (Дата обращения: 10.03.2016).
9. Ченчевик И. Гостиничная инфраструктура Дона к ЧМ-2018 готовится согласно плану [Электронный ресурс]. – URL: <http://новости.ростов.рф/гостиничная-инфраструктура-дона-к-чм-201/> (Дата обращения: 10.03.2016).

ИСТОРИЧЕСКИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ

Уварин А.В., Могильников Ю.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

Научный руководитель

проф., д-р экон. наук Заборовская О.В.

yuram1987@list.ru

© Уварин А.В., 2016

HISTORICAL AND CONTEMPORARY ASPECTS OF TOURISM DEVELOPMENT IN RUSSIA

Uvarin A., Mogilnikov Yu.

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg, Russia

The article presents analysis of historical trends in the development of the tourism industry in Russia. The author describes the stages of development of tourist destinations against a background of changing socio-economic conditions. Special attention is given in the article the development of tourism in the Soviet Union. The article concludes conclusion about the tendencies in the present economic crisis.

На основе теоретического анализа литературы особо подчеркнем, что длительное время туристические поездки, предпринимаемые еще российскими императорами и знатью, оставались недоступными для большинства населения страны. Лишь в конце XIX – начале XX веков туристическая деятельность приобрела познавательно-досуговое назначение и организованный характер: появились издания (журналы, путеводители, программы, книги и др.), экскурсионно-туристические организации, методические разработки по проведению экскурсий и понимание необходимости специальной подготовки кадров для осуществления туристической деятельности.

В Советском союзе, когда развитие туристического направления осуществлялось в угоду политических, идеологических, воспитательных, просветительских, оздоровительных и других интересах. Отметим, что особую роль играли идеи коммунистической партии. В связи с этим в начале 20-х гг. XX века были организованы программы «пролетарского туризма», стали функционировать дома отдыха, санатории, курорты.

Специальным направлением в туристической деятельности стал детский туризм: организовывались поездки в пионерские лагеря, краеведческие походы, велопробеги и т.д. [2]. Важно, что проблема кадрового дефицита в туристической отрасли решалась путем краткосрочной переподготовки преимущественно учителей школ, обладающих достаточным профессионально-воспитательным потенциалом и для организации туристической деятельности, и для разъяснения в ее рамках политики партии и преимуществ советского образа жизни.

Постепенно туризм в СССР становится все более популярным направлением: создаются общества, секции, пропагандируется опыт, появляются советские туристские традиции, проводятся различные конкурсы в туристической деятельности.

Великая Отечественная война существенно изменила приоритеты, туризм в этот период также был полностью свернут.

Возобновление функционирования туристической деятельности началось в послевоенные годы. В этот период в СССР стали развиваться такие туристские организации, как «Интурист», обеспечивающий отправку на отдых за рубеж советских граждан и прием туристов из различных стран мира, «Спутник», развивающий в стране социальный туризм и др.

В Советском союзе сфера туризма имела хорошо разветвленную инфраструктуру и обширную материальную базу, включающую более десяти тысяч туристских организаций, обслуживающих тысячи маршрутов и экскурсий. В этот период в сфере отечественного туризма были достигнуты весомые результаты: его развитие к концу 80-х гг. XX в. достигло такого уровня, что обеспечило обслуживание более 40 млн. туристов, 350 млн. экскурсантов, а ее вклад в экономику страны составил 3,5 млрд. долларов [4, 5].

Изменения, произошедшие в начале 90-х гг. XX в. в политической, социально-экономической, административно-хозяйственной и других сферах общества и государства, привели к серьезным негативным последствиям во многих отраслях народного хозяйства.

Произошедший кризис в сфере туризма был определен следующими обстоятельствами:

- разрушением единого туристского пространства страны;
- свертыванием программ внутреннего туризма, связанным со снижением уровня

жизни практически всех слоев населения и недоступностью туристских услуг для большинства граждан страны;

- отсутствием конкурентоспособных предложений на рынке отечественного туризма на фоне нестабильной социальной ситуации, которые привели к спаду интереса зарубежных туристов к экскурсионно-туристическим программам в нашей стране и др.

В результате сфера туризма в России оказалась в глубоком кризисе, сопровождаемом снижением потребительского интереса к туристским услугам, и, как следствие, широкомасштабному разрушению инфраструктуры и материальной базы, увольнению персонала, свертыванию системы подготовки кадров и т.д.

Однако, по мере выхода страны из кризиса, индустрия туризма получила новый импульс развития: усиливалось продвижение России на мировой рынок туристских услуг, увеличивался поток выездного туризма, совершенствовалась инфраструктура туристской сферы, появлялись гостиницы с высоким уровнем сервиса в столичных городах России. Внимание государства к сфере туризма нашло отражение в ряде законодательных актов, в том числе в Законе 1996 года «Об основах туристской деятельности в РФ».

В последние годы сфера туризма и гостеприимства в России испытывает беспрецедентный рост (исключением стал лишь последний кризисный год, сопровождаемый международными санкциями, ухудшением общего отношения к России, снижением покупательской способности россиян).

За несколько лет, предшествующих кризису, рынок гостиничных услуг претерпел кардинальные изменения, связанные с частичным ростом туристского спроса и усилением инвестиционной привлекательности. В первую очередь, это можно объяснить открытием огромного количества новых отелей, принадлежащих международным сетям, усилением внимания к повышению сервиса, созданием благоприятных условий для развития сферы туризма в целом. Непрерывно увеличивающийся интерес к России со стороны иностранного туриста за несколько последних лет смогли значительно повысить степень инвестиционной привлекательности не только столичного региона, но и регионов с уникальными природными, национально-культурными, историческими и другими условиями. Отметим, что интенсивность привлечения инвестиций напрямую связана с крупными международными событиями, проводимыми на территории России: саммит АТЭС во Владивостоке, Универсиада 2013 года в Казани, Олимпиада в Сочи в 2014 году, предстоящий Чемпионат мира по футболу 2018 года и другие [1, 3].

В то же время нельзя не заметить, что столь популярный в советские годы внутренний туризм в XXI веке сегодня переживает не лучшие времена. Несмотря на то, что комфортные гостиницы, отвечающие мировым стандартам, существуют во всех крупных городах, проблема туристского потока среди россиян все еще не решена, а доходы от туризма не стали сколько-нибудь весомой статьей в бюджетах большинства регионов нашей страны. Именно внутренний туризм в современный период называют точкой роста российской экономики.

Заключение. Подводя итоги, отметим, что в своем развитии индустрия туризма прошла ряд исторических этапов, а современное состояние индустрии туризма в нашей стране достигло высокого уровня развития, но переживает экономический кризис.

Список литературы

1. Гурвич Л.М. Социалистическое строительство и пролетарский туризм. – М.; Л.: ОГИЗ Физкультура и туризм, 1931. – 42 с.
2. Волков, Ю. Ф., Гостиничный и туристический бизнес учеб.пособие / Ю. Ф. Волков. – М.: Феникс, 2008. – 352 с.
3. Ермилова Д.В. Характеристика зарубежных школ индустриального туризма и гостеприимства: учебное пособие. – М.: Турист, 2000. – 123 с.
4. Ермилова Д.В. Профессиональная подготовка в туризме за рубежом и в России: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 144 с.
5. Квартальнов В.А., Романов А. А. Международный туризм: политика развития: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 1998. – 146 с.

РАЗВИТИЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ КАК КОМПОНЕНТА АКТИВНОГО ТУРИЗМА

Черных О.Н.

Чайковский государственный институт физической
культуры, г. Чайковский, Россия

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Кугушева Т.В.

Lik176@mail.ru

© Черных О.Н., 2016

THE DEVELOPMENT OF WATER TOURISM IN RUSSIA AS A COMPONENT OF ACTIVE TOURISM

Chernych O.

Tchaikovsky State Institute of Physical Education,
Chaikovsky, Russian

The article discusses the development of water tourism in Russia as a component of active tourism. The author presents the classification of active tourism, an important role in determining water type of tourism. Special attention is paid to the possibilities of water tourism development in the country, discusses its types. In conclusion, lists the factors of effective development of water tourism..

В настоящее время в России направление активного туризма успешно развивается, и приобретает всё больше последователей, но, прежде чем приводить примеры и доказывать актуальность данной темы, стоит узнать больше об этом направлении, как о явлении.

В своих научных трудах Эдуард Батоцыренов описал активный вид туризма следующим высказыванием: «Под активным туризмом мы понимаем вид туризма, предполагающий значительные физические нагрузки, осуществляемый преимущественно в слабоизмененной природной среде, с использованием активных способов передвижения.

Одними из наиболее важных аспектов активного вида туризма, являются получение позитивных эмоций, повышение качества здоровья и психологический фактор (адреналин). Это вид туризма имеет ряд качеств, схожих с экотуризмом, так как предполагает отказ от культа комфорта и дружественное отношение к природе, но важно помнить, что у них есть ключевые различия» [3].

Таким образом, активный вид туризма предполагает выход за пределы зоны комфорта, и отказ от привычных условий проживания.

Активный туризм подразделяется на экстремальный и спортивный, в свою очередь каждый из них делится на подвиды:

- *экстремальный туризм* подразумевает путешествия в природной среде с повышенным риском для здоровья или, если оперировать терминами спортивного туризма, то путешествия высших категорий сложности [6]. К экстремальному туризму относят: альпинизм; рафтинг и сплавы на катамаранах; дайвинг; спелеотуризм; фрирайд (поездки на горных велосипедах, квадроциклах, внедорожных автомобилях);
- *спортивный туризм* можно определить, как способ удовлетворения потребностей человека в занятии спортом, что также относится к активному туризму, а также получение удовольствия от посещения спортивных мероприятий в качестве болельщика, что в свою очередь относится к пассивному туризму [4].

Спортивный туризм подразделяется на такие виды туризма, как: пешеходный; лыжный; горный; спелеотуризм; парусный; туризм на средствах передвижения (велосипедный туризм, конный туризм и туризм связанный с авто и мотто механикой); комбинированный; водный.

Долгое время, активный туризм считался развлечением богатых чудаков или людей, которые не могут жить без порции адреналина на каждый день, но время идёт, люди меняются. За последние десятилетия внимание к экстремальным и спортивным видам туризма значительно возросло, что не удивительно. В связи с возрастающей урбанизацией, растёт и число людей, уставших от серых, монотонных дней в мегаполисе, они желают наполнить свою жизнь яркими красками, в виде адреналина, воспоминаний и безумных приключений.

По всей площади России раскинулись километры уникальной территории вмещающей в себе горы, реки и леса, что в свою очередь как нельзя лучше подходит для развития активного туризма. При поиске подходящего места для развития активного туризма, не нужно тратить много времени: на ум сразу же приходят такие объекты России, как Уральские горы, озеро Байкал, река Волга, сибирские степи и многие другие. Здесь могут развиваться любые направления, начиная от горного туризма (альпинизма), заканчивая водными видами, такими как рафтинг, сплав или дайвинг.

Наиболее успешный среди прочих является водный туризм со всеми подвидами туризма, такими, как рафтинг, сплав, дайвинг, парусный туризм и прочие.

Для лучшего понимания, что такое водный туризм, стоит разобраться в его определении.

Водный туризм – это вид активного туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств [2].

Особенность водного туризма заключается в том, что вследствие использования его как средства отдыха, окружающей среде не наносится какой-либо вред, то есть, не разрушаются и не засоряются природные объекты, водный туризм вписывается в рамки экологии, направлен на развитие территории и культуры.

В перечень водного туризма входят такие виды, как дайвинг, вейкбординг, водные лыжи, виндсёрфинг, сёрфинг, каякинг (включающий в себя слаломный каякинг, родео и фристайл на каяке) и рафтинг [1].

На данный момент водный вид туризма стремительно развивается, создаётся множество клубов, поддержкой которых занимаются как органы власти, так и местное самоуправление в лице активных предпринимателей. Кроме того, развитию способствует природа России. Территорию омывает тринадцать морей и три океана, кроме того на её площади находится более четырёх с половиной миллионов рек и озёр. Совокупность этих факторов положительно влияет как на качество водного туризма, так и на его успех среди жителей России и мира в целом.

В России 29 октября 2015 года в рамках Проекта «Санкт-Петербург – морская столица России» прошёл седьмой международный форум «Водный туризм», являющимся наиболее значимым событием в сфере водного туризма на федеральном уровне.

Основным направлением работы форума стал поиск решения проблемы низкой конкурентоспособности и инвестиционной привлекательности водного туризма в России.

Одним из высказываний на форуме было сделано председателем экспертного совета Государственной думы ФС РФ по внутреннему и въездному туризму в Российской Федерации Сергеем Кривоносовым: «Большое количество наших граждан обратили внимание на отдых внутри страны, и наша задача – создать им такие условия, чтобы им было интересно, комфортно отдыхать в России и, при этом, обеспечить оптимальное соотношение цены и качества» [5].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что водный туризм развивается, вследствие следующих факторов:

- увеличение спроса на внутренний туризм, в связи с последними событиями в международном туризме;
- повышение внимания, со стороны граждан, к активному виду туризма;
- наличие территорий пригодных для развития туризма, в частности, водного туризма.

Список литературы

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учебник. – М.: Водный туризм, 2008. – 94 с.
2. Бабурин. С.Н. Российский торгово-экономический словарь: учебник. – М.: Экономистъ, 2008. – 528 с.
3. Батоцыренов Э.А. Географические особенности развития активного туризма в Республике Бурятия: учебник. – М.: Активный туризм, 2012. – С. 6.
4. Царевская Е.А., Забарина О.Н. Спортивный туризм в Амурской области: тенденции и особенности развития: учебник. – М.: Спортивный туризм, 2012. – С.7.
5. Статья «Водный туризм: от развития судостроения до продвижения турпродукта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vestnik-glonass.ru/news/otchyety_o_meropriyatnyakh/vodnyy-turizm-ot-razvitiya-sudostroeniya-do-prodvizheniya-turprodukta/
6. Сайт «Активный отдых и приключенческий туризм в России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.adrenalinetour.ru/travel-guide-russia/item_5780.html.

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙНОГО ТУРИЗМА

Шванева В.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург,
Россия

Научный руководитель

канд. экон. наук Полякова И.Л.

valeria.schvaniova@yandex.ru

© Шванева В.В., 2016

FOLK TRADITION AS THE DEVELOPMENT OF EVENT TOURISM

Shvanyova V.

Orenburg State University, Orenburg, Russia

The article considers tendencies and perspectives of development of event tourism. In fostering this type of tourism lie primordially Russian traditions and customs throughout history were gradually lost. One such form of development of event tourism is a traditional Russian holiday – Maslenitsa. Also the article considers such terms as «ritual» and «tradition».

В последнее время все большую популярность набирает такое направление как событийный туризм. Суть данного направления – посещение или участие в рамках готового тура какого-либо мероприятия.

Событийный туризм – это вид туризма ориентированный на посещение местности в определенное время, связанный с каким-либо событием. В мире множество стран, и в каждой из них происходят события из области культуры, спорта, искусства – нечто, представляющее собой историческую, культурную, спортивную ценность и важность.

Данный вид туризма совмещает в себе традиционный отдых и участие в зрелищных мероприятиях.

С давних времен праздники отражают эпоху, являются воплощением надежд и яркой характеристикой того или иного периода в жизни народа. В наши дни массовые праздники и зрелища распространяются на все новые сегменты рынка досуговых программ, включая социкультурную и туристскую среду.

Корни народной художественной культуры, прежде всего это праздники и обряды, нужно находить в глубочайшей древности. Они непосредственно переплетаются друг с другом и бытом наших дальних предков, находя свое отражение в мифах, былинах, сказаниях, верованиях, обычаях, традициях. В том или ином виде они сохранились до наших времен, передаваясь из поколения в поколение.

На протяжении всей истории люди стремились ярко, красиво, торжественно и памятно отметить события своей жизни, так как придавали этим событиям форм праздников и обрядов. К таким событиям относились свадьба, рождение ребенка, совершеннолетие – это переломные моменты в жизни людей, меняющие их отношения с окружающими, дающими им новые права и предъявляющими новые требования. Это стремление можно объяснить тем, что люди желали празднично отметить эти события торжественными, запоминающимися обрядами, передающимися из поколения в поколение в определенной, закреплённой форме и выражающие внутренний смысл, содержание данного события.

Сам термин «обряд» происходит от глаголов обрядить, обрядать – украшать. Обряд всегда являлся своего рода перерывом в обыденной жизни, ярким пятном на фоне повседневности. Он владеет удивительным качеством влиять на внутренний мир человека и одновременно с этим вызывать у всех присутствующих сходное эмоциональное состояние, способствующее утверждению в сознании той главной идеи, ради которой он совершается.

Обряды всегда отражали взаимоотношения людей в обществе. Это, прежде всего символическое и эстетическое проявление коллективных связей в обществе, которые соединяли его не только с современным миром, но и с его предками. Обряд создается как выражение духа, привычек, традиций, уклада жизни общества, в нем получают отражение реальная жизнь человека, его связи и отношения с обществом, с окружающими людьми [1].

Один из способов существования традиций является обряд. Традиции, в комплексе явлений происходивших в обществе, проявлялись как одна из форм закрепления, сохранения и передачи определенной информации от одного поколения к другому. Традиции как основательно установившиеся, ставшие обыденными представления людей порождают в ответ на требования жизни и существуют до тех пор, пока будут отвечать нуждам определенной категории людей.

В народных гуляниях весьма ярко проявлялось смешение двух культур – языческой и христианской. Народные праздники и обряды на Руси всегда были связаны с русским земледельческим календарем, который на протяжении всей истории сопровождал наших далеких предков. Он формировался постепенно на протяжении многих столетий и передавался от одного поколения к другому.

Русский образ жизни во многом утерян, а ведь он складывался на гармонии человека с природой, на взаимном уважении и ладе в семье. Заинтересованность к праздникам наших предков, связана с изменением социального строя в нашей стране, так как многое было утеряно. Именно поэтому появилась необходимость изучения народного творчества – это проявляется в возрождении старинных праздников, обрядов.

Сохранение исконно русских праздников, традиций и обрядов как одни из главных частей культурного наследия очень важно, так как создает предпосылки для развития сервиса, а также событийного туризма.

Праздник – время отдыха, веселья, радости, ощущения полноты жизни, время, когда люди осознавали себя частью единого сообщества. Праздники воспринимались религиозным сознанием людей как нечто священное, противоположное будням – повседневной жизни.

Во всем многообразии праздников наиболее убедительными будут те, которые ориентированы на существенные стороны народного праздника в его фольклорной традиции.

Большинство людей единодушно признает, что самым веселым народным праздником с давних времен на Руси была масленица.

Масленица – древнеславянский праздник, знаменующий прощание с зимой и встречу весны, в котором сильно выражены черты аграрного и семейно-родового культов. Для этого праздника характерны многие условно-символические действия, связанные с ожиданием будущего урожая и приплода скота.

С культом поминания предков на Масленицу связан обычай оставлять первые испеченные блины за окошком, чтобы их склевали птицы.

Масленичная неделя была переполнена праздничными мероприятиями: обрядовыми и театрализованными действиями, традиционными играми и забавами. Во многих областях России было принято делать чучело Масленицы из соломы, наряжать его и возить по улицам. Поэтому чучело ставили где-нибудь на видном месте: здесь в основном и проходили масленичные развлечения.

Каждый день праздника имел свое название, за каждым были закреплены определенные действия, правила поведения, обычаи (таблица 1). В европейской части России каждый день масленичной недели в древности имел свое название и ритуальное значение. Там, где праздник длился неделю, эти названия сохранились вплоть до XX века.

В свою очередь, культура русского населения Сибири формировалась, как известно, в ходе освоения обширных зауральских территорий на протяжении нескольких столетий, начиная с XVI в. Богатый пласт дохристианских, языческих представлений и верований сибирских крестьян сохранялся при этом вплоть до XX в. Поэтому сибирская масленица имела целый ряд отличий от той, которая бытовала в Европейской России. Во-первых, это само название – не Масленица, а Масленка. Кроме этого в Европейской части страны чучело масленицы «с подчеркнута женскими атрибутами» делали обычно женщины [2]. В Сибири, напротив, изготовлением его как правило, занимались мужчины. Сама же Масленка наделялась при этом мужскими чертами.

В Сибири из-за сокращения празднования особые названия повсеместно сохранил лишь последний день. Чаще всего он назывался так же, как и в России: «прощеный день», «прощение», «проводы Масленицы», «целовник», «целовальник». Происхождение двух последних названий связано с традицией обрядового целования в заключительный день Масленицы.

Этот праздник до сих пор сохранился только у некоторых малочисленных народов, например у манси, а также до недавнего времени существовал у бурят и эвенков. У русских же он давно утрачен, но некоторые символические действия все-таки нашли отражение в масленичных обрядах.

Таблица 1 – Очередность праздников в масленичную неделю в старину

Номер дня	Название дня	Описание действий
1	«Встреча Масленицы»	Устраивались общественные горки, качели, балаганы для скоморохов. В этот день свекровь обязана научить свою невестку печь блины.
2	«Заигрыши»	Приглашались девицы и молодцы друг к другу в гости покататься на горах, поесть блинов.
3	«Лакомка»	В этот день тещи приглашали своих зятьев на блины, пели песни.
4	«Широкий четверг»	Кульминация праздника – продолжались катания по улицам, масленичные обряды, проводились кулачные бои.
5	«Тещины вечерки»	Праздник еще кипит, но уже начинает продвигаться к своему завершению. В это день зятя угощали своих тещ блинами.
6	«Золовкины посиделки»	В этот день молодая невеста приглашала своих родных к себе.
7	«Проводы», «прощеное воскресенье»	В прощенный день принято покаяться в совершенных в дни праздника (и не только в эти дни) прегрешения и попросить друг у друга прощение за причиненные вольно или невольно обиды. В прощенное воскресенье молодежь вывозила и сжигала Масленицу в ржаном поле.

Наряду с этим, уже девятый год подряд проводится фестиваль «Сибирская Масленица», где в полной мере отражены народные гулянья на Масленицу. Силачи померились силой в таких конкурсах как «Богатырская сила», «Масляничный столб». Не обошлось и без главного обряда – сжигание Масленицы. Отдохнуть с поистине русским размахом приехали гости из соседних регионов и областей, немало было и столичных гостей, желающих проводить зиму в лучших сибирских традициях.

Значительная часть обычаев на Масленицу, так или иначе, была связана с темой семейно-брачных отношений. Масленичная неделя проходила также во взаимных визитах двух недавно породнившихся семей. Среди разнообразных масленичных обычаев заметное место занимают обряды, относящиеся к хозяйственным делам и, в частности, направленные на усиление роста культурных растений.

Ни смотря на сходство обычаев с другими народами, русские народные обряды наиболее красочны, музыкальны и красноречивы.

К сожалению, многие русские народные праздники ныне забыты. Утерян целый пласт самобытной русской культуры. Возрождение интереса к нашей культуре, позволит, хотя бы частично, восстановить утраченное.

Список литературы

1. Асанова И.М. Организация культурно-досуговой деятельности: учебник / И.М. Асанова, С.О. Дерябина, В.В. Игнатъева. – М.: Академия, 2012. – 192 с.
2. Соколова В.К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов. – М.: Наука, 1979. – 287 с.

РАЗДЕЛ ІХ
ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

DEVELOPMENT OF THE ROUTE OF THE WEEKEND HIKE «MULTINSKIYE LAKES»

Buel Y.A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Language advisor

Demidova O.M.

Научный руководитель

проф., д-р. мед. наук Капилевич Л.В.

julbuel@mail.ru

© Buel Y.A., 2016

This article is dedicated to the development of a campaign weekend Multinskiye lake. This topic is highly relevant because it allows the person to inexpensively realize the recreational needs. Also in the modern world people are constantly experiencing stressful situations, all this has a negative impact on the human condition, his health and mood. And sometimes they need to move away from the city bustle.

In modern world people often experience stressful situations. This is especially important for urban inhabitants. We go out from the house, and we are confronted with noise, dust, gassy air, etc. In addition, such life has a fast rhythm, constant rush – everything has an extremely negative impact on the human condition, his health and mood. Camping Weekend is to rescue at sea of stress and fatigue. That is why the theme of this work is so important.

The purpose of this work – the development of the route of the camping weekend. Objectives: leisure of members of the group, visit the Lower and Middle Multinskiye lakes and their surroundings. Multinskiye Lakes – a group of lakes on the northern slope of the ridge Katun in the Altai Mountains. They are located on the territory of Ust-Koksinsky district of the Altai Republic. Ust-Koksinsky District was formed September 16, 1924, is located in the south-western part of the Altai Republic and borders on the Republic of Altai regions of Ust-Kan, Ongudai, Kosh-Agach and has quite an extended external border with Kazakhstan [1].

Development route. Arrival to the mountain camp «Multinskiye Lake» performed on Friday night. Group of three people is located on the campsite in their tents. On Saturday morning the group goes on a car tour of the Lower and Middle Multinskiye lake. On Saturday evening the group returned to the camp, and in the evening on a bus sent to Barnaul.

Basic information about the route

Location: Ust-Koksinsky District of the Altai Republic, village Multa, mountain camp «Multinskiye lake».

Type of tourism: hiking.

Duration: 2 days.

Quantity of group members: 3 people.

Difficulty level: first.

The general idea of the route: a weekend trip.

Route: Barnaul – village Multa – mountain campsite «Multinskiye lake» – Lower Multinskiye Lake – Middle Multinskiye lake – mountain campsite «Multinskiye lake» – village Multa – Barnaul

Possible entrance and departure: getting to Barnaul, you can by direct trains Tomsk – Barnaul or by direct bus. Back to Tomsk from Barnaul you can also by a direct passenger train and or by bus.

Detailed route description: to get to the village Multa you can by bus from Barnaul, which runs daily. Departure time from Barnaul – 05.15. You can also get by your car. To get to the mountain camp «Multinskiye lakes» possible on foot or by taxi. Check-out is carried out by bus, which departs at 18.30 from the village of Multa or private transport.

Mountain camping «Multinskiye lake»: On arrival at the campsite «Multinskiye», the group is a 3 – bed wooden house. Check in is done in the evening, and the band has a little time to explore the camping area. Near to the houses is a pine forest, where in the morning you can collect mushrooms, berries and herbs. In the camp there is a bath, which tourists can also visit if they want.

Lower Multinskiye Lake: In the next morning the group goes on a trip. The first lake, which it will examine – it is Lower Multinskiye Lake. Tourists get on the car to the lake. This lake is the last of the chain Multinskiye cascade of lakes [2].

Middle Multinskiye Lake: After visiting Lower Multinskiye Lake, the group goes on foot to the Middle Multinskiye lake. On the shore of the lake, you can fully enjoy the stark and pristine beauty of nature. It is located in a giant «bowl» and is surrounded by steep slopes ranges with glaciers and

snowfields on the top [2]. In Table 1 below is an indicative timetable for the route:

Table 1 – Indicative timetable

District	Время движения	The length of the plot	Description
Barnaul –camping «Multinskiye Lake»	14 hours		Commuter bus
Village Multa – Lower Multinskiye Lake	50 minutes	27 km	Car
Lower Multinskiye lake – Middle Multinskiye Lake	30 minutes	3 km	On foot

Departure time from Barnaul – 07.15.

Arrival at the camp «Multinskiye lake» – 21.15.

Departure from camping «Multinskiye lake» – 22.15.

Arrival in Barnaul – 12.15.

Food: during traveling by bus there are 2 stops. At the stopping points there are canteens with hot meals. in Camping included 3 meals a day according to the cost of living (see table 2).

Table 2 – Coastings

	For one person	In a group of 3 persons
The cost of the train ticket Tomsk – Barnaul	1100 roubles	3300 roubles
The cost of the train ticket Barnaul – Tomsk	1100 roubles	3300 roubles
Accommodation in 3 – local house with food	700 roubles	2100 roubles
Excursion to Multinskiye Lakes by car	700 roubles	2100 roubles
Food	300 roubles	900 roubles
A regular bus Barnaul – village Multa	600 roubles	1800 roubles
A regular bus village Multa – Barnaul	600 roubles	1800 roubles
Total:	5100 roubles	15300 roubles

Accoutrements

1. Easy tracksuit
2. T-shirt with long sleeves
3. Easy Sweater
4. Woolen socks: 2 pairs
5. Cotton Socks: 2 pairs
6. Raincoat
7. The headpiece
8. Gumboots
9. Toilet accessories [3]

References

1. T. Vdovina, T. I. Zlobina, O. Polunina. Dostoprimechatel'nosti Gornogo Altaya. – Barnaul: Pyat' plyus, 2008. – 232 s.
2. Otdyh na Gornom Altaye [Elektronnyy resurs]: – Rezhim dostupa: <http://www.altaitravel.ru/>.
3. Kapilevich L.V. Osnovi sportivno-ozdorovitel'nogo turizma: Ucheb. posobiye – Tomsk: Izd-vo Tom. un-ta, 2011. – 297 s.

ANALYSIS OF THE COMPONENTS OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATIONAL IN YOUTH TOURISM

¹Karvounis Yu.A., ²Bogomolov D.V.

¹Tomsk State University, Tomsk, Russia

²Seversk Technological Institute «National Research Nuclear University «MEPhI», Seversk, Russia

juliakarvounis@gmail.com

© Karvounis Yu.A. Bogomolov D.V., 2016

In the present paper attempts to analyze of the basic components of physical culture and recreation in the youth tourism. The article shows the specific features of physical education in children's tourism by the example of the health camp. The article emphasizes the importance of recreation and sports program content of children's health camps. The work is based on an analysis of the content of a recreational camp programs in the Tomsk region.

In our view, Children's and youth tourism can be attributed to the most socially important types of tourism. Indicator development in these areas is an indicator of social well-being of the region, its focus on the care of the new generation, education and rehabilitation of children and youth. The main factors contributing to the modern development of youth tourism are: a variety of recreation programs, innovative approaches to the organization of leisure activities, popularization of sports and healthy lifestyle, cost advantages in comparison to the spa vacation. First of all tourism is to restore the physical and psychological stress, as is a change of the child's activity. Travel, even the most short-lived impact on the development of the child's personal qualities such as communication skills, self-discipline, enhances the level of erudition. Tourism as a form of physical activity is one of the most effective remediation technologies, and contributing to forming a healthy way of life of man and society [1].

Physical education in children's recreation camp has specific features. In the first place, they are defined: a short period of stay in the camp, a variety of children's age, state of health, level of physical development and physical preparedness. These features need to be taken into account in the organization of health and fitness and sports events.

Work on physical education in the camp should foster in children the moral and volitional qualities, patriotism, and awareness of the need for a healthy lifestyle.

In practice, the organization of summer holidays for children and young people traditionally divide the following system of sports and recreation activities:

1. Sport and Recreation Activities in day mode. These activities are part of the daily routine of the camp and are binding for all. These include, for example, morning gymnastics, swimming, sunbathing.
2. Sports work in the unit. It includes company officer gymnastic classes, fees of sports-themed, hiking, various trips and excursions, the game on the ground.
3. The mass sports work. For this type of events include various sports games and competitions between units, such as tournaments, badminton, table tennis, football.
4. Training lessons sections, teams in various sports. Classes are held under the supervision of an instructor in physical education and are aimed at children with certain physical training, as a rule, attend sports clubs.
5. Agitation and propaganda work. Aimed at developing children's positive attitudes towards physical education and healthy lifestyle in general [2].

The work was carried out research on the distribution of forms of sports and recreational activities in the structure of summer camps for children and youth. Analysis of the survey of employees of relevant institutions of the results revealed the specifics of the organization of this activity in the camps of different types.

As a result of our work, we make the following conclusions. At the present stage of development of youth tourism in Russia (and in the Tomsk region in particular) can be noted both positive and negative trends. On the positive side we include economic independence, diversification profiles camps and changes, innovations in approaches to the organization of forms of recreation. Among the negative aspects should highlight the lack of qualified personnel, the lack of a coherent system of activities, failure to comply with government standards and requirements, the problem with the financing of projects.

On the basis of the analysis features and the organizational structure of children's health camps and studying the system of organization of active recreation and physical education of children, it can be concluded that this type of recreation contributes to the physical development of children, as well as the satisfaction of personal needs of the child in the cognitive, recreational and communicative areas.

References

1. Karvunis Yu.A. Aktivny turizm kak perspektivnaya forma rekreatsii studencheskoy molodezhi v kanikulyarny period (Active tourism as a promising form of recreation of students during holidays) / Yu.A.Karvunis, L.V. Kapilevich // Teoriya i praktika fiz. kultury. – 2015/ – №11. – P. 47–48.
2. Zagorodny letniy lager': 1-11-e klassy (Country summer camp: 1st-11th grades) / S.I. Lobacheva, V.A. Velikorodnaya, K.V. Shchigol'. –Moscow: Vako, 2006. – 207 p.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ОРЛОВСКОМ РЕГИОНЕ

Артамонова Е.А.

Приокский государственный университет, г. Орел, Россия

Научный руководитель

Давыдова О.В.

katerina.artamonova2012@yandex.ru

© Артамонова Е.А., 2016

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN THE ORYOL REGION

Artamonova E.

Prioksky State University, Oryol, Russia

Orel region is one of the most popular tourist destinations in Central Russia. The city of Orel has great potential for developing different types of tourism. In recent years, actively implemented a new kind of tourism – sports, which uses the technological capabilities of the city and may attract significant number of tourists, as there are many sports facilities, the largest of which is «the Central stadium named after V. I. Lenin». However, since the development of sports tourism is the main economy of the region, there are a number of problems associated with modernization and reconstruction of sports facilities.

В последнее время в мире все активнее развивается и приобретает популярность такая отрасль экономики, как туризм. Никто не может поспорить с тем, что туристская деятельность является важной, актуальной и, что немало важно, прибыльной индустрией. В данной сфере занято огромное количество людей по всему миру – примерно 130 млн человек [3], а это почти каждый 15 житель нашей планеты. Развитие туризма тесно связано с общим развитием экономики. Спрос на путешествия завит от различных факторов, которые не связаны напрямую с путешествиями, но в тоже время оказывают большое влияние на уровень спроса туристской деятельности. Большинство развитых стран прекрасно понимают данную тенденцию, так, например, в США эта индустрия является второй по значению отраслью экономики страны [3].

В мире существует различное множество видов туризма: от внутреннего и международного культурно-познавательного и экологического. Одним из наиболее актуальных видов, приобретающим популярность, в настоящее время является спортивный туризм. В свою очередь он подразделяется на активный – основой является потребность в занятии каким-либо видом спорта, и пассивный – это интерес к спорту, наблюдение. Этот вид человеческой деятельности, начал свое существование еще в Древнем Мире, когда, например, люди совершали поездки в Рим, для участия в Олимпийских играх. Несомненно, с тех времен довольно много чего изменилось, появились новые формы туризма, но сам смысл путешествий, имеющих спортивную направленность, остался прежним.

Российская Федерация, обладает всеми необходимыми условиями для развития спортивного туристического бизнеса и активного участия в Международном Разделении Труда, используя свой потенциал. В настоящее время правительство РФ стремится активно поддерживать и развивать данную отрасль экономики. В 2011 году было принято

постановление от 2 августа 2011 г. N 644 «О федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)», согласно которому в различных субъектах Российской Федерации планируется создать конкурентоспособный туристско-рекреационный рынок [1].

Орловская область не стала исключением, правительство области на основе постановления разработало Концепцию «Социально-экономического развития города Орла на 2011–2025 годы»[2]. Без внимания, согласно этому документу, не остался и спортивный туризм, как одно из альтернативных перспективных направлений развития города.

В городе Орел расположено около 15 юношеских спортивных школ, 3 спортивных техникумов, 7 фитнес клубов и несколько стадионов. Обладая столь огромным потенциалом, его безусловно следует реализовывать, для чего Правительство области и вкладывает много средств, для усовершенствования уже имеющихся объектов и строительства новых, так совсем недавно был обустроен стадион «Южный», частично отремонтирован «Центральный стадион В.И. Ленина». Но, тем не менее, проблема остается нерешенной, туристический поток за счет проведенных работ существенно не увеличился.

В городе очень часто устаиваются межрегиональные чемпионаты по разным видам спорта: футбол, бокс, теннис, шахматы и т.п., но спортивные площадки плохо оснащены возможными удобствами для проведения мероприятий такого масштаба. Не оборудованы места для болельщиков, участников и приглашенных гостей, в результате чего и наблюдается такой малый поток туристов.

Важное место среди всех спортивных объектов, безусловно, занимает «Центральный стадион им. В.И. Ленина». Этот сооружение было построено в 1961 году и долгое время являлось одним из крупнейших стадионов СССР, обладая вместимостью на 20 тыс. мест. Спортивный комплекс, расположенный почти в самом центре города, является многофункциональным объектом, который включает: большое футбольное поле с трибунами, несколько полей для мини-футбола, теннисные корты, площадки для лучной стрельбы, центр боевых искусств, бассейн и много другое. За весь период эксплуатации стадион три раза подвергался ремонту, совсем недавно на центральной арене было установлено электронное табло и новые пластиковые сидения, что на порядок увеличило его вместимость. Так же была смонтирована система искусственного подогрева, освещения и уложены беговые дорожки с резино-пластиковым покрытием. Несмотря на все старания, текущая вместительность стадиона составляет 14600 мест, что на порядок меньше совокупной первоначальной. В настоящее время спортивный комплекс используется в качестве домашней арены для проведения официальных матчей футбольного клуба «Орел», а также финальных поединков городских и областных соревнований. Центральное футбольное поле все же недостаточно хорошо обустроено для проведения здесь масштабных соревнований межрегионального уровня, а теннисным кортам и площадкам для лучной стрельбы уделяется недостаточное количества внимания.

Для увеличения потока туристов, а как следствие прибыли, необходимо провести качественную модернизацию всего стадиона. Данный объект крайне нуждается в телевизионных экранах на центральном футбольном поле и в небольших электронных табло на более мелких полях. Касаемо теннисных кортов, имеется возможность расширить и модернизировать их, чтобы они соответствовали современным требованиям. Площадки для лучной стрельбы пользуются еще советским оборудованием, и там совсем отсутствуют какие-либо места для зрителей, что является большим упущением, которое нужно ликвидировать. Это лишь минимальные аспекты, которые обязательно позволят увеличить, во-первых, вместимость всех стадионных площадок, во-вторых, увеличит возможности для проведения спортивных мероприятий межрегионального, а впоследствии возможно и государственного уровня, в-третьих, позволит беспрепятственно туристам из других регионов посещать проводимые здесь соревнования. Огромным плюсом является выгодное месторасположение самого стадиона, находясь в центре города, он может предоставить туристам большой выбор средств размещения и предприятий общественного питания, которые с легкостью смогут обслужить даже очень значительный поток приезжающих.

В заключении следует отметить, что, во-первых, проводимые работы по благоустройству мест спортивного пребывания и проведения массовых мероприятий ведутся активно, правительством области делается все возможное, во-вторых, многие проекты еще не до конца реализованы и находятся на стадии доработки, что связано с недостатком материальных инвестиций. В связи с этим, имеется проблема, которую необходимо решить

путем поиска новых источников финансовых вложений, возможно с помощью организации ряда мероприятий, направленных на рассмотрение перспективных сторон развития и использования такого объекта как «Стадион им. В.И. Ленина».

Проведенные в комплексе мероприятия по модернизации, реконструкции данного спортивного учреждения увеличат налоговые поступления в городской бюджет, что обязательно скажется на развитии экономики региона, предоставит новые рабочие места для местного населения и сделает город более привлекательным не только приезжающих туристов из других областей, но и для самых жителей Орловской области.

Список литературы

1. Постановление Правительства РФ от 2 августа 2011 г. N 644 «О федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011 – 2018 годы)» [Электрон. дан.]. – Режим доступа URL:<http://base.garant.ru/55171986/>(дата обращения 05.03.2016).
2. Концепция социально-экономического развития города Орла на 2011-2025 годы [Электрон. дан.]. – Режим доступа URL:https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fwww.orel.adm.ru%2Fdocs%2Fdoc%2Frazvitiye_2025.rtf&name=ravzitie_2025.rtf&page=1&lang=ru&c=56e6ddca1d8a(дата обращения 05.03.2016).
3. Сенин В.С. Организация международного туризма: учебник. – М.: Финансы и статистика, 2015. – 400 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Баус С.С.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

stas.baus@yandex.ru

© Баус С.С., 2016

FORMATION OF TOURIST CAPACITY OF SVERDLOVSK REGION

Baus S.

Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia

This article deals with the formation of the tourist potential of the Sverdlovsk region. The article describes the main features of the region for the formation of the tourism cluster, to develop measures to build and launch the region's leaders in the tourist flow. These measures have the theoretical and practical feasibility and cost-effectiveness.

До начала 90-х годов XX века Свердловская область оставалась регионом, закрытым для посещения гражданами иностранных государств. Для жителей других регионов Российской Федерации Свердловская область ассоциировалась с «опорным краем державы», где сосредоточены огромные промышленные предприятия, выпускающие тысячи тонн, стали, чугуна, сотни единиц крупнотоннажного оборудования. В связи с чем проблема формирования бренда Свердловской области как региона, комфортного для жизни, интересного и безопасного для посещения сегодня приобретает особую актуальность. Основу формирования такого бренда могут и должны составить традиционные ценности, достижения и особенности Урала и Свердловской области:

- 1) географические особенности – граница Европы и Азии, протяженность которой по территории Свердловской области превышает 700 км;
- 2) геологические особенности – наличие Уральских гор, наиболее известными вершинами которых являются Конжаковский камень (1569 м над уровнем моря – самая высокая вершина на территории Свердловской области), Денежкин камень (1495 м), Серебрянский камень (1305 м), Кумба (921 м), Качканар (887,6 м) и др., а также большого числа рек и озер;
- 3) минералогические особенности, наличие: – так называемой «самоцветной полосы», протянувшейся с юга на север более чем на сто километров вдоль восточного склона Среднего Урала в верховьях рек Нейва, Реж и Адуй; традиционно здесь были расположены богатые месторождения минералов ювелирного качества: топазов, турмалинов, изумрудов, аметистов, горного хрусталя; – крупнейших в мире месторождений – асбеста (г. Асбест), железных руд (г. Нижний Тагил), ванадиевых руд (г. Качканар), изумрудов (п. Малышевский), золота (г. Березовский);

- 4) исторические особенности, связанные в первую очередь: – с расширением территории Российского государства на восток: первое поселение русских на Урале (1574 г. – пос. Усть-Утка), поход дружины Ермака в Сибирь (XVI век); – с формированием российской промышленности («горно-заводской цивилизации») и мощи Российского государства в результате деятельности первых 13 российских промышленников из рода Демидовых и Яковлевых (XVIII – XIX вв., города и поселки – заводы Невьянск, Нижний Тагил, Висим, Алапаевск); эвакуации в годы Великой отечественной войны более 700 промышленных предприятий из центральной части России на Урал (в том числе в Свердловской области были созданы – Уралвагонзавод, Уралмаш, Ирбитский мотоциклетный завод и др.); – с техническим прогрессом – здесь были изобретены и построены: первая русская железная дорога, первый русский паровоз (Черепановы, г. Нижний Тагил), прообраз экскаватора, подъемных механизмов, прокатного стана (Е.Г. Кузнецов, г.Нижний Тагил), первая русская водяная турбина (И.Е. Сафонов, г. Алапаевск); – жизнью и деятельностью здесь людей, внесших значительный вклад в историю, культуру и политику Российского государства; здесь родились (в разное время жили) изобретатель радио Попов А.С. (г. Краснотурьинск), композитор П.И. Чайковский (г. Алапаевск), первый президент современной России – Б.Н. Ельцин (п. Талица), русские писатели Д.Н. Мамин-Сибиряк (пос. Висим, г. Нижний Тагил), П.П. Бажов (г. Екатеринбург) и др. [2];
- 5) культурные особенности, связанные с традиционными ценностями русского народа – мастерство, умения, красота, природа, родина, русский дух, что нашло отражение в развитии традиционных народных ремесел и промыслов (уральская роспись, обработка камня, метала, резьба по дереву, изготовление кукол – оберегов и т.д.), традициями, обрядами и обычаями малых народов Урала (татары, башкиры, мордва, удмурты, ханты, манси) [1]. Эти и другие ценности, особенности и традиции Свердловской области должны быть положены в основу формируемого бренда региона, что позволит эффективно позиционировать Свердловскую область на международном и российском туристских рынках.

Внутриобластная система транспортных коммуникаций (автомобильный, железнодорожный, воздушный, речной транспорт) и сопровождения туристов, требует развития в целях обеспечения доступности основных видов туристских ресурсов области. В условиях значительной площади, занимаемой Свердловской областью (194,8 тыс. км², что соответствует общей площади, занимаемой Швейцарией (41,3 тыс. км²), Чехией (78,9 тыс. км²) и Австрией (83,9 тыс. км²), наличие развитой системы внутриобластных коммуникаций для формирования туристского потока приобретает первостепенное значение. В настоящее время основу внутриобластных коммуникаций составляют автомобильные дороги регионального значения, общая протяженность которых превышает 11 тыс. км [3]. При этом плотность автомобильных дорог с твердым покрытием составляет 42,6 км на тыс. км² (55-е место в Российской Федерации), что делает труднодоступными туристские ресурсы, расположенные в северной и восточной частях области. На фоне растущей автомобилизации населения Свердловской области (темпами 5–7% в год) актуальной становится задача реконструкции автомобильных с повышением их пропускной способности, особенно в зонах концентрации населения Свердловской области (города с численностью населения от 70–100 тыс. чел. и прилегающие территории).

На территории Свердловской области расположено 942 памятника истории и архитектуры, в том числе, 79 памятников федерального значения. На территории Свердловской области действуют 6 государственных музейных комплексов и около 500 муниципальных, ведомственных и частных музеев. Нижняя Синячиха (туристский поток – 65 тыс. чел. в год) предоставляет собой историко-культурный музей-заповедник деревянного зодчества под открытым небом. Музей Невьянской Наклонной Башни (посещаемость – около 100 тыс. чел. в год) – аналог Пизанской башни, наследие рода Демидовых. Верхотурский Кремль (посещаемость около 50 тыс. чел. в год) – один из немногих существующих в азиатской части России каменных кремлей, построенный в XVII веке. В последнее время в регионе появляются интересные частные музеи и музейные комплексы. Музей им. Бориса Ельцина (г. Екатеринбург), Музей Владимира Высоцкого (г. Екатеринбург), музей Булата Окуджавы (г. Нижний Тагил) и другие. Популярны среди туристов музейные комплексы, посвященные советскому наследию – уральской промышленности [3].

«Демидовский экспресс» – единственный в России фирменный поезд, который удостоен Диплома созданного по инициативе ЮНЕСКО Международного Демидовского фонда за возрождение и сохранение индустриального, духовного и культурного наследия России. Эко-парк Демидов (г. Нижний Тагил), Музей военной техники (г. В.Пышма), музей мотоциклов (г.Ирбит) [4]. С трагедией Царской Семьи на Урале, а также наличием других важных культовых объектов Православия сегодня во многом связано и бурное развитие паломнического туризма в Свердловской области. Важнейшими центрами паломничества на территории региона являются города: Верхотурье, Екатеринбург, Алапаевск. В регионе 14 действующих православных монастырей, более 300 православных приходов, из них 11 храмов являются культовыми памятниками XVIII века. Активный отдых.

На территории региона созданы и действуют: 11 горнолыжных комплексов, которые ежегодно посещают более 800 000 человек. В 2012 году был запущен крупнейший в России круглогодичный трамплинный комплекс на горе «Долгая»; 1 национальный парк; 4 природных парка; 19 лесопарков; 1 природно-минералогический заказник; 36 ландшафтных заказников. В последние 5 лет наиболее активно развиваются природные парки «Оленьи ручьи», «Река Чусовая», «Бажовские места», ежегодное количество посетителей которых превышает 150 тысяч человек [3]. Размещённые в отдалённых территориях природные парки становятся точками формирования целых туристических комплексов, развивая партнёрские сети и привлекая частные компании, предоставляющие услуги по размещению (загородные гостиничные комплексы и гостевые дома), организации активного отдыха (конные прогулки, сплавы, туры на снегоходах и квадрациклах), проведению корпоративных мероприятий.

В ряде территорий области (Алапаевский, Артемовский, Невьянский, Ирбитский, Шалинский районы) активно развивается сельский туризм. Началось обустройство источников горячих минеральных вод, расположенных в восточной части Свердловской области (Туринский и Тавдинский районы). Однако на территории области минимально представлены туристские объекты про- активной направленности. В области нет этнокультурных, агропарков.

Большинство музейных экспозиций также носит пассивную направленность. Возможности проведения интерактивных мероприятий с участием туристов поддерживаются деятельностью энтузиастов туристского и музейного сообществ – по частной инициативе появляются интерактивные программы в музеях (с. Коптелово, с. Мироново, пос. Висим и др.), создаются контактные зоопарки (п. Висим, г. Красноуфимск, г. Ирбит), популяризируются места бытования народных промыслов (д. Таволги). Учитывая, что возможность активного участия в новой для себя деятельности создает основу выбора современного и будущего туриста, необходимо оказание содействия в направлении развития проактивных форм деятельности туристских объектов. Центром привлечения туристов на территории Свердловской области остается город Екатеринбург – центр деловой активности Урало-Сибирского региона. Деловые поездки остаются основной целью посещения Свердловской области, составляя 43% всех посещений. Екатеринбург является административным центром Уральского федерального округа. В городе функционируют более 25 дипломатических и торговых представительств иностранных государств. На территории построен современный выставочный центр МВЦ «Екатеринбург-ЭКСПО» (50 тыс. м²).

Целью реализации настоящей Стратегии является формирование в Свердловской области современной конкурентоспособной туристской индустрии посредством максимально полного использования существующего туристического потенциала и снятия инфраструктурных ограничений для его развития. Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Поддержка и развитие ключевых видов внутреннего и въездного туризма.
2. Позиционирование и активное продвижение Свердловской области как региона, благоприятного для развития туризма, на международном и российском рынках туристских услуг.
3. Стимулирование развития и совершенствование туристской инфраструктуры, в том числе сопутствующей (транспорт, общественное питание, индустрия развлечений, образование и др.).
4. Повышение качества и конкурентоспособности туристских и сопутствующих услуг до международного уровня.

Поддержку и развитие ключевых видов внутреннего и въездного туризма предлагается осуществлять по следующим направлениям:

1. В сфере культурно-познавательного туризма – вовлечение в развитие сферы туризма музейной сети региона, создание новых музеев и интерактивных экспозиций по тематикам наиболее привлекательным для главных рынков сбыта туристского продукта региона, по тематикам, отражающим уникальность Урала не только в России, но и мире. Формирование туристских культурно-образовательных центров, культурно – этнографических, культурно – исторических парков. Создание отдельного путеводителя по музеям Свердловской области, формирование музейных туров. Включение массовых культурных мероприятий в туристские программы. В сфере культурно-познавательного туризма особое внимание необходимо уделить новому направлению – индустриальному туризму – посещению объектов промышленного наследия. Необходимо выстраивание системы взаимодействия с промышленными компаниями в целях формирования перечня объектов для туристского посещения, экскурсионных программ, предполагающих участие посетителей в производственном процессе.
2. В сфере активного туризма. Разработка мер поддержки туроператоров, работающих в сфере приема туристских групп и организации активных туров на территории Свердловской области. Необходима разработка комплекса мер по обеспечению безопасности в сфере активного туризма, прежде всего организация 24 межведомственного взаимодействия, а также организация информационно – просветительской работы по предупреждению чрезвычайных происшествий. Необходимо оказать содействие развитию природных парков Свердловской области, в плане их насыщения туристской инфраструктурой, продвижения на рынке туристских услуг, организации экологического воспитания граждан.
3. В сфере минералогического туризма. Необходима квалифицированная экспертная оценка имеющегося потенциала минералогического туризма, обустройство наиболее перспективных объектов показа исходя из сл. туристских аттракций: тема «русского золота», уральских самоцветов, уральского железа и меди. Организация интерактивных программ по «поиску, намыву, добыче» уральских минералов требует также проработки вопросов получения необходимых разрешений на вывоз коллекционных образцов минералов за пределы Свердловской области, в том числе за рубеж. Необходима поддержка имеющихся государственных, муниципальных и частных уральских минералогических музеев.
4. В сфере событийного туризма. Формирование единого календаря событийных мероприятий с учетом интересов различных целевых групп. Оказание содействия администрациям муниципальных образований и представителям туристского бизнеса в организации массовых мероприятий туристской направленности. Включение событийных мероприятий в туристические и экскурсионные программы, реализуемые на территории Свердловской области.
5. В сфере МТСЕ туризма. Создание календаря бизнес-мероприятий, проводимых на территории Свердловской области. Содействие в продвижении МВЦ «Екатеринбург-ЭКСПО» в качестве ключевой площадки проведения выставочных и крупных конгресс-мероприятий на территории Урало-Сибирского региона. Более активное использование рынка делового туризма для реализации экскурсионных и туристских продуктов на территории региона.
6. В сфере санаторно-оздоровительного и лечебного туризма. Необходима серьезная всесторонняя поддержка наиболее перспективных санаториев и курортов региона: сертификация качества предоставляемых услуг (в том числе по международным стандартам), помощь в продвижении на рынке коммерческого туризма, улучшение качества сервиса, организация анимационных программ и экскурсий для отдыхающих, активное использование туристского продукта территории для разнообразия отдыха клиентов санаториев.
7. В сфере автотуризма: создание объектов придорожного сервиса с автостоянками, предприятиями придорожной торговли и питания, станциями технического обслуживания легкового и пассажирского автотранспорта, объектов размещения и кемпингов на участках федеральных и региональных трасс по местам прохождения основных турпотоков;
8. В сфере детского и социального туризма. Целесообразно перестроить

имеющиеся программы патриотического воспитания молодежи на воспитание чувств любви к малой родине, Уралу, посредством организации туристско-экскурсионных программ, экологических акций по уборке замусоренных рекреационных зон, обустройству объектов историко-культурного наследия. Кроме того, необходима методическая и содержательная доработка действующих учебных программ, а также развитие системы поддержки детского и социального туризма, предполагающей частичную компенсацию затрат туристических операторов, организующих «выездные» уроки для учащихся школ. Необходимо последовательное развитие детского, школьного туризма, в том числе туризма социального.

Свердловская область имеет огромный туристический потенциал. Разработанные меры являются основой для формирования имиджа Свердловская области, которые выведут регион в список главных туристических центров России, а также существенно повысит количество туристов.

Список литературы

1. Маркова Я.С. Основы туризма: учебник. – Краснодар, 2010. – С. 163.
2. Марченко К.А. Туризм. – М.: Дрофа, 2011. – С. 208.
3. Санников Н.В. Формирование туристического потенциала региона: учебник. – Казань, 2014.
4. Свердловская область [Электронный ресурс]. – 2015. – URL: <http://www.midural.ru/100034/>.

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОГО РЕКРЕАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА

Богатырева Е.В.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. геогр. наук Бородавко П.С.

bogatyreva.elena.92@mail.ru

© Богатырева Е.В., 2016

FORMING OF ORGANIZED RECREATIONAL SPACE

Bogatyreva E.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

The article is devoted to the problems of recreational development that value grows simultaneously with increasing quality of life and production level. High-quality rest is especially necessary in the conditions of modern market economy. The author pays attention to importance of an integrated approach in studying conditions of forming of organized recreational space, the Government role in recreational policy of regions.

Современная жизнь устроена так, что весомую часть времени человек посвящает работе, учебе и другим хлопотам. С течением времени и взрослением темп жизни людей набирает все большие обороты, а отдых становится чем-то заветным и желаемым, чего так ждет каждый в конце рабочего дня или недели или перед очередным отпуском. Именно поэтому нельзя недооценивать значение рекреации в современном мире, где отдых служит способом восстановления физических и психологических сил, способом поддержания и сохранения здоровья.

Данная работа посвящена проблеме организации в регионе рекреационного пространства, способного удовлетворить потребность населения в отдыхе. Прежде чем приступить к изучению вопроса, дадим определение рекреации.

Рекреация есть совокупность явлений и отношений, возникающих в процессе использования свободного времени для оздоровительной, познавательной, спортивной и культурно-развлекательной деятельности людей на специализированных территориях, находящихся вне населенного пункта, являющегося местом их постоянного проживания [1].

Как видно из определения рекреация может осуществляться лишь при определенных условиях – при наличии рекреационных ресурсов. Рекреационные ресурсы – это совокупность элементов природных, природно-технических и социально-экономических геосистем, которые при соответствующем развитии производительных сил могут быть использованы для организации рекреационного хозяйства. К ним относятся: природные комплексы и их компоненты (рельеф, климат, водоемы, растительность, животный мир); культурно-исторические достопримечательности; экономический потенциал территории, включающий

инфраструктуру, трудовые ресурсы [2].

Однако далеко не всегда современный человек может найти время на выходных и организовать себе досуг с выездом на природу или посещение другого города. Именно поэтому высокое значение для физического и психологического здоровья населения имеет формирование организованного рекреационного пространства в городе и регионе проживания.

Целью работы является актуализация вопроса комплексного изучения организации рекреационного пространства; изучение объектов и субъектов рекреационного пространства; выявление условий, необходимых для формирования рекреационного пространства в регионе.

Материалы и методы. Для достижения поставленных целей были выбраны следующие методы исследования: сбор, изучение и обработка информации по теме исследования; анализ и синтез изученной информации. В качестве материалов для проведения исследования выступили: учебная литература по рекреационной географии и туризму, специализированная литература о поведенческих и психологических особенностях рекреантов, научно-популярная литература о значении рекреации и организации рекреационного пространства.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены следующие основные аспекты методологии формирования организованного рекреационного пространства, основные условия для его формирования.

Под организованным рекреационным пространством принято понимать совокупность дискретных и локальных пространств разных масштабов, созданных для многократного использования для рекреации и в целях повышения эффективности рекреационного процесса.

Цель формирования организованного рекреационного пространства – повышение управляемости рекреационной деятельностью как целостной системой путем сочетания рыночной саморегуляции и государственного регулирования для увеличения эффективности рекреации [3]. Методологические проблемы формирования рыночных и социальных отношений при формировании организационного рекреационного пространства только начинают приобретать размеры, соответствующие современному значению рекреации в жизни общества.

Рекреационная деятельность, являясь одной из составляющих социальной сферы, должна рассматриваться как важный механизм социального воспроизводства общества. Однако социальная политика государства на современном этапе рассматривает различные вопросы по улучшению демографической ситуации, повышению качества и длительности жизни, не принимают во внимание значение организованной рекреационной деятельности. При этом организованная рекреационная деятельность вовлекает народонаселение в организованные формы досуга, тем самым снижая девиантное поведение людей и негативные последствия повышения интенсивности производств, увеличивая уровень социализации. Экономические функции организованного рекреационного пространства проявляются в создании новых рабочих мест, увеличении доходов населения, в поступлении в бюджеты разных уровней.

Еще одним важным условием при формировании организованного рекреационного пространства, помимо поддержки и заинтересованности государства, является вовлечение населения в соответствующий процесс. При этом процессе высокое значение имеет понятие «пространства готовности». Пространство готовности – это внутренняя готовность личности хозяйствующего субъекта к принятию, осознанию и изменению своего текущего социально-экономического состояния [3]. Говоря более простыми словами это психоэмоциональное состояние, при котором личность осознанно или неосознанно чувствует потребность в восстановлении жизненных сил и здоровья, ищет возможности для реализации данной потребности и готовность личности реагировать на происходящие изменения, адаптироваться к ним.

Именно поэтому выявление уровня пространства готовности является важной составляющей при принятии решений. Значимость заключается в том, что при выходе за пределы состояния готовности эффект может оказаться противоположным – отторжение, разочарование, усиление негативного состояния, что наблюдается сегодня в туризме России в частности. В связи с этим при формировании организованного рекреационного пространства и туристского региона важным является поддержка со стороны местных жителей, их доброжелательное и отзывчивое отношение. Пространство готовности здесь характеризуется степенью понимания населением экономического и социокультурного, а также восстановительного значения рекреации и туризма для себя, общества и государства в целом [4].

Заключение. Таким образом, формирование организованного рекреационного пространства должно выступать приоритетным при организации государственной рекреационной политики. Условия же для формирования организационного рекреационного пространства в регионе должны быть следующими:

1. Сочетание рыночной самоорганизации и государственного регулирования.
2. Формирования пространства готовности должно происходить в пространстве готовности населения.
3. Уровень концентрации экономического пространства должен способствовать увеличению уровня рекреационной освоенности пространства и увеличению уровня состояния и качества жизни населения.

Список литературы

1. Большаник П.В. Рекреационная география: учебное пособие / П.В. Большаник. – Омск, 2003. – С. 10–17.
2. Кузьмичев В.Е. Рекреация и природные рекреационные ресурсы / В.Е. Кузьмичев. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2007. – С. 71–80.
3. Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ, 2011. – № 2. – С. 132–137.
4. Алимova Л.И. Занятость трудовых ресурсов в рекреационной зоне: дис. ... канд. экон. наук. – Краснодар, 2006. – С. 34–47.

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Богуш Г.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель
Михеева Е.А.

k.mikhejeva@gmail.com

© Богуш Г.В., 2016

DEVELOPMENT OF TOURISM FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Bohush R.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Tourism for people with disabilities is a hot topic for study, because tourism contributes to social adaptation, and for people with disabilities is a relatively new and rapidly developing field. Its social relevance to specific categories of the population due to the fact that the relative number of people with various kinds of restrictions on life opportunities is continuously growing. Perhaps, tourism can become one of the most effective means of rehabilitation, along with medicines and techniques.

Туризм является одной из важнейших сфер современной экономики. Данный вид деятельности направлен на удовлетворение потребностей людей в ознакомлении с историей, культурой, духовными и религиозными ценностями различных стран и их народов.

В различных странах и континентах туризм оказывает серьезное влияние на развитие других секторов экономики, включая гостиничное хозяйство, транспорт, строительство, розничную торговлю, производство, сельское хозяйство, торговлю сувенирной продукцией и другие, являясь катализатором их развития [1].

Туризм в настоящее время во всем мире является общепризнанным средством познания окружающего мира, отдыха, оздоровления, спорта. Но при этом, туризм до сих пор слабо исследован с социологической точки зрения, при этом наименее изученными направлениями являются спортивный и туризм для людей с ограниченными возможностями [2].

Инвалидность – это не только проблема личности, но государства и общества в целом. Эта категория граждан остро нуждается как в социальной защите, так и в понимании их проблем со стороны окружающих людей, в человеческом сочувствии и равном отношении к ним как согражданам [3].

Недостаточная изученность особенностей туризма для людей с ограниченными возможностями затрудняет их интеграцию в общее социальное пространство, социальной реабилитации, адаптивной физической культуры, спорта [4].

Не так давно в обиход нашей повседневной жизни вошло такое выражение как «люди с ограниченными возможностями». Этот термин часто употребляется в прессе и публикациях, в

нормативных и законодательных актах, в том числе в официальных материалах ООН.

Интерпретация термина «инвалид» заменило это выражение, но оно не раскрывает тот факт, что возможности человека ограничиваются извне (общественными условиями). И, что еще хуже, «по умолчанию» многие воспринимают словосочетание «человек с ограниченными возможностями» как характеристику того, что человек ограничен сам по себе (ограничен своим «дефектом», а не обществом).

Общественные организации инвалидов считают, что необходимо использовать корректную по отношению к инвалидам терминологию: «человек с задержкой в развитии» (а не «слабоумный», «умственно неполноценный»), «использующий инвалидную коляску» (а не «прикованный к инвалидной коляске»), «имеет ДЦП» (а не «страдает ДЦП»), «слабослышащий» (а не «глухонемой»). Эти термины более корректны, так как ослабляют деление на «здоровых» и «больных» и не вызывают жалости или негативных эмоций.

Компромиссным вариантом может служить: «человек с ограниченными физическими возможностями» (подразумевается, что умственные отличия характеризуются как «физические»). Для повседневной речи такое словосочетание оказывается слишком длинным и громоздким. При социальном подходе к пониманию инвалидности наиболее нейтральным термином оказывается слово «инвалид». Поскольку мы смотрим на человека, а не на его инвалидность, то лучше всего сказать «человек с инвалидностью» [5].

Одной из важнейших проблем обращения в туристические компании за услугами является и сама социальная адаптация инвалида. Туристические компании всячески стараются выходить на контакт с инвалидами: размещают рекламу в интернете, в том числе и в социальных сетях, участвуют в выставках, печатаются в газетах, общаются на форумах. Люди с ограниченными возможностями преодолевают социальный барьер с огромной трудностью: человек находится в изоляции, боится общества, боится передвижения, часто опасается покинуть квартиру, что-то изменить в своей жизни.

Недостаток информации о предоставлении туристических услуг в Беларуси является барьером для многих инвалидов. Интернет пестрит информацией о доступном туризме за границей, где все адаптировано для инвалидов, однако, в Республике Беларусь, к сожалению, нет достаточных условий для обслуживания такой категории людей.

Инвалиды хотят путешествовать, ездить на экскурсии, как по Беларуси, так и за рубеж, хотят увидеть мир своими глазами, а не с экранов телевизора и компьютерных мониторов. На основе анализа обсуждаемых тем на форумах для людей с ограниченными возможностями выявлены наиболее острые проблемы:

- недостаточное количество на белорусском рынке туризма предприятий, обслуживающих людей с ограниченными возможностями;
- отсутствие информации о доступности туристической инфраструктуры;
- отсутствие специального транспорта для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата и специального оборудования для других категорий людей с ограниченными возможностями;
- социальный фактор: инвалиды не могут общаться на равных со здоровыми людьми, испытывают неловкость, смущенность и негативное отношение с их стороны;
- материальная сторона: пенсии и социальные выплаты не позволяют в большинстве случаях приобрести ту или иную туристическую услугу.

Для изменения сложившегося порядка в обществе и преодолении барьеров, препятствующих полноценному участию инвалидов в жизни общества, необходимы программы, информационно-просветительские мероприятия и социальная поддержка. Помимо этого, инвалидам необходимо предоставить возможности для полноценного участия в жизни общества и надлежащие средства, позволяющие им претендовать на свои права.

В ходе проверки был выявлен ряд проблем, к которым можно предложить рекомендации по их решению. Основная задача, которая стоит перед нашей страной, в первую очередь, это развитие в городе безбарьерного туризма. Обеспечение доступности туристического отдыха для всех, включая многодетные семьи, молодежь и пожилых лиц, требует разработки и осуществления ряда конкретных мер, к числу которых относятся определение социальной туристической политики государства, принятие собственных законодательных и нормативных актов, создание социальной инфраструктуры, обеспечение систем и механизмов поддержки малообеспеченных слоев населения, подготовка работников системы социального туризма, включая его организаторов, информационная работа и многое

другое.

Для того чтобы привлечь туристов и создать условия для доступного туризма, туристическим предприятиям необходимо сделать путешествия для людей с ограниченными возможностями более доступными. Одним из вариантов позиционирования своей турфирмы, можно предложить создать своего рода номинацию, например, на лучший маршрут, лучшую экскурсию по Беларуси или самый доступный тур для людей с ограниченными возможностями и многое другое [6].

Инвалиды – это неотъемлемая часть общества и отмахнуться от неё нельзя. Создавая условия «нормальной жизни» для инвалидов и пожилых людей, общество «подстраховывает всех и каждого». Помогая инвалидам сегодня, общество в будущем помогает самому себе. Создавая условия для доступного туризма в Беларуси, интеграция инвалидов в общество будет происходить быстрее и качественнее.

Для того чтобы «сломать барьер» между инвалидами и здоровыми людьми, туристическим компаниям предлагается расширить программу по привлечению студентов (и не только) в качестве волонтеров для инвалидов, людей пожилого возраста, многодетных семей и т.д. Оказание помощи может быть различным: волонтеры могут оказывать поддержку в сопровождении инвалидов, помогать ориентироваться в городе, давать всевозможную информацию по экскурсиям, театрам, музеям, средствам размещения и питания, банкам, справочным службам. Одновременно с этой помощью, целью их работы может стать создание радушной и гостеприимной атмосферы для максимально комфортного пребывания туристов в путешествии.

Рекомендуемый метод даст студентам уникальную возможность реализовать свои теоретические знания в реальных условиях индустрии туризма и гостеприимства, и создать позитивную социальную среду для общения и интеграции инвалидов в общество. Бонусом могут послужить посещение некоторых экскурсионных мест бесплатно либо со скидкой.

Основными рекомендациями для турфирм могут послужить:

- проведение исследований по выявлению «барьеров» по разным видам транспорта (авиа, железнодорожные, водные, автобусные туристические перевозки, городской транспорт);
- создание информационной базы (о возможностях отдыха, туристических продуктах, доступных достопримечательностях и т.д.);
- налаживание системы общения, посредством программы «*Skype*», как наиболее предпочтительная форма работы с инвалидами;
- обеспечение высокого уровня сервиса с учетом медицинских требований;
- разработка маршрутов, которые по текущему состоянию могут быть включены в систему мер по реабилитации людей с ограниченными возможностями с учетом той или иной формы инвалидности;
- переоснащение и приобретение специального транспорта;
- проведение обучения специалистов для работы с туристами-инвалидами [7].

Структурно-функциональный анализ свидетельствует о том, что туризм для людей с ограниченными возможностями в настоящее время не имеет отдельной нормативно-правовой базы, системы подготовки кадров и других атрибутов.

Статус направления, в частности, предопределяет дальнейшее развитие туризма для людей с ограниченными возможностями в Республике Беларусь на основе специальных социальных программ, объединяющих подпрограммы развития данного направления туризма.

Развитие туризма для людей с ограниченными возможностями без государственной поддержки представляется почти невозможным, так как проблемы функционирования данного сектора туризма являются значительными. В частности, для отдельных категорий инвалидов в туризме требуются специально обученные сопровождающие или помощники, особые приспособления, особые технологии туристического обслуживания, повышенные меры безопасности и так далее.

Маловероятным представляется развитие туризма для людей с ограниченными возможностями силами инвалидных общественных организаций. Наиболее реальными вариантами развития туризма для людей с ограниченными возможностями могут стать:

- проведение спортивно-оздоровительных туристических мероприятий силами спортивно-туристических организаций при финансовой и организационной поддержке региональных комитетов по физической культуре, спорту и туризму, а

- также организационной поддержке общественных организаций инвалидов;
- проведение туристическо-оздоровительных мероприятий силами туристических организаций по заказу муниципального управления социальной защиты;
- развитие туризма для детей-инвалидов в муниципальных центрах детско-юношеского туризма в рамках системы дополнительного образования;
- развитие туризма для детей-инвалидов в образовательных учреждениях спортивного типа.

Развитие в Беларуси доступного туризма остается на низком уровне. Очень мало специализированного транспорта, не приспособлены многие туристические объекты. В их числе храмы и монастыри, которые востребованы людьми с ограниченными возможностями. Очень мало объектов, подготовленных для слепых и слабовидящих. Им нужны макеты, которые можно потрогать, чтобы понять, нужна возможность ориентироваться в пространстве, по которому они передвигаются, безопасное передвижение по улицам, зданиям. Необходимо улучшить городскую среду для доступа людей с ограниченными возможностями.

Инвалидность представляет собой социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество, и каждое государство сообразно уровню своего развития, приоритетам и возможностям формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов. Сейчас существует гарантированная законом обязанность заботиться о потребностях инвалидов, и все чаще эту группу учитывают как важный сегмент рынка. Нацеливаясь в маркетинговой деятельности на инвалидов, туроператоры получают возможность обслуживать крупный и все более возрастающий рынок, одновременно выполняя требования закона. Туризм для людей с ограниченными возможностями нужен Беларуси, как социальное явление, как форма реабилитации и интеграции инвалидов в общество.

Система социальной защиты инвалидов должна быть переориентирована на их конкретные нужды и потребности. Люди должны получать социальную помощь и поддержку независимо от того, в чьей компетенции находится оказание этой помощи.

У инвалидов разные потребности, но всех их объединяет одно: они нуждаются в поддержке государства в разных формах и разных объемах. Инвалиды имеют огромный потенциал, который востребован обществом крайне мало. Необходимо разработать механизм повышения уровня жизни инвалидов, прежде всего как социально-гарантированных минимальных норм и льгот для инвалидов. При этом расширение льгот и услуг должно в первую очередь касаться инвалидов наиболее нуждающихся, с большей степенью потери трудоспособности или функциональных нарушений организма [8].

Список литературы

1. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 гг. // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2011.
2. Лагункина В.И. Социальная реабилитация инвалидов: социологический аспект: Автореф. дис. канд. социол. наук: – М., 2000. – С. 18.
3. Конвенция о правах инвалидов. Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи, 13 декабря 2006 г. // Межд. Интернет-портал Организация объединенных наций [Электронный ресурс].
4. Турслет 2015 [Электронный ресурс] / startidea.by. – 2015. – Режим доступа: <http://startidea.by/turslyet-2015>.
5. Культура общения с людьми с инвалидностью. Язык и этикет // Интернет-портал РООИ «Перспектива» [Электронный ресурс].
6. Третий период эволюции отношения общества и государства к лицам с особенностями психофизического развития: от осознания возможности к осознанию целесообразности обучения детей с нарушениями слуха, зрения и умственной отсталостью [Электронный ресурс] / twirpx.com. – 2013. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1613810/>.
7. О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь: Закон Респ. Беларусь, 16 ноября 2010 г., № 192-3 // Нац. Интернет-портал Респ. Беларусь [Электронный ресурс].
8. Туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями [Электронный ресурс] / cheloveknauka.com. – 2004. – Режим доступа: <http://cheloveknauka.com/turizm-dlya-lits-s-ogranichennymi-zhiznennymi-vozmozhnostyami>.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ТУРИСТСКИХ ДЕСТИНАЦИЯХ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Боровиков А.В.

Сибирский Государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Научный руководитель

канд. пед. наук Кравчук Т. А.

borovikov3194@mail.ru

© Боровиков А.В., 2016

PROSPECTS DEVELOPMENT OF ECOLOGICAL TOURISM IN THE TOURIST DESTINATION OMSK REGION

Borovikov A.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Omsk oblast is located in the southwest of the West Siberian plain. It borders with Kazakhstan in the South, Tyumen oblast on the West and the North, Novosibirsk and Tomsk oblasts in the East. The area is flat terrain. In the South the steppe, gradually turning into forest steppe, forest and marshy taiga in the North. The main waterway is the Irtysh and its tributaries the Om, OSHA, Packaging, UI, TUI, shish, Ishim. Irtysh, passing through the Omsk region from South to North intrazonal, forms the floodplain forest-meadow landscape.

Поиски возможностей оздоровления жителей городов становится актуальной проблемой специалистов в области туризма и социально-культурного сервиса в первой половине XXI столетия. Ухудшение состояния природной среды в городах приводит к негативным влияниям на физический и психологический тонус жителей урбоценозов. Особым примером являются жители высокоразвитых индустриальных стран, проживающих в крупных городах без наличия достаточного количества «зеленых» территорий и привлекательных ландшафтов в «каменных джунглях». Рациональное использование природных и культурно-исторических рекреационных ресурсов, позволит минимизировать многие негативные последствия массового и неорганизованного туризма.

Экологический туризм позволит привлечь денежные средства для охраны окружающей среды и рационального природопользования, способствует развитию тех регионов в которых он популярен и востребован, с экономической, и с социально-культурной стороны нашей жизни. Поэтому развитие экологического туризма на территории Омской области крайне необходимо и важно [9].

Актуальность подтверждается и возрастает в соответствии с утверждением государственной программы Омской области «Развитие культуры и туризма» на 2014 – 2020 гг., где основная цель подпрограммы «Туризм» – определяется создание условий для устойчивого развития туризма и рекреации в Омской области. Рациональное использование природных и культурно-исторических рекреационных ресурсов, позволит минимизировать многие негативные последствия массового и неорганизованного туризма. Поэтому развитие экологического туризма на территории Омской области крайне необходимо и важно.

Объект исследования – экологический туризм.

Предмет исследования – развитие экологического туризма в туристских дестинациях Омской области.

Цель исследования – определить перспективы развития экологического туризма в туристских дестинациях Омской области.

Задачи исследования:

1. Выявить возможности использования рекреационных ресурсов для развития экологического туризма в Омской области.
2. Определить перспективы развития экологического туризма в туристских дестинациях Омской области.

Северная лесная часть Омской области наиболее покрыта густой речной сетью (здесь густота составляет 0,2–0,25 км²) что с одной стороны позволяет использовать гидрологическую сеть для водных сплавов и рыболовного промысла, а с другой существенно затрудняет передвижение туристов в пешеходных маршрутах ввиду отсутствия на данных реках мостов и переправ. Важными малыми реками для данного участка в туристском отношении стоит отметить Тару, Уй, Шиш, Туй, Ишим. Лесостепная зона которая занимает центральную часть области имеет густую речную сеть 0,1–0,2 км². Основной туристской рекой данной территории

следует считать реку Омь, которая ежегодно используется туристами для водных сплавов. Количество рек в южной степной части Омского Прииртышья незначительно и представлено прирусловыми притоками Иртыша или временными водотоками, имеющими сток лишь в период весеннего снеготаяния. Прирусловые притоки на данной территории впадают в Иртыш слева и имеют только местное рекреационное значение. Из водотоков следует отметить Тугочайку, Булдыр и Татарка. Густота речной сети ничтожна и составляет менее 0,1 км².

Важнейшим рекреационным ресурсом Омского Прииртышья остаются минеральные и термальные воды, обладающие ценными минеральными свойствами. Для лечебных целей в области разведано 6 месторождений минеральных вод: Омское, Чернолученско-Красноярское, Таврическое, Омское йодо-бромное, Ачаирское, Восточно-Омское). Все месторождения эксплуатируются. Основные месторождения приурочены к мезозойским отложениям, особенно покурской свиты и залегают на глубине от 400 до 1600 м, и по своим качествам они вполне могут конкурировать с минеральными водами марки «Ессентуки» и уже сейчас вполне успешно используются в медицине. На их базе в области работает ряд водолечебниц (профилактории «Мечта», «Омскэнерго», «Рассвет», «Автомобилист», «Русский Лес», санатории «Колос», «Омский», «Таврический»), налажен выпуск лечебно – столовой минеральной воды («Омская – 1», «Ачаирский монастырь», «Сибвест»). Сульфидные иловые лечебные грязи озера Ульджай, расположенного в Черлакском районе в 150 км от г. Омска, также являются важным рекреационным ресурсом Омской области. Лечебные грязи этого озера относятся к иловым минерализованным пеллоидам. Коллоидный комплекс с высоким содержанием сернистого железа. Грязь обладает большой резистентностью, что имеет большое значение для длительного хранения и в регенерации ее после употребления. Данная грязь имеет большое сходство по физико-химическим и бальнеологическим свойствам с грязью озера Карачи, но запасы ее в 5 раз больше. Разнообразие рельефа является важнейшим ресурсом для развития рекреации и туризма на территории Омской области. Геоморфологические особенности и специфика рельефа Омского Прииртышья неоднократно изучались ведущими географами Сибири. Отмечается слабая расчленённость рельефа Омского Прииртышья, обусловленная физико-географическим положением области в пределах Западно-Сибирской равнины с общим уклоном на север – северо-запад и отсутствием больших высотных контрастов. Колебания высот на территории области незначительны: в среднем от 70 до 140 м над уровнем моря при абсолютном минимуме в 64, а максимуме 149 м. При этом большая их часть находится ниже 130 м. [3].

Огромное значение для туризма играет пестрота национального состава региона. В этом отношении Сибирь можно считать весьма благоприятной вследствие огромного количества национальностей, сочетающих в себе культуру и традиции Запада и Востока с неповторимыми этнографическими особенностями славянских народов. По данным 2010 года в области проживают более 80 национальностей. В северной зоне наибольший интерес представляют сибирские татары, их сосредоточено около 30% на территории Усть-Ишимского и Тевризского районов, каждый 5-й житель в этой местности татарской национальности [2].

Из геоморфологических районов наиболее привлекательным в Омской области является Прииртышский Увал в лесостепной зоне, возвышающийся над остальной территорией на 10-15 м, и имеющий ширину от 6 до 30 км. Он образовался в результате новейших тектонических поднятий протягивается вдоль Иртыша на расстояние около 200 км от села Красноярка (Омский район) до устья реки Тара (Муромцевский район). Увал расположен в пределах Западно-Барабинской плиоцен-четвертичной денудационно-аккумулятивной равнины, существенно расчленён оврагами и оползнями, а его западный склон обрывается к реке на 50-60 м, открывая аттрактивный вид на Иртыш, но наибольшим недостатком его для рекреации и туризма следует считать почти полное отсутствие озёр. На территории лесной зоны Омского Прииртышья находятся – государственный природный зоологический заказник регионального значения «**Заозерный**», «**Килейный**», памятник природы «**Зеленая роща**», государственный природный зоологический заказник регионального значения «**Аллапы**», Петропавловский сосновый бор, Бергамакский бобровый заказник, водно-ботанический культурно-оздоровительный памятник природы «Фрунзенский», гидрологические памятники природы – «Междуреченский», «Красноозерский», «Иргутский ботаническо-зоологический памятник», ботанические заказники: Муромцевский, Рязанский, Кондратьевский, Артынский, которые представляют интерес для туристов.

Среди охраняемых территорий лесостепной зоны выделяют: государственный

зоологический заказник «Баировский», государственный природный комплексный заказник «Пойма Любинская», государственный природный зоологический заказник регионального значения «Лузинская дача», региональный парк «Птичья гавань», Памятник природы «Областной дендрологический сад», Памятник природы «Дендропарк имени Петра Саввича Комиссарова», памятник природы «Ива белая», памятник природы «Яблоня сибирская», Чернолученско-Красноярская оздоровительная зона, геологические памятники – Урочище «Провал земли», «Берег Драверта», обнажение «Бещаул».

К памятникам культуры относили объекты, не представляющие исторической ценности (в частности, связанные с классовой борьбой, многочисленные мемориалы, посвященные воинам-землякам, которые, имея, безусловно, туристско-экскурсионную значимость, памятниками истории не являются). В то же время, не были взяты под охрану некоторые уникальные исторические памятники, такие, как Винокурный завод в селе Петропавловка, Муромцевского района [5].

В Омской области можно удовлетворить вкус любого туриста. Путешествовать можно пешком и на лыжах, верхом на лошади, используя транспорт (на велосипедах и автомобилях) сплавляться по спокойным живописнейшим рекам на катамаранах и байдарках, на комфортабельном теплоходе. Сплавы осуществляются по рекам: Тара, Шиш, Уй, Туй. Рекреационное и туристское использование Иртыша возможно на всём его протяжении (при общей длине 4370 км на Омскую область приходится 1132 км). Повышает интерес к реке и его значительная ширина русла, колеблющаяся от 240 до 700 м, а на севере, где Иртыш принимает многочисленные притоки, нередко достигает 900–1000 м. Относительно небольшие глубины (1,5–3 м при максимуме в 5–9 м) на перекатах делают Иртыш благоприятным даже для неподготовленных туристов [5].

Перспективным, по мнению специалистов, может стать рекреационное использование Иртышских островов, тем более что некоторые из них (например, остров близ устья р. Омь в черте города Омска) уже давно используются рекреантами. Перенимая опыт других российских городов (например, Волгограда) можно создавать туристские стоянки на островах близ хорошо известных рекреационных пунктов (с. Чернолучье, Новая Станица, Усть-Заостровка, Ачаир и др.). Благоприятным фактором для этого можно так же считать приуроченные к ним источники пресной воды, изученные на 6 островах вблизи города Омска – Чернолученском, Китайлинском, Надеждинском, Кулачевом, Захламинском, Усть-Заостровском. Наиболее крупные эксплуатационные запасы подрусловых вод выявлены на островах Китайлинский (93,5 и 76,2 тыс.м /сутки) и Надеждинский (46,3 и 56,3 тыс. м /сутки). Являясь резервным источником водоснабжения Омска, они могли бы использоваться и для снабжения питьевой водой туристов и рекреантов [6].

Среди озер особенное место занимают озера Муромцевской группы. Здесь их более 600, с площадью водной поверхности более одного га. Озера небольшие, расположены в долинах рек Тары, Иртыша. Летом хорошо прогреваются, по берегам песчаные пляжи в сочетании с лесом, очень живописны, богаты рыбой – это еще одно их достоинство. Наиболее известные озера этого района: Данилово, Линево, Щучье. На поверхности воды плавают кувшинки – это один из показателей чистоты [1].

Следует отметить геологические памятники природы, с выходами тектонических структур наружу. Урочище «Провал земли» – геологический памятник села Серебряное, площадью 15 га. Памятник представляет собой живописный оползневый ландшафт. Даже есть выход на земную поверхность мезозойской голубой глины, которая обладает целебными свойствами. Здесь произошел единственный случай в истории Прииртышья обрушение коренного берега реки Иртыш. Оно произошло в 1878 г. на глазах у местных рыбаков в течение 10 мин. Как описывают очевидцы, сначала появилась большая трещина, а затем огромная масса горных пород коренного берега Иртыша провалилась вниз, подвинув русло реки. Между коренным берегом реки и этой громадой горных пород образовался провал. Так получил название этот геологический памятник природы. Провал имеет характерные грядовые формы и глубокие рвы. Почти вся поверхность урочища задернована, частично заросла кустарником и лесом. Здесь произрастают редкие исчезающие растения: ветреница лесная, валериана лекарственная. «Берег Драверта» – геологический памятник села Лежанка. Один из живописных участков реки Иртыша, площадью 75 га. Охраняется береговая полоса между урезом и бровкой коренного берега, ограниченная Фадеевским и Горским логами, шириной 150 м, длиной 1500 м. Памятник – геологическое обнажение с выходом тектонических и

четвертичных отложений. Здесь произрастают редкие исчезающие растения (горлицы; башмачки – настоящий, крупноцветковый и пёстрый; пионы). На территории памятника расположено озеро, питающееся паводковыми водами, в засушливые годы оно пересыхает. Памятник назван именем Петра Людовиковича Драверта – профессора геологии и минералогии. Обнажение «Бещаул» расположено на территории Нижнеомского района. Оно представляет собой обрывистый берег р. Иртыш, на котором хорошо видны отложения, образовавшиеся более 20 млн. лет назад [6].

К комплексу важных историко-культурных факторов, являющихся так же ценным рекреационным ресурсом, относятся археологические памятники, к примеру Батаково, национальный археологический природный парк. Урочище Батаково расположено на левом берегу реки Иртыш на территории Большереченского района, в 150 км севернее г. Омска. «Батаково» – это единственный в России археологический природный парк, включает в свой состав участок территории в районе деревень Боровянка, Ростовка, Ингалы, уникальный по своей первозданной сохранности. Его площадь – 15000 га. Здесь выявлено более 150 археологических памятников всех эпох – от каменного века до нового времени. Благодаря высокой плотности археологических древностей в урочище «Батаково» сформировались ярчайшие ансамбли, включающие древние стоянки, поселения, крепости, курганные и грунтовые могильники. Только на этой территории обнаружены остатки самых древних городов и некрополей, оставленных аборигенами более 2000 лет назад. Историко-архитектурным памятником в Большеречье будет являться историко-культурный комплекс «Старина Сибирская». Основная экспозиционная зона комплекса расположена в исторической части посёлка Большеречье на улице Советов, где жили зажиточные крестьяне и купцы. Знакомство с комплексом начинается с посещения детской церкви Святого Благоверного князя Александра Невского [6].

Итак, Омская область обладает значительными рекреационными ресурсами. Однако туризм развивается не организованно, без участия и контроля туристских фирм, а также администрации Омской области и органов местного самоуправления. Исходя из этого, можно выделить две важные проблемы: загрязнение окружающей среды; не использование возможности получения экономической прибыли для местного населения и бюджета области [2].

Наиболее перспективным вариантом является наделение мест массового туризма нашего региона статусом природных или хозяйственных парков, туристская деятельность в которых должна базироваться на принципах сохранения ландшафтного и биологического разнообразия, поддержание исторически сложившихся ремесел и промыслов, учете интересов и культурных традиций местного населения, а также привлечение его к развитию туризма. Создав такие природоохранные территории и адаптировав их под рекреационные зоны, создается возможность для развития экологического туризма, ориентированного на прямое использование более или менее «диких» природных зон в качестве дестинации внедрение экологических технологий во все компоненты тура. Экологический туристский продукт минимизирует ущерб окружающей среде и имеет воспитательное и рекреационное значение, а также играет важную роль в формировании экологической культуры. Из-за незначительного использования туристской инфраструктуры данный вид туризма характеризуется меньшей ресурсоемкостью [2].

Для развития экотуризма в Омской области имеются все необходимые рекреационные ресурсы: около 2000 рек (Иртыш, Тара, Уй, Туй, Шиш, Омь) более 10000 озер (Ик, Салтаим, Тенис, Линево, Щучье, Шайтан, Лебяжье) из них более 200 соленых (Эбейты, Ульджай, Атачье), около 36 видов редких и исчезающих растений, более 280 видов птиц и 65 видов млекопитающих. В Омской области располагаются такие туристско-рекреационные территории, как Красноярско-Чернолуценская рекреационная зона, Муромцевский район («Пять озер» и Окунево), озеро Эбейты в Москаленском районе, которые благоприятны для развития молодежного активного туризма [7, 8].

При правильном становлении, адаптации и функционировании модели развития экологического туризма в Омской области, следует ожидать: устойчивое использование природных ресурсов; обеспечение сохранения природного, социального и культурного разнообразия; повышение уровня экологического образования посетителей; сохранение затрат на природоохранные мероприятия; поддержка местной экономики за счет налогооблагаемой базы привлечения предприятий; участие местного населения в развитии туризма и получение

им финансовых и прочих преимуществ от этой деятельности.

Из-за слабо развитой инфраструктуры туризма, недостаточности хороших дорог сдерживается туристский бизнес. Привлекательность мест для экологических туров уменьшается. Следует заранее обдумать возможную, и достаточную сеть коммуникаций и сервисных комплексов. Максимально сохранить дикий облик природы, но при этом дать возможность насладиться этой дикостью. С учетом традиций природопользования следует расширить сеть охраняемых природных территорий, прежде всего, природных парков, предназначенных специально для создания оптимальных условий для экотуризма.

Таким образом, анализ туристско-рекреационного потенциала Омской области позволяет нам определить следующие перспективы развития экологического туризма в туристских дестинациях Омской области: организация использования и охрана всех рекреационных ресурсов в Омской области; постоянное внимание и контроль со стороны управляющих органов и эксплуатирующих предприятий за рекреационными ресурсами; обустройство объектов туризма; ведение постоянного экологического мониторинга; разработка мер по оптимизации нагрузок; организация экологических туров рекреационного, спортивного, познавательного направлений позволит оптимально и бережно эксплуатировать важный ресурсный потенциал Омской области – ландшафты и биологическое разнообразие животного и растительного мира.

Список литературы

1. Балошенко В.И. Ресурсы озёр Омского Прииртышья и проблемы их использования. // Природные ресурсы. Омской области и их использование. – Омск, 1985. – С. 15–17.
2. География Омской области. Природа. Население. Хозяйство: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. Л.В. Азаровой, Г.И. Саренко – Омск, 2008 – 279 с.
4. Демешко В. Н. Географические особенности туристских маршрутов Омской области. // Естественные науки и экология. Ежегодник. Вып. 9: межвуз. сб. науч. трудов. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2005. – С. 25–33.
5. Дроздов А.В. Основы экологического туризма: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 271 с.
6. Земля на которой мы живем: Природа и природопользование Омского Прииртышья. – Омск: Полиграф, 2002. – 575 с
7. Кожухарь А.А. Природные лечебные факторы Омского Прииртышья // Ресурсы Омской области. Спец. выпуск. – М.: 1999. – С. 15–16.
8. Соловьев С.А. Птицы Омска и его окрестностей. – Новосибирск: Наука, 2005. – 295 с.
9. Соловьев С.А. Региональные особенности орнитофаун лесостепи и степи Западной Сибири и Северного Казахстана // Естественные науки и экология Омск – 2008. – Вып. 12. – С. 92–104.
10. Тарасенок А.В. Виды экологического туризма // Туризм и отдых. – 2000. – №21 – 21 с.
11. Храбовченко В.В. Экологический туризм: учебно-метод. пособие / В.В. Храбовченко. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 78 с.

НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ К ВОПРОСУ О РОЛИ МЕТОДИКИ И МЕТОДОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ЭКСКУРСОВЕДЕНИИ

Василевич К.А., Гребенник Е.А.
*Белорусский государственный университет физической
культуры, г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель
Михеева Е.А.

k.mikhejeva@gmail.com
© Василевич К.А., Гребенник Е.А., 2016

SOME NOTES TO THE ROLE OF METHODS AND METHODOLOGIES IN THE MODERN EXCURSION

Vasilevich K., Grebennik Y.
*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of
Belarus*

Modern tourist market needs a new way to organize an excursion activity. Tourist organizations that create tours should take into account a large number of features of the tourism industry: consumer demand, differentiated service of segment groups, the high quality of the provided services. They are the reasons to change the existing method of sightseeing, as well as raise the level of knowledge of the employees, who develop and provide tour services.

Зарождение организованных экскурсий на территории современной Беларуси принято связывать с началом XIX века, когда наглядности обучения стало придаваться большее значение. В связи с этим начали проводиться массовые выездные экскурсии для студентов училищ и высших учебных заведений [4]. Результатом подобных мероприятий явилось

повышение интереса молодых людей к истории и краеведению своей родины. В это же время началась «мода» на велосипедные прогулки. Объединяя оба этих факта, становится понятной причина зарождения в 90-х годах XIX века «Российского общества велосипедистов-туристов», а также ряда подобных организаций. Данные объединения держались исключительно на энтузиастах, поэтому о массовых велосипедных экскурсиях говорить еще не приходилось.

Советское правительство начало использовать экскурсию как метод идеологического воспитания, что сделало экскурсионную деятельность массовой, в том числе и на территории современной Беларуси.

Широкое распространение, а также тематическое разнообразие и дифференцированность подходов обусловило появление теории, методологии и методики экскурсионной деятельности. Экскурсионная теория положила основу экскурсоведения как научной дисциплины, методология сформировала классификации, а методика сформулировала конкретные рекомендации для применения на практике.

Экскурсионная теория – это общая сумма теоретических положений, которые служат основой экскурсионного дела, определяют главные направления его развития и совершенствования [2]. Экскурсионная методология – учение о методах и способах изучения экскурсоведения [1]. Экскурсионная методика – совокупность требований и правил, предъявляемых к экскурсии, а также сумма методических приемов подготовки и проведения экскурсий разных видов, на различные темы и для различных групп людей [2].

Без данных понятий экскурсионная деятельность невозможна была бы как таковая: детальное изучение их особенностей повышает уровень мастерства экскурсовода, помогает понять цели и закономерности его деятельности. Кроме этого, освоение экскурсионной методики позволяет совершенствовать методику и методологию, что является неотъемлемым условием в среде непрерывного развития и изменения окружающего нас мира. Исключительно благодаря своей гибкости и скорости реагирования на изменения внешней среды методика и методология будут являться актуальными для конкретного измерения время-место, а экскурсии, в свою очередь, станут лучше восприниматься экскурсантами.

Эти принципы были соблюдены при составлении одной из первых методик Борисом Евгеньевичем Райкиным. В его книге «Методика и техника экскурсий» он ссылается на открытия, полученные его зарубежными коллегами в тот же период (30-е годы XX в.) [3], использует профессиональную лексику и дает объяснения тем понятиям, которые не нашли широкого распространения в то время. Вся книга построена на принципе обучения и разъяснения, так как в тот момент экскурсионная методика только зарождалась.

В послевоенное время методика экскурсий не претерпела серьезных изменений, однако появились новые формы работы с экскурсантами – на территории страны организовывались различные туристско-экскурсионные станции. При этом до 1951 года Беларусь считалась бесперспективной страной для развития туризма.

После создания в 1951 году предприятия «Беларустурист», экскурсионное дело начало развиваться. Впоследствии были созданы 18 районов, имеющих туристско-экскурсионное значение.

Для проведения экскурсий были необходимы квалифицированные специалисты, знакомые с нюансами данного вида деятельности. Вследствие этого была создана широкая сеть школ экскурсоводов, а в дальнейшем и открыты специальности в высших учебных заведениях, где готовили высококвалифицированных специалистов.

Особую роль в развитии экскурсионного дела сыграло проведение московской Олимпиады в 1980 году. В связи с этим были построены новые гостиницы, составлены новые экскурсионные маршруты.

Согласно статистическим подсчетам, к 1987 году на территории Беларуси проводилось более 1500 экскурсий ежегодно.

Стоит отметить, что методика и методология для Беларуси, в основном, дублировала общую экскурсионную методику стран-членов СССР, т.к. развивалась по общему государственному плану. Именно поэтому никаких значительных изменений или особенностей в те года внедрено не было.

Однако в конце 1980-х – начале 1990-х годов наступил кризис политической, экономической, социальной и других сфер жизни общества, из-за чего экскурсионное дело отошло на второй план. К середине 1990-х годов уже было утрачено множество знаний в области методики и методологии, специалистов в экскурсионной области специальные

учреждения не готовили, а те, что функционировали в 1980-х, давно переквалифицировались. Из-за всех перечисленных факторов экскурсионное дело в Беларуси пришло в упадок, и его пришлось буквально возрождать из пепла.

В процессе воссоздания экскурсионного дела несколько авторов создали свои учебные пособия по экскурсионному делу. Самым распространенным в Беларуси является учебник Бориса Васильевича Емельянова «Экскурсоведение». На основе данного учебника создано большинство современных программ по обучению специалистов в сфере экскурсионного дела. Автор дает в нем точную классификацию различных методов и методик проведения экскурсий.

Емельянов достаточно подробно рассматривает экскурсионную методiku как основу профессионального мастерства экскурсоводов; как механизм, совершенствующий «подачу» материала; как процесс упорядочения деятельности экскурсовода. Экскурсионная методика исполняет роль рычага, который помогает экскурсоводу в короткое время переместить в сознание экскурсантов большой объем знаний. Также методика позволяет контролировать поведение экскурсовода, соблюдение им правил и норм проведения экскурсии. Методика помогает экскурсантам увидеть, запомнить и понять значительно больше, чем на лекции по той же теме [2].

Также автор поясняет, что основными экскурсионными методиками являются методики показа, рассказа и методики организации экскурсионного процесса. В учебнике Б.В. Емельянова излагаются и методы, поясняется, что каждый из них – это составляющее экскурсии, которые взаимосвязаны между собой. Автор отмечает, что не все методы являются обязательными и важными, экскурсовод должен постоянно совершенствоваться и модернизировать имеющиеся методики проведения экскурсий, а успех проведения экскурсий зависит от выбранных методик показа и рассказа.

Несмотря на все достоинства методик, предлагаемых Б.В. Емельяновым, они не являются идеальными, а для современных реалий могут быть в чем-то устаревшими.

По нашему мнению, одним из недостатков данной методологии является то, что она предлагает общие подходы. В ней описываются основные методы, с помощью которых можно вести экскурсии, и как эти методы применять. Однако для различных видов экскурсий необходимо использовать различные методы рассказа и показа, но в данном учебном пособии отсутствуют практические рекомендации данного направления.

К недостаткам данного учебного пособия также можно отнести и отсутствие учета психологических особенностей различных половозрастных групп. В целом данная методология построена на принципах и приемах педагогики. Сам автор пишет: «составной частью мастерства экскурсовода является владение педагогической техникой» [2]. Далее перечисляются составные элементы данной техники: речевые умения, владение мимикой и эмоциональным состоянием, знание основ актерского дела. Но, как уже отмечалось, это – слишком общие способы для установления контакта с группой.

Также Емельянов Б.В. высказывается в пользу того, чтобы техникой ведения экскурсии занимались авторы экскурсий и методисты, а не сами экскурсоводы. То есть, во-первых, предполагается, что разработкой практических рекомендаций будут заниматься люди, не причастные к их практическому применению, а, во-вторых, у экскурсовода не будет возможности изменить различные приемы показа и рассказа в зависимости от состава группы [2].

В подразделе «Элементы психологии в экскурсии» данного учебного пособия указаны методы взаимодействия с группой на основе элементов педагогической техники, но при этом автор не дает хотя бы минимальную характеристику различий в проведении экскурсий для разных половозрастных групп.

Притом, что начинающие экскурсоводы не обладают глубокими знаниями психологии, не всегда могут самостоятельно освоить некоторые предлагаемые методы и приемы, нами считается целесообразным создание новой методики и методологии экскурсионного дела на основе синтеза психологической и экскурсионной науки, используя также опыт западных коллег. Разработку новой методологии необходимо увязывать с дифференцированным подходом к группам в зависимости от их половозрастного состава. Результаты работы могут стать практическим руководством для экскурсоводов, применение которого повысит привлекательность экскурсий как метода познания для различных социальных и возрастных групп, как местного населения, так и иностранных гостей.

Список литературы

1. Ганский В.А., Вовнейко Е.В. Экскурсоведение: учебно-методический комплекс для студентов спец. 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство». – Новополоцк: ПГУ, 2012.
2. Емельянов Б. В. Экскурсоведение: учебное пособие. – М., 2006.
3. Райков Б.Е. Методика и техника экскурсий. – Л., 1930.
4. Чирский Н.А. Основы экскурсионной деятельности: методическое пособие. – Минск, 2015.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОРНИТОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ

Геранская И.И.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь.

Научный руководитель
Колтаченко А.И.

ira.ger@mail.ru
© Геранская И.И., 2016

DEVELOPMENT PROBLEMS BIRD WATCHING IN BELARUS

Geranskaya I.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus.

Birdwatching – it is word that means observation of birds that can be done with naked eyes or binoculars. Now birdwatching is a hobby and a type of tourism, that becoming more and more popular in many countries, including Belarus. Belarus has resources that are necessary for developing ornithological tourism. But has country any obstacles for birdwatching development? And what have been done to solve those problems? There are some moments that should be pay attention.

Каждый человек в течении дня часть времени тратит на то, чтобы понаблюдать за чем-нибудь или кем-нибудь. Это совершенно естественное состояние для человека, ведь наблюдая – мы познаем мир вокруг нас. Объектами наблюдения может быть что угодно: падающий с дерева листик, проезжающая по дороге машина, проходящие мимо кот, или пролетающая птица. Любимым объектом для наблюдения многих людей являются птицы.

Почему именно птицы? На это есть много причин. Птицы есть на всех континентах, они окружают нас и в городе, и на природе. Птицы бывают разных видов, размеров, окраса, да и пение некоторых из них послушать бывает приятно. Кого-то пленяет их хрупкость, кого-то полет. Поэтому одним из популярных хобби является бердвотчинг. Притом любители не ограничиваются наблюдением за птицами у себя дома, а совершают путешествия в другие страны и на другие континенты, чтобы увидеть своими глазами как можно больше птиц. Поэтому бердвотчинг является растущим видом туризма.

Бердвотчинг – одно из направлений экологического туризма, которое набирает все больше и больше последователей. Выделяют два направления в орнитологическом туризме: бердвотчинг и бердинг. Бердвотчинг определяется как наблюдение за птицами, а в свою очередь бердинг – это хобби для более активных людей. Это направление можно представить как смесь фотоохоты и соревнования. Таким образом, бердвотчинг увлечение, для активных спортивных людей, а также и для любителей свое свободное время проводить в спокойствии и умиротворении. Последователей каждого из этих направлений много.

Это весьма привлекательное направление туризма, если у страны есть необходимые ресурсы. А какое место в бердвотчинге занимает или может занять Беларусь?

Несомненно, Беларусь обладает большим потенциалом для развития орнитологического туризма. Она приобрела имидж страны с «нетронутой дикой природой». Именно эта особенность оказывает положительное влияние на увеличение численности редких видов птиц на территории страны. Приезжая в Беларусь, бердвотчеры хотят увидеть таких редких птиц как белая лазоревка, вертлявая камышевка, дупеля, и др.

Также орнитологи-любители едут в Беларусь, чтобы насладится дикой природой и увидеть крупных диких животных, таких как зубр, волк. Наиболее посещаемыми местами являются заказник «Туровский луг», национальный парк «Беловежская пуца», заказник «Споровский» [3].

Если подробнее остановится на птицах, то популярны в Беларуси птицы, которые

встречаются редко или не встречаются вовсе в Западной Европе. Одной из самых популярных птиц является белая лазоревка или князек. Это маленькая, очень красивая птичка из семейства синицевых. Ее можно увидеть в Средней Азии, в России в районе южной Сибири и в Беларуси преимущественно в районе поймы реки Припять, а также ее притоках. Европейский подвид этой птицы занесен в Красную книгу России и Беларуси.

Другой редкой для Европы птицей является вертлявая камышевка. Небольшая птица из семейства славковых, которая предпочитает гнездиться преимущественно в заболоченной местности. Этот вид немногочисленный и самая крупная популяция находится в национальном заказнике «Званец» в Беларуси. Также в Беларусь приезжают, чтобы увидеть «символ Туровского луга», а именно мородунку. Редкая птица с необычным загнутым вверх клювом. В основном она распространена в северных краях, но есть ее популяции и в Восточной Европе. В Беларуси ее можно увидеть только на территории заказника «Туровский луг».

Учитывая расселение птиц, которые интересны бердвотчерам, основные маршруты орнитологических туров прокладываются в южной и юго-западной частях Республики Беларусь.

В среднем на 2016 год стоимость орнитологических туров в Беларусь на 9 дней составляют 2500–3000\$. Стоит учесть, что цена варьируется в зависимости от входящих в турпакет услуг. Как правило, в орнитологических турах не включаются проезд до страны пребывания. В среднем, бердвотчинговый тур по любой стране стоит 300–350\$ за один день. Решающим вопросом для каждой принимающей стороны является продолжительность сезона. В Беларуси сезон для бердвотчинга начинается в конце апреля и завершается в середине-конце мая. Но даже за такой короткий период Беларусь может хорошо заработать на орнитологических турах.

Орнитологические туры, как правило, групповые, хотя индивидуальные тоже встречаются, но значительно реже. Для таких туров характерны небольшие группы, состоящие из 12 человек. Группу сопровождает руководитель, иногда их может быть двое. Обычно, группу сопровождает опытный орнитолог, который знает где найти «птичьи места», как увидеть птиц и правильно их определить. Большинство людей не имеют достаточно большого опыта, чтобы без труда определять, какую именно птицу они видят, и в этом им помогает лидер группы. Он не только проводит по местам, где обитают интересные группе птицы, но и рассказывает о них: особенности оперения, голоса, повадки и т.д. Идеальный случай, когда орнитолог имеет квалификацию гида, т.е. знает, как сопровождать группу и правильно подносить знания группе, а также знает иностранный язык. Самым оптимальным языком является английский. На это есть две причины: во-первых, английский является международным языком, а во-вторых, самыми заядлыми бердвотчерами являются именно англичане. В Беларуси очень мало орнитологов, которые могут провести тур на иностранном языке, и нет профессиональных гидов, которые занимаются бердвотчингом. В некоторых фирмах, которые организуют бердвотчинговые туры, нанимают орнитолога в своей стране, и руководителя для сопровождения группы в принимающей стране, т.е. в Беларуси, и таким образом у группы два руководителя. Для некоторых туристов выход же один – выучить русский. Таким образом, стоит обратить внимание на качество проведения таких туров [1].

Еще одной из проблем, которая препятствует развитию бердвотчинга в Беларуси, является визовый режим. Потерянное время, силы и большие деньги, бумажная волокита и другие трудности, необходимые для получения разрешения на въезд, плохо сказываются на развитии не только орнитологического, но и любого другого вида туризма в целом. Поэтому до Беларуси добираются немногие бердвотчеры [2].

Что касается тенденций развития бердвотчинга в Беларуси, то можно отметить, что медленно, но очень уверенно он развивается. Для белорусов бердвотчинг достаточно новое направление и набрало еще не много поклонников такого времяпровождения. По количеству людей, увлеченных бердвотчингом, лидируют такие страны как: Великобритания, Финляндия, США.

Однако в Беларуси постепенно решаются проблемы с развитием орнитологического туризма. Значительный вклад в развитие бердвотчинга внесла общественная организация «Охрана птиц Беларуси». Соловьиные вечера, экскурсии, соревнования по фотобердингу, чемпионат по спортивной орнитологии, экспресс курсы, всевозможные проекты, объединения бердвотчеров такие как, например, клуб 200 и BirdWatch.by – все это деятельность организации, которая положительно сказывается на развитии любительской орнитологии. А с

открытием в 2015 году школы бердвотчеров, где рассказывают о тонкостях наблюдения за птицами, последователей будет становиться все больше и больше. Такие мероприятия решают проблему с осведомленностью населения Беларуси о данном виде хобби. И как следствие, последователей любительской орнитологии с каждым годом становится все больше и больше и как следствие, будет возрастать число людей заинтересованных в составлении новых маршрутов, нахождении «птичьих мест», подсчете птиц, т.е. в развитии бердвотчинга в целом.

Что касается технической стороны, то уже в некоторых парках и заповедниках установлены специальные вышки для наблюдений. В Великобритании, Финляндии, Швеции и др. созданы вышки для наблюдений и оборудованы специальные площадки во многих «птичьих» местах. Для удобства бердвотчеров, таких вышек со временем должно стать больше.

Также Беларусь разрабатывает и реализует проекты по сохранению экосистем, и преимущественно это верховые и низинные болота, которые являются местом обитания редких птиц, таких как вертлявая камышевка, большой веретенник, золотистая ржанка, большой подорлик. Восстановление и сохранение болот и других экосистем не только поможет увеличить численность редких видов птиц и животных, но и также поддерживать тот образ страны, который прославить Беларусь на международном уровне.

Бердвотчинг – это полезное и набирающее популярность хобби. Это такое увлечение, которым может заниматься любой человек, в любом месте, будь то джунгли, антарктическая пустыня, парк и даже крыльцо перед домом. Оно полезно, так как человек проводит больше времени на открытом воздухе и а также позволяет себе быть более активным. Бердвотчингом можно заниматься в группе и в одиночестве. И в целом, любительская орнитология положительно влияет на экологию страны, так как люди более бережно относятся к окружающей природе. Бердвотчинг в Беларуси поможет не только сохранить наши природные особенности, но и развить экологический туризм в целом.

Список литературы

1. Choosing a Birding Tour // WINGS Birding Tours Worldwide [Canada, 2014]. – URL: <http://wingsbirds.com/how-to-choose> (date of access: 14.02.2016).
2. Сколько может заработать Беларусь на своих птицах? // Центр Экологических Решений. [Минск, 2013]. – URL: <http://ecoidea.by/article/36> (дата обращения: 09.02.2016).
3. Геранская, И.И. Перспективы развития орнитологического туризма в Беларуси / И.И. Геранская // Проблемы и перспективы современного туризма: сб. работ по материалам Седьмой междунар. очно-заоч. науч.-практ. студ. конф., Тула, 3 декабря 2015 г. / Тульский гос. ун-т. – Тула: ТулГУ, 2015. – С. 42–44.

COUCHSURFING И BLABLACAR – РАЗВИВАЮЩИЕСЯ ОН-ЛАЙН СЕРВИСЫ ДЛЯ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ТУРИСТОВ

¹Гребенюк М.С., ²Агаркова-Лях И.В.

¹ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», г. Севастополь,
Россия

²ФГБУН Институт природно-технических систем,
г. Севастополь, Россия

marvesna@yandex.ru

© Гребенюк М.С., Агаркова-Лях И.В., 2016

COUCHSURFING AND BLABLACAR – DEVELOPING ONLINE SERVICES FOR AMATEUR TOURISTS

¹Grebenyuk M., ²Agarkova-Lyakh I.

¹Sevastopol Economics and Humanities Institute (branch)
of V.I. Vernadsky Crimean Federal University,

²Sevastopol, Russia Institute of Natural and Technical Systems,
Sevastopol, Russia

We consider two developing online services that help amateur travelers: CouchSurfing and BlaBlaCar. These resources allow saving significant funds on accommodation and travel. Anyone who registers on the website couchsurfing.com and blablacar.ru could be a member of those communities and should follow the defined rules. Those services have pros and cons.

Организация планового туризма в мире за последние десятилетия достигла значительных успехов в повышении качества и уровня обслуживания туристов. Между тем, значительный сегмент туристов отдает предпочтение самостоятельно организованному или

самодеятельному туризму. Так, по данным [2], на долю таких туристов приходится около 80 % внутреннего турпотока в Российской Федерации, а оставшиеся 20 % составляют организованные поездки по индивидуальным турам. В среднем, на одного организованного внутреннего российского туриста приходится 7,2 самостоятельных туристов-индивидуалов. Широкие возможности для развития самостоятельного туризма среди молодежи представляют он-лайн ресурсы CouchSurfing и BlaBlaCar. Цель статьи: рассмотреть возможности путешествий для самостоятельных туристов, открывающиеся при использовании интернет-ресурсов каучсерфинг и блаблакар.

Материалы. Основой для написания статья послужили интернет-сайты couchsurfing.com и blablacar.ru, а также собственный опыт пользования данными ресурсами.

Результаты и их обсуждение. Каучсерфинг (от англ. «*couchsurfing*») означает «поиск дивана» или «путешествие по диванам». Его создателями называют немецкого студента Файта Кюне (Veit Kuehne) и американского предпринимателя Кейси Фентона (Casey Fenton). В 2000 г. Файт Кюне на основе базы данных любителей автостопа создал сайт hospitalityclub.org, позволивший искать варианты ночлега у зарегистрированных хозяев. Через пару лет Кейси Фентон открыл ресурс couchsurfing.org, куда добавил «экстренный список» хозяев, готовых в ближайшие сроки разместить у себя гостей [1, 5]. Созданный ресурс приобрел популярность и начал активно развиваться.

На март 2016 г. сообщество самостоятельных путешественников насчитывало более 10 млн. человек из 200 тыс. городов [4]. Участником этого объединения может стать любой человек, зарегистрировавшийся на сайте couchsurfing.com. При регистрации участник создает свой профиль, где личная информация помещается в пяти вкладках: 1) Обо мне (About); 2) Мой дом (My Home); 3) Фото (Photos); 4) Отзывы (References); 5) Друзья (Friends). В разделе «Обо мне» по желанию указывается такая информация, как: место жительства; возраст; образование; занятия и увлечения; любимые книги, музыка и фильмы; посещенные страны и страны, куда бы хотел поехать; языки, которыми владеет и на каком уровне; возможность принимать у себя гостей; поручители (рис. 1).

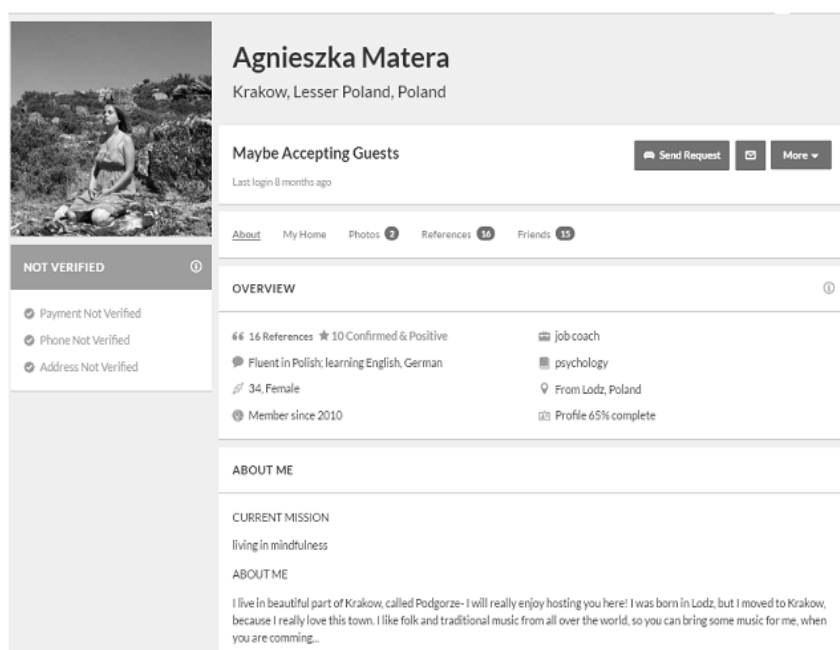


Рис.1. Профиль участника [4]

Если участник может принимать гостей, он указывает их количество, предпочтительный пол, условия проживания. При отсутствии возможности принимать гостей, участник отмечает этот факт в своем профиле, так как, кроме приема и размещения, можно помочь гостю в организации досуга и знакомстве с городом. Подробно заполненный профиль дает возможность составить представление о пользователе как личности. После создания профиля, его автор становится полноправным участником ресурса каучсерфинг, а на его странице отображаются отзывы, ссылки на профили друзей, вклад в развитие проекта и др.

В сети каучсерфинга имеется и своя терминология, заимствованная из английского языка, который является языком международного общения на сайте. Так, путешественника называют «серфер», а хозяина, принимающего путешественника – «хост». Если серфер планирует путешествовать за пределами своей страны, ему необходимы элементарные знания английского языка. Возможно, потенциальный собеседник знает русский язык и захочет общаться на нем. Некоторые иностранцы изучают русский и будут рады принять русскоязычного человека или поехать к нему в гости для усовершенствования навыков общения. Если серфер планирует путешествие внутри своей страны, то языковых проблем не возникнет.

Если серфер желает найти принимающую сторону, следует составить запрос на проживание. Для этого надо выбрать меню «Find Hosts» («Искать хозяев») и указать город, в который желаете отправиться; даты приезда и отъезда; количество путешественников. Далее откроется список пользователей, готовых принять гостей в данном населенном пункте (рис. 2). Этот список можно отфильтровать по таким параметрам, как: возможность принимать гостей; пол; возраст; владение языками; наличие отзывов и поручительства; наличие верификации; условия размещения (отдельная, комната, комната общего пользования, место в комнате, место на кровати); отношение хоста к курению; возможность приема гостей с детьми; прием гостей с животными; возможность приема людей с ограниченными возможностями; дата последнего посещения сайта; дата вступления в сообщество; частота ответов на отправленные запросы и пр. После предварительного выбора желаемых хостов следует подробно ознакомиться с ними и их условиями проживания.

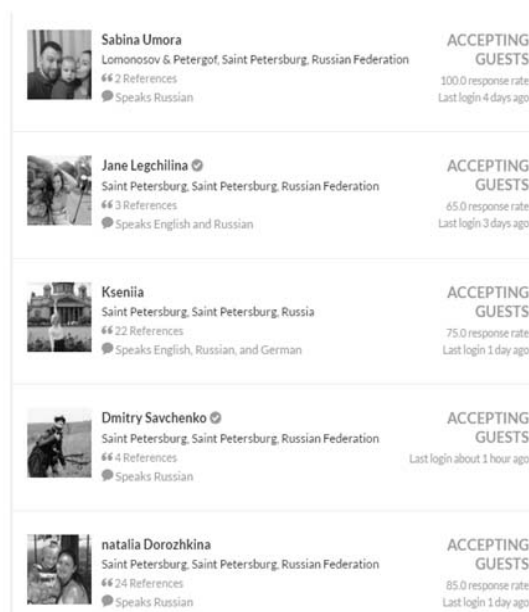


Рис. 2. Страница с результатами поиска хостов [4]

Хосты иногда отказывают своим потенциальным гостям, рассматривающим их только как место бесплатного ночлега. В частности, хосты любят, чтобы изучали их профиль, в котором иногда помещается «кодовое» слово. Это слово серфер должен сообщить своему хосту, что является своеобразным «паролем». Если же хост видит, что потенциальный серфер даже не открывал его профиль, то он, скорее всего, откажет такому гостю. Поэтому следует внимательно изучать профиль потенциального хоста для избежания отказа или возможных проблем при встрече. Если информация о хосте и условиях размещения серфера устроила, он отправляет запрос на проживание, в котором указывает, почему хочет остановиться именно у этого хоста. Лучше отправлять несколько запросов разным хостам, так как несмотря на пометку «принимаю гостей» хост может отказать серферу или вовсе не ответить, если обращающийся серфер не соответствует каким-то пожеланиям хоста, его сиюминутному настроению или планам на указанные даты.

Большое внимание ресурс уделяет обеспечению безопасности путешествий. Для этого существует несколько возможностей. В первую очередь, основным источником информации о

каучсерфере являются его профиль и отзывы гостей. Во-вторых, создатели сайта выступают как доверенные лица, которые считаются надёжными пользователями и могут поручиться за другого участника, которого хорошо знают. Если за участника поручились три человека, он может ручаться за других. В результате, в профиле участника появляется значок из четырёх сцепленных рук, а рядом – цифра, показывающая количество поручившихся за него человек. Так создаётся доверенная группа участников, подтверждающих надёжность друг друга. Кроме того, по желанию, каждый участник может пройти процедуру верификации – платную услугу проверки подлинности имени и адреса пользователя. После оплаты этой услуги, на указанный вами домашний адрес придёт открытка с особым кодом, введя который на сайте, вы подтвердите свою личность. Процедура верификации вовсе не обязательна и по статистике, около 95% пользователей ее не проходят [4]. Однако на сайте уверяют, что верифицированные пользователи легче находят хостов и быстрее получают ответы. Таким образом, если у одного хоста имеется десяток отзывов, и за него поручились, его имя и адрес проверены системой, то это надёжный вариант для размещения. Если же серфер выбирает недавно зарегистрировавшегося хозяина, без фото и отзывов, то он, в некотором смысле, рискует своей безопасностью.

Система каучсерфинга имеет свои преимущества и недостатки [3, 7]. Среди положительных моментов отметим следующие: 1. Экономия на жилье может составлять до 70% бюджета [3]. Иногда сэкономить можно и на транспортных расходах: если у хозяина есть автомобиль, он может встретить-проводить гостя или провести для него экскурсию по городу или окрестностям. 2. Знакомство с интересными людьми, нахождение новых друзей; 3. Возможность узнать что-то необычное и особенное о городе и местных достопримечательностях, что могут знать только его жители. 4. Погружение в новую среду, познание новой культуры и традиций «изнутри». 5. Экзотические места ночлега: вам могут предложить для ночлега даже каюту яхты [7]. 6. Возможность попрактиковаться в изучении иностранных языков.

К отрицательным моментам относятся: а) вероятность психологической несовместимости: никто не может гарантировать легкости в установлении личных отношений с путешественником или принимающей стороной; б) место проживания может оказаться на окраине города, для ночевки могут предложить угол комнаты или место в спальнике на полу; в) необходимость «стыковки» с ритмом жизни хозяина.

В среде каучсерферов имеются и «неписанные» правила поведения, которых следует придерживаться как серферам, так и хостам [3, 5, 7]: а) Хозяева должны быть радушны, терпеливы, толерантны и ненавязчивы; б) Надо уважать и принимать законы дома, в котором останавливаешься; в) Гости должны быть аккуратны, скромны, внимательны и не капризны; г) Поскольку вы не платите за ночлег, одарите хозяев дома каким-нибудь приятным сувениром, а их детей – игрушкой; д) Общение и беседы порадуют как гостей, так и хозяев, но не переусердствуйте с ними; е) Не стоит испытывать терпение хозяев: одна-две ночи – достаточный срок для пребывания в чужом доме. Если же в планах серфера большее количество ночевок – заручитесь поддержкой нескольких хостов в одном городе.

Система функционирования сетевого ресурса BlaBlaCar во многом сходна с каучсерфингом. Он насчитывает более 20 млн. пользователей из разных стран, объединяя водителей и пассажиров, путешествующих совместно [6].

Для размещения предложения о поездке водитель регистрируется на сайте www.blablacar.ru и создает свой профиль. В профиле он указывает сведения о себе: пол; возраст; водительский стаж; разрешение на курение и перевозку животных в салоне; предпочтения по музыке в пути; уровень разговорчивости по шкале «Bla», «BlaBla» или «BlaBlaBla» в зависимости от того, предпочитает ли он молчать или общаться на любые темы. При регистрации истинность данных пользователя подтверждается номером телефона, e-mailом или авторизацией в социальных сетях.

При помещении информации о поездке водитель указывает маршрут и стоимость посадочного места. Цена формируется автоматически на базе расчетов BlaBlaCar, исходя из реальных расходов водителя на поездку. Водители могут регулировать цену, учитывая комфорт авто, готовность отклониться от маршрута и другие обстоятельства. При этом, цена не может выходить за установленные рамки, так как сервис предназначен для некоммерческого использования личного транспорта, а не заработка водителя. Указанная водителем цена является окончательной и не может быть изменена [6].

Пассажиры могут свободно искать поездки в системе блаблакар. Если же он находит подходящий вариант поездки и хочет забронировать место, он должен зарегистрироваться. После регистрации следует связаться с водителем через систему сообщений в блаблакаре или по телефону для уточнения вопросов по поездке и бронирования места. В момент совершения поездки пассажир платит водителю согласованную сумму наличными.

Чтобы быть уверенным в надежности водителя, перед каждой поездкой следует ознакомиться с профилем попутчика, отзывами о нём и опыте совместных путешествий с ним других пользователей. На BlaBlaCar доступна опция «Только для женщин», когда и водитель и пассажир – женщины. Эта опция позволяет женщинам чувствовать себя более безопасно, в особенности, при первых совместных поездках [6].

Путешествия с помощью ресурса блаблакар имеют следующие «плюсы»: 1) Экономия для пассажира и возможность компенсировать часть расходов водителя; 2) Забота об окружающей среде за счет уменьшения нагрузки на дорожные сети; 3) Комфортный способ путешествий; 4) Возможность доехать до места назначения в случае, если сложно найти другие средства передвижения; 5) Знакомство с интересными людьми.

«Минусами» ресурса являются: а) Возможно непредвиденное изменение времени и даты поездки; б) Существует вероятность отмены поездки водителем в последний момент и «срыв» планов пассажира; г) «Женская» безопасность в поездке.

Для водителей и пассажиров существуют правила поведения в пути. Водители должны: заботиться о своих пассажирах и прислушиваться к их просьбам; автомобиль должен быть исправен, застрахован и обеспечен ремнями безопасности; следует вести автомобиль безопасно; приезжать вовремя на место встречи; высаживать пассажира в согласованном пункте и подходящем для этого месте. Пассажиры должны: не опаздывать; не отменять поездку в последнюю минуту; не требовать слишком многого от водителя; не садиться в автомобиль без уверенности в его исправности или в случае подозрения, что водитель нетрезв; уважать предпочтения водителя в музыке, отношении к курению, требования к чистоте в автомобиле; заранее подготовить нужную сумму для оплаты поездки, чтобы избежать необходимости размена купюр или снятия наличности в поездке.

Вывод. Таким образом, он-лайн сервисы каучсерфинг и блаблакар открывают новые возможности для самостоятельных путешествий и самостоятельного туризма. Сообщества CouchSurfing и BlaBlaCar позволяют эффективно решать вопрос размещения и перемещения путешественников без значительных финансовых затрат и не прибегая к услугам традиционных туристских средств размещения и транспортных средств. Возможность общения во время таких путешествий оставляет массу несравнимых с обычной туристской поездкой впечатлений и эмоций. Находясь в непосредственном контакте с носителями культуры и традиций той или иной страны, путешественник открывает для себя малоизвестные стороны их жизни, а также находит новых друзей по всему миру.

Список литературы

1. Королевчанка.ru. Путешествуем без турагентств! [Электронный ресурс]. – URL: http://korolevchanka.ru/promotion-articles/otdykh-sport-razvlecheniya/36921/?sphrase_id=6848 (дата обращения 17.03.16).
2. Лепешкин В.А. Экономический потенциал самостоятельного туризма в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2014. – №2. – URL: http://tourlib.net/statti_tourism/lepeskin.htm (дата обращения 17.03.16).
3. Мир путешествий. Couchsurfing: что это такое и как им пользоваться [Электронный ресурс]. – URL: <http://mirputeshestvii.ru/help/couchsurfing/> (дата обращения 10.03.16).
4. Официальный сайт каучсерфинга [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.couchsurfing.com/> (дата обращения 08.03.16).
5. Портал значений терминов, фраз, изображений, символов, гербов. Интересные факты. Что означает каучсерфинг [Электронный ресурс]. – URL <http://chtooznachaet.ru/couchsurfing.html> (дата обращения 25.03.16).
6. BlaBlaCar – поиск надежных попутчиков [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.blablacar.ru/> (дата обращения 20.02.16).
7. Life-trip.ru. Вписки и каучсерфинг – ночевать можно даже на яхте [Электронный ресурс]. – URL: <http://life-trip.ru/vpiski-i-kauchserfing-nochevat-na-yahte/> (дата обращения 15.03.16).

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ

Ильиных Е.А.

Пермский государственный гуманитарно-педагогический
университет, г. Пермь, Россия

Научный руководитель

доц., канд. ист. наук Шевырин С.А.

katerina27011995@mail.ru

© Ильиных Е.Ю., 2016

CURRENT STATUS AND DEVELOPMENT PROSPECTS ETHNIC TOURISM IN THE PERM REGION

Ilyinykh E.

Perm State University of Humanities and Education, Perm, Russia

Article focuses on the development of ethnic tourism in the Perm region. In the article the basic directions of ethnic tourism, ethnic identity of the Perm region. For further development of this type of tourism in the region offer a new round of "ethnic mosaic", which will be presented to the most significant ethnic traditions and rituals of the peoples of the Perm region.

Современный туризм выражается в большом разнообразии видов, одним из которых является этнический туризм. Подходов к понятию «этнический туризм» на сегодняшний день довольно много. Многие специалисты считают этнический туризм одной из разновидностей культурно-познавательного туризма [1, 8, 9]. Некоторые выделяют этнический туризм как отдельный, самостоятельный вид [4, 5]. Интегрирую все трактовки понятия «этнический туризм», можно сформулировать следующее определение. Этнический туризм – это временные выезды, путешествия людей, целью которых является знакомство с особенностями традиционной культуры и быта различных народов (этносов) той или иной территории. Россия обладает уникальными природными ресурсами и самобытной культурой народа, имеет огромный нереализованный потенциал для развития туризма на международном и региональном рынках. Туристский потенциал рекреационных ресурсов и историко-культурного наследия позволяет гармонично интегрироваться в международный рынок туризма и достичь интенсивного развития туризма в стране [1].

Пермский край пока занимает незначительное место в Российской Федерации по предоставлению туристических услуг (в том числе и этнотуризм). Огромное значение для развития этнического туризма в крае имеют уникальные культурно-исторические богатства района и неповторимое сочетание множества различных культур, населяющих край. Для того, что бы этнотуризм вышел на рынок туристических услуг следует рассмотреть ресурсную базу Пермского края и выявить этнографические объекты, которые смогут не только раскрыть национальное многообразие края, но и привлечь как можно больше туристов.

Этнокультурное своеобразие Пермского Прикамья определили три культурные традиции – финно-угорская (коми-пермяки, удмурты, марийцы, манси), тюркская (татары и башкиры) и славянская (русские) [6]. Коренные малочисленные народы являются носителями уникальной культуры и системы хозяйствования, поэтому развитие этнического туризма перспективно на территориях их традиционного проживания. Национальные деревни – места компактного проживания того или иного этноса Пермского края можно рассматривать как инфраструктуру этнокультурного туризма. Этничность в национальных деревнях может быть задана и как музейных экспонат, и как живая культурная традиция в разных ее проявлениях – от фольклора до национальной кухни.

Ну и, конечно же, сами музеи Пермского края, несомненно, выступают объектами этнического туризма. Так как значительную часть музейных собраний составляют этнографические коллекции, которые представлены почти во всех музейных учреждениях региона. Самый популярный архитектурно-этнографический музей под открытым небом – «Хохловка» является одним из крупнейших центров притяжения туристов в Пермском крае [11].

Благодаря краевому проекту «59 фестивалей 59 региона» ежегодно начиная с 2009 года с целью развития народного художественного творчества, а так же с целью сохранения и популяризации региональной самобытности культуры и народов Пермского края проводятся 59 фестивалей различной тематики по всему Пермскому краю [7]. Среди них национальные обрядовые праздники, этнофестивали и другие мероприятия, имеющие непосредственное отношение к этническому наследию Пермского края. Так, например, в 2015 году прошли такие

мероприятия: фестиваль «На земле единой – в семье Прикамской» в Чернушке, музыкальный фестиваль «Родные напевы», межмуниципальный фестиваль коми-пермяцкой обрядовой культуры «Турунвежан лун», ежегодный праздник «Барда зиен», Сабантуй, этническо-обрядовый праздник коми-язьвинцев «Сарчик приносит весну». Кроме этого ежегодно начиная с 2006 года в Хохловке проводится этнофутуристический фестиваль КАМWA. Фестиваль является туристическим брендом Пермского края и ежегодно собирает более 20 000 зрителей [10].

Так, этнографические музеи и парки, национальные деревни, праздники и фестивали, да и сами носители этнической культуры наряду с воспитанием толерантного, уважительного отношения к «другому», к другой культуре, что особенно важно в ситуации полиэтничного Пермского края, представляют собой турпродукт. Он рассчитан на развлекательные услуги, носящие этнический оттенок и способствуют сохранению разнообразных культурных традиций, повышению этнического самосознания, а также формированию имиджа Пермского края, который может привлечь туристов как из России, так из зарубежья.

Таблица 1 – Программа тура «Национальная мозаика Пермского края»

День маршрута	Программа дня	Достопримечательности	Досуг, развлечения
1-й день	<ul style="list-style-type: none"> – трансфер Пермь – Кудымкар; – обзорная экскурсия по городу; – экскурсия в музей (+мастер-класс); – обед в кафе национальной коми-пермяцкой кухни «Блюз»; – трансфер Кудымкар – д. Пармайлово; – прогулка по парку; – ужин, вечер с коми-пермяками; – трансфер д. Пармайлова – Кудымкар; – размещение в гостинице «Парма». 	<ul style="list-style-type: none"> – скульптура «сказание о Кудым-Оше»; – краеведческий музей им. Субботина-Пермяка г. Кудымкар; – парк Чудов в д. Пармайлова мастера Е. Утробина; 	<ul style="list-style-type: none"> – мастер класс по плетению из бересты; – коми-пермяцкие песни, забавы, игры.
2-й день	<ul style="list-style-type: none"> – завтрак в гостинице «Парма»; – трансфер Кудымкар – с. Хохловка; – экскурсия в музей; – размещение на базе отдыха «Постоялый двор в Хохловке»; – обед в русском ресторане; – свободное время. 	<ul style="list-style-type: none"> – Архитектурно-этнографический музей по открытым небом Хохловка. 	<ul style="list-style-type: none"> – сауна, бильярд, караоке.
3-й день	<ul style="list-style-type: none"> – завтрак в ресторане; – трансфер с. Хохловка – с. Барда; – экскурсия в музей; – обед в кафе национальной татаро-башкирской кухни «Сим-сим»; – трансфер с. Барда – д. Березники; – экскурсия в музей тюбетейки (+ мастер-класс); – представление, игровая программа «Мини-сабантуй»; – чаепитие с национальными сладостями и выпечкой; – трансфер д. Березники – Пермь. 	<ul style="list-style-type: none"> – Бардымский районный краеведческий музей; – Музей тюбетейки, д. Березники. 	<ul style="list-style-type: none"> – мастер класс по изготовлению традиционного головного убора – тюбетейки; – татарские песни, танцы, игры.

В помощь приходят различные инновационные проекты, направленные на создание и продвижение турпродукта. Так, например, нами был разработан тур «Национальная мозаика Пермского края». Туристическое путешествие «Национальная мозаика Пермского края» представляет собой автобусный тур этнической направленности. Формирование данного туристического продукта – осуществляется в соответствии с ГОСТ Р 50681–2010 Туристские услуги. Проектирование туристских услуг [3]. Основная цель тура – познавательная. А именно, знакомство жителей, гостей региона с живой, самобытной, духовной культурой коренных народов Прикамья: коми-пермяков, русских, татар и башкир. Примерная протяжённость маршрута тура – 750 км. Продолжительность тура – 3 дня. Основные пункты пребывания: Кудымкар, с. Хохловка, с. Барда. Продолжительность пребывания в каждом пункте – 1 день. Подробная программа тура представлена в таблице 1. Тур рассчитан на людей любого уровня физической подготовки. Возрастное ограничение – от 10 лет.

В стоимость тура входит: трансфер, экскурсионное обслуживание, входные билеты в

музеи, питание и размещение (в соответствии с программой тура).

Данный тур знакомит туристов с основными народами Пермского края, с их самобытностью, выражающейся в традиционных обрядах и праздниках, пище, одежде, народных промыслах. Появление таких туров на туристическом рынке позволит не только расширить познавательные горизонты, но и будет содействовать формированию толерантного отношения к другим культурам и народам.

Список литературы

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – СПб.: Герда, 2007. – 192 с.
2. Бутузов А.Г. Этнокультурный туризм: учебное пособие / А.Г. Бутузов – М.: Кнорус, 2013. – 248 с.
3. ГОСТ Р 50681-2010 Туристские услуги. Проектирование туристских услуг, ГОСТ Р от 30 ноября 2010 года № 50681-2010.
4. Ковынева Л.В. Этнографический туризм в России: опыт, проблемы и перспективы / Л.В. Ковынева // Инновационные технологии по транспорту и промышленности: третья междунар. науч.-практ. конф. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2007.
5. Моралева Н.В. Организация этнографического и аборигенного туризма: учебное пособие / Н.В. Моралева. – М.: Библиотека коренных народов Севера, 2008.
6. Народы Пермского края: Истоки. Становление. Развитие: научно-популярная энциклопедия. – Пермь: ОТ и ДО, 2010. – 140 с.
7. Положение об организации и проведении мероприятия «59 фестивалей 59 региона» в Пермском крае в 2016 году» (утв. министерством культуры, молодежной политики и массовых коммуникаций Пермского края 03.11.2015).
8. Студуев Ч.Б. Этнотуризм как одно из направлений культурно-познавательного туризма / Ч.Б. Студуев, Л.В. Хышиктуева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 4. – С. 53–56.
9. Туризм. Гостеприимство. Сервис: словарь-справочник / Г. Аванесова, Л. Воронкова, В. Маслов, А. Фролов. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 367 с.
10. Официальный туристический сайт Пермского края. – 2015 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.visitperm.ru/>.
11. Пермский краеведческий музей. Официальный сайт. – 2012 [Электронный ресурс]. – URL: <http://museum.perm.ru/>.

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТУРИЗМА

Илющенко К.Н.

Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия

Научный руководитель
Авдеева Т.П.

ksenya_97_97@list.ru

© Илющенко К.Н., 2016

RECREATIONAL TOURISM TECHNOLOGIES

Ilyushchenko K.

University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia

This article examines a number of issues related to the concepts of recreation and tourism. The article discusses the features of tourism. Also, in the text presented the main objectives and types of tourism. Particular attention is paid to the disclosure of the concept of «Tourism in recreational activities» and its key features.

Рекреация – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. Данное понятие охватывает все виды отдыха: санаторно-курортное лечение, туризм, восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности путём отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке. Специализированными предприятиями для рекреации считаются санатории, профилактории, пансионаты и другие. Понятие «рекреация» стало использоваться в 1960-х годах в физиологической, медицинской, социально-экономической литературе, по проблемам восстановления сил и здоровья рабочих. Рекреационная деятельность представляет собой деятельность в свободное время, направленную на восстановление и развитие психических, физических и духовных сил человека. Этим интересам и целям отвечает туризм [4].

Туризм – временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или местность в пределах своей страны в досуговое время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных, гостевых, познавательных или в профессионально-деловых целях, но без занятия оплачиваемой работой в посещаемом месте.

Туризм как разновидность рекреации, один из видов активного отдыха, в процессе которого восстановление работоспособности сочетается с познавательной деятельностью. В тоже время он представляет собой активную и непринужденную форму общения людей.

Расширение и углубление туристических связей между странами способствует улучшению взаимопонимания и дружбы между народами; расширению торгового, научного и культурного сотрудничества способствует укреплению мира. С одной стороны это знакомство с обычаями, бытом, культурой народа другой страны, ее историей и достопримечательностями, сравнение разных социально-экономических систем, культурных традиций. Туризм обогащает исторические познания и одновременно усиливает любовь к Родине. С другой стороны, «индустрия туризма» играет важную роль в развитии периферийных районов, поскольку способствует росту деловой активности [1].

Рассмотрим основные особенности туризма:

- 1) в отличие от путешествий туризм – перемещение людей в достаточно короткие промежутки времени;
- 2) для туризма важно определить местожительство;
- 3) выбор правильного периода свободного времени – важный компонент туризма;
- 4) важнейшая категория – цель туризма, которая позволяет четко выделить виды деятельности: Главные цели туризма: развлекательные, рекреационные и познавательные. Вторичными по значимости являются цели оздоровительные и лечебные. Далее следуют профессионально – деловые, гостевые и др.
- 5) туризм – важная составляющая экономики многих государств [2].

Рекреационный туризм можно разделить на два типа: а) туристско-оздоровительный и б) познавательно-туристский.

Каждому типу соответствует определённый вид рекреационных ресурсов. Под рекреационными ресурсами понимается сложная управляемая и частично самоуправляемая система, состоящая из ряда взаимосвязанных подсистем, а именно: отдыхающих людей, природных и культурных территориальных комплексов, технических систем, обслуживающего персонала и органа управления. В состав природных характеристик входят площадь и вместимость рекреационной территории, комфортность климата, наличие водных объектов и т.д. Оптимальное сочетание этих характеристик создает необходимую основу для развития рекреационного туризма [3].

Для первого типа это – климатические факторы, которые в сочетании с источниками минеральных вод и лечебными грязями создают благоприятные условия для формирования курортного комплекса.

Для второго, кроме вышеперечисленного, историко-культурный потенциал. Лесостепные, лесные, горные и приморские зоны имеют возможности для организации как массового отдыха и туризма, так и лечебно-реабилитационный курортный отдых практически круглый год. Основные виды климато-рекреационной деятельности на приморских курортах – аэротерапия (дыхание морским воздухом, воздушные ванны), талассотерапия (морские купания), гелиотерапия (общие солнечные облучения и специальные их виды), кинезотерапия. Последняя включает в себя прогулки по берегу моря, спортивные игры на берегу, активное плавание, греблю и другие виды водного спорта. Обычны сочетания этих видов рекреационной деятельности.

Несмотря на отмеченное многообразие и комплексность рекреации, можно выделить два основных ее вида, по-разному зависящих от климато-погодных условий. Рекреационные мероприятия первого вида можно назвать пассивными. К ним относятся солнечные и воздушные ванны в покое. Осуществляются они обычно в условиях пляжа. Второй вид – активная рекреация: прогулки, спортивные игры и т.д. [5].

Таким образом, рекреационный туризм – наилучший способ отдыха и знакомства с культурой разных стран. Совмещение отдыха с познанием жизни, истории и культуры другого народа – одна из задач, которую в полной мере способен решать туризм. Увидеть мир своими глазами, услышать, ощутить – важные части восстановительной функции туризма, они несут в себе большой гуманитарный потенциал. Знакомство с культурой и обычаями другой страны обогащает духовный мир человека.

Список литературы

1. Соколова М.В. История туризма. – СПб.: Академия, 2014. – 344 с.
2. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма. – СПб.: Новое знание, 2014. – 414 с.
3. Гирова Н.Н. Рекреационные ресурсы. – Нижний Новгород, 2013. – 317 с.
4. Сайт <http://you2way.ru> «Рекреационная деятельность, туризм» (дата обращения 5.02.2016).
5. Храбовченко В.В. Экологический туризм: – М.: Финансы и статистика, 2015. – 208 с.

**РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА
ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА
«ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИСЛАМА
В ОРЕНБУРЖЬЕ»**

Крыжный Е.А.

*Университетский колледж Оренбургского государственного
университета, г. Оренбург, Россия*

Научный руководитель
Смолянов А.В.

elena.kryzhnaya@mail.ru
© Крыжный Е.А., 2016

**DEVELOPMENT OF THE PROJECT
OF COGNITIVE ROUTE «THE HISTORY
OF ISLAM IN THE ORENBURG
REGION»**

Kryzhny E.

*University College of the Orenburg State University, Orenburg,
Russia*

*The paper presents a project of a recreational route
«The history of Islam in the Orenburg region» given
proof of its relevance and demand, disclosed the
main objects to enter the designated project.*

Культурное и историческое прошлое Оренбургского края как культурно-исторический рекреационный ресурс является основанием современных технологий рекреации в нашем регионе и разработки рекреационных мероприятий культурно-познавательного характера. К культурно-историческим рекреационным ресурсам относятся исторические памятники, археологические разработки, эстетическое пространство, этнографические реликвии, то есть все то, что охватывает материальные и духовные ценности Оренбуржья [3].

Региональные особенности культурно-исторических памятников определяются периодом территориального формирования Оренбургского региона в составе Российской империи. В XVIII в. На границах России были сооружены форпосты, редуты и крепостные сооружения, Оренбург как город-крепость был заложен в 1743 году [2].

Важным является тот момент, что территориально Оренбургская область, находится на пограничном европейском и азиатском рубеже, поэтому наш регион впитал уникальные и неповторимые качества, в Оренбуржье сформировалась богатая истории народонаселения и хозяйственного развития.

Культурное пространство, региональные традиции представляются мотивационным фактором для познавательных интересов для субъектов рекреационно-туристической деятельности. Поскольку к познавательно-рекреационным ресурсам относятся только те объекты, которые с научной точки зрения представляются в формате средств, которые могут удовлетворить рекреационные социальные потребности.

Поэтому для нашей области следует классифицировать ценные рекреационные объекты, потенциальные компоненты данных объектов для реализации в познавательной туристической сфере.

Пространство, образуемое исторически-познавательными объектами, для темы нашей статьи – культовыми мусульманскими сооружениями, – определяет рекреационный вектор для использования в экскурсионных маршрутах.

На территории Оренбургской области в настоящее время организованы религиозные туры к христианским святыням, которые особо значимы как верующим христианам, так и для тех, кто интересуется историей Оренбургского края.

Туры к культовым мусульманским объектам в силу неисследованных факторов не организованы, что находит свое отражение в жизнедеятельности нашей области, поскольку известно, что количество исповедующих ислам суннитского направления в Оренбуржье превышает численность православных верующих. Также является доказанным фактом, что до середины девятнадцатого столетия магометанство было преобладающей религией в нашем регионе [4].

Современный социум практически не знаком с историей ислама. Лишь учащиеся медресе, мусульман, посещающих мечети, пятничные проповеди и лекции, обладают высоким уровнем знаний об истории этой религии. В большинстве своем граждане, проживающие на территории нашего региона имеют самые общие представления об основных постулатах исламского учения, а, например, татарский этнос вообще не знаком; видными мусульманскими деятелями Оренбургской области называются М.Р. Фахретдин, Джалиль, Р. Ибрафимов.

Одной из причин такого положения дел с изучением историко-этнографического, религиозного и краеведческого компонента оренбургского мусульманства является неразработанность образовательного программного материала, наглядности, отсутствие познавательных туров и популяризации мусульманства через печатные издания (рекламные

буклеты, например).

Музейные документы, которые можно использовать для научных исследований, для «просвещения» общественности находятся вне доступности обычному рядовому посетителю. К примеру, в фондах Оренбургского областного краеведческого музея находятся богатые экспозиции этнографической направленности, однако молодые исследователи и начинающие краеведы не могут полноценно использовать эти документальные исторические источники из-за того, что эти документы не размещаются на стационарных экспозициях, кроме того, существуют бюрократические «проволочки» при их организации.

Международный опыт функционирования музейных учреждений необходимо адаптировать в условиях российской действительности. Например, в Мюнхенском «*Deutsches Museum*», «*Alpines museum des Deutschen Alpenvereins*» до экспонатов разрешено дотрагиваться, нюхать; в Хельсинском музейном центре «*Vapriikki*», Стокгольмском музее А. Линдгрена, этнографическом музее под открытым небом «*Skansen*» Финляндии и Швеции объекты разработаны для детско-юношеского восприятия окружающей действительности.

В то время, когда наша страна носила название СССР, ислам, как и другие конфессии, подвергался гонениям: закрывались мечети, медресе; помещения передавались правоохранительным органам, светским учебным заведениям и некоторые не возвращены мусульманам до сих пор. Тем не менее, люди умудрились сохранить реликвии мусульманской духовной жизни Оренбургской области: архитектурные сооружения и культовые памятники, рукописные издания Корана, коврики для намаза, ковры, фотографические документы. В частных коллекциях сохраняются личные вещи исламских просветителей и видных религиозных и культурных деятелей. Это все может заложить основы музейных экспозиций «История ислама в Оренбургской области», которая в будущем станет структурным компонентом познавательного экскурсионного маршрута.

В нашем регионе сохранившиеся перспективные объекты рекреационного туризма относятся:

- архитектурные памятники истории федерального и регионального значения;
- сохранившиеся здания исламских культовых сооружений;
- дома выдающихся мусульманских деятелей науки, культуры, искусства;
- также современные формы этнографических экспозиций, национальных центров.

Основа проекта рекреационного маршрута «История развития ислама в Оренбургской области» – это хронологически структурированная последовательность создания культовых мусульманских сооружений города Оренбурга [5]:

- храм Сеитовой слободы (прежнее название Татарской Каргалы), год основания – 1744;
- небольшая мечеть на левом берегу Яика (Урал) рядом с первым меновым двором, в 1749 году постройка была разрушена, в 1780-е годы на новом месте менового двора была выстроена новая мечеть, изначально в казенном магометанском училище;
- в Оренбурге первая мечеть была построена в 1804 году по указу императора Александра, в современной архитектуре здание уцелело без минарета, возле мечети позже было построено медресе.
- в 1846 г. закончилось строительство комплекса Караван-Сарай (проект А.П. Брюллова), в настоящее время – это объект федерального значения [7];

Стоит отметить, что к середине XIX в. количество исламских культовых сооружений в Оренбурге увеличилось, что было связано с ростом населения.

- в середине XIX века на Николаевской площади построили мечеть, здание в настоящее время сохранено без минарета;
- в 1879–1885 гг. выстроена Соборная мечеть возле мусульманского кладбища;
- в 1887 году начала функционировать мечеть «Сулеймания» в районе современного района Аренда;
- в 1889–1893 гг. меценаты Хусаиновы: Ахмед Мухаммед-Галиевич, Абдулгани (Гани) Мухаммед-Галиевич, Махмуд Мухаммед-Галиевич, Мухаммед-Вали (Вали) Абдулганиевич, Хусаин Махмудович и Шарафутдин Махмудович – выстроили архитектурный комплекс «Хусаиния» (проект Корин) [1];
- в 1907 г. выстроена мечеть «Рамазан». В середине тридцатых годов мечеть была закрыта и отдана станкостроительному заводу, в семидесятых годах – ГАИ;

- перспективный объект рекреационного тура – дом Ризаэтдина бин Фахретдина, – «просветитель просветителей»; в 1926 г. он во главе делегации Советского Союза, которая участвовала во Всемирном мусульманском конгрессе в Мекке, где он был избран вице-президентом Всемирного мусульманского конгресса [6].

В проект рекреационного маршрута также включены:

- музей истории Оренбурга;
- областной краеведческий музей;
- музейный комплекс «Национальная деревня» для ознакомления жителей

Оренбургской области и гостей города с этнографическим и конфессиональным разнообразием Оренбуржья.

Список литературы

1. Абубакирова Л.К. Изящная вертикаль // Оренбуржье. – 2004. – № 72. – С. 7.
2. Географический атлас Оренбургской области. – М.: Изд-во ДИК, 2009. – С. 90.
3. География рекреационных систем СССР / под ред. В.С. Преображенского, В.М. Кривошеева. – М.: Наука, 1980. – 137 с.
4. Герасименко Т.И. Оренбургско-Казахстанский трансграничный этнокультурный регион: особенности процесса колонизации и региональной политики // Степи Северной Евразии: материалы IV междунар. симпоз. – Оренбург, 2014. – С. 187–190.
5. Дорофеев В.В. Мечети Оренбуржья и его центра // Христианство и ислам на рубеже веков. – Оренбург, 2014. – С. 215–220.
6. Рахимкулова М.Ф. Ризаэтдин бин Фахретдин. – Оренбург: Агентство “Пресса”, 2013. – 254 с.
7. Фуртырянский Л.И. Оренбург. – Челябинск: Юж.-Уральск. кн. изд-во, 2013. – С. 252.

РАЗРАБОТКА ЭКОЛОГО- ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРА ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ПАРКАМ СИБИРИ

Полещук Л.О.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. геогр. наук Косова Л.С.

Lilya.Poleschuk@gmail.com

© Полещук Л.О., 2016

DEVELOPMENT OF ECOLOGICAL- INFORMATIVE TOUR OF THE NATIONAL PARKS OF SIBERIA

Poleshchuk L.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

This article discusses the ecological and educational tour of the national parks of Siberia. Siberia – a vast geographical area in the eastern part of Russia, which has the potential to attract tourists, through to its unique and inimitable nature, a rich history and a large number of historical and cultural monuments. At the present time on the territory of Siberia are 8 national parks.

В современном мире большая часть людей проживает в крупных городах. Напряженный ритм жизни городов, особенно в мегаполисах, заставляет людей искать отдых за его пределами – на природе. Во всем мире большая часть отдыхающих проводит свое свободное время в национальных парках (НП). Оказавшись на территории парков, мы узнаем, каким был мир дикой природы на протяжении миллионов лет. Здесь люди получают незабываемые впечатления, ощущают первозданную красоту Земли, какой она всегда была и будет до тех пор, пока мы оберегаем её.

В настоящее время на территории Сибири расположено 8 НП (Забайкальский, Прибайкальский, Тункинский, Шушенский бор, Алханай, Шорский Сойлогемский и Чикой), суммарная площадь которых составляет 32443,91 км² (это 0,19% от площади страны или 0,26% от площади Сибири). Они расположены в пределах 6 субъектов РФ (Республика Бурятия, Иркутская область, Красноярский край, Забайкальский край, Кемеровская область и республика Алтай), при этом их основная доля приходится на Восточную Сибирь.

Сибирский регион обладает достаточным потенциалом для привлечения туристов, прежде всего, благодаря наличию природных ресурсов. Сибирь – обширный географический район в восточной части России, ограниченный с запада Уральскими горами и на востоке водораздельными хребтами, идущими вдоль Тихого океана. В географическом плане она

делится на две основные составляющие: Западную и Восточную Сибирь. В административно-территориальном плане охватывает весь Сибирский федеральный округ и часть Дальневосточного (Республика Саха). В рельефе преобладает сочетание обширных низменностей и равнин с разнообразными плоскогорьями и высокогорными массивами. На территории региона протекает множество крупных рек (Обь, Енисей, Лена, Амур), большая часть которых принадлежит к бассейну Северного Ледовитого океана. Почти повсеместно распространена многолетняя мерзлота, особенно в Восточной Сибири. Вся обширная территория лежит в трех климатических поясах: субарктическом, арктическом и умеренном. Сибирь обладает огромным разнообразием зональных и интразональных ландшафтов (болота Западной Сибири), что в свою очередь отразилось не только на численности, но и на видовом разнообразии флоры и фауны этих территорий. Животный и растительный мир региона довольно разнообразный, о чем свидетельствует тот факт, что территория находится на границе таежной Сибири и пустынно-степной Центральной Азии. Вот почему в Сибири встречаются почти все основные экосистемы северного полушария с уникальными растительными и животными сообществами, включающими выходцев сибирской тайги, зональной тундры, памирских высокогорий, маньчжурских прерий, джунгаро-туранских пустынь, лугов и лесов европейских равнин [2].

Во всем мире считается, что Сибирь – суровый край, и этот облик края может сослужить не только плохую службу, тормозя привлечение инвестиций в промышленность и транспорт, но и может оказаться особо привлекательным для инвестиций в туристский бизнес. Так как проведение отпуска в экзотических суровых условиях становится все более популярным. Экстремальные условия позволяют набрать существенно больше впечатлений, чем пребывание на морском пляже. А при очевидных тенденциях, когда основная часть болезней, так или иначе, связана со стрессом, чем суровее условия, тем сильнее антистрессовый эффект. Благодаря этому Сибирь и ее национальные парки являются привлекательными объектами с точки зрения туризма [1].

Используя вышеизложенные данные, нами был разработан эколого-познавательный тур по национальным паркам Сибирского региона. Маршрут предполагает посещение следующих парков: Шушенский бор, Прибайкальский, Тункинский, Забайкальский и Алханай.

Программа тура

Продолжительность тура: 14 дней..

Общая протяженность маршрута: 4504 км.

Сезон: июнь-август.

Начало тура: Абакан, республика Хакасия.

Окончание тура: Чита, Забайкальский край.

Описание тура

1-й день *Абакан.*

Встреча туристов в г. Абакане в 7.30 для получения документов на центральном автовокзале (адрес: ул. Тараса Шевченко 62). Размещение в автобусе согласно забронированным местам. Знакомство группы, вступительная информация от гида-сопровождающего. В 8.30 выезд группы на маршрут Абакан – с. Шушенское (1ч.10мин.) Прибытие в с. Шушенское в 9.40. Размещение на турбазе «Искра». В 10.30 завтрак в столовой. В 12.00 посещение этнографического музея «Шушенский». Обзорная экскурсия. Встреча с представителями национального парка. Обед в 13.00. В пределах парка расположено 2 участка – Перовское и Горное лесничество. В первый день предусмотрен визит в Перовское лесничество. В 14.00 – экскурсионная экологическая тропа «В мир природы по законам жизни» протяжённостью 30 км. Экскурсия предлагает посетителям увидеть основные объекты Перовского леса – песчаные дюны (Песчаная и Журавлиная горки), Ленинский шалаш, озеро Перово и дендрарий «Берендей». Это можно сделать пешком (дневная экскурсия) или на машине/автобусе (4 ч). Каждый из объектов можно посетить отдельно. Перовский лес предлагает много возможностей для отдыха на природе. Здесь оборудованы специальные места отдыха, укрытия с грилем и приспособлениями для костра. В 18.00 возвращение группы на турбазу. Отдых. Ужин в 19.00.

2-й день *НП Шушенской бор.*

Завтрак в 8.00. В 9.00 переезд во 2 участок кластера парка – Горное лесничество (1 ч.). Размещение в гостинице «Турист». В 11.00 – экологическая тропа «Экоборус». Поход

относится к средней категории сложности. Доступен для людей любого возраста и физической подготовки. Маршрут начинается от визит-центра «Таловский лог». Общая протяженность тропы – 9,5 км. Тропа проходит в долине горного ручья Таловка и начинается на высоте 320 м над уровнем моря с видом на плотину Саяно-Шушенской ГЭС, пересекает несколько высотных поясов. Водопад, к которому ведет тропа, начинает свой путь с пика Кошурникова, имеет каскадный режим падения с высоты 1200 м над уровнем моря. Подъем не сложный, по пути можно отдохнуть на специально оборудованных местах отдыха. Поднявшись к подножью водопада, можно организовать пикник, попробовать чистой воды из горного ручья. В 13.00 обед. В 18.00 возвращение в гостиницу. Свободное время. В 19.00 ужин в гостинице.

3-й день НП Шушенской бор.

В 9.00 завтрак в гостинице. В 10.00 обзорная экскурсия на Саяно-Шушенское водохранилище. 10.30 прибытие на смотровую площадку перед плотиной ГЭС, начало экскурсии. 11.30 окончание экскурсии, отдых на берегу Енисея и обед в столовой (доплата), а также посещение Храма Святой Евдокии, поселок Сизая, форелевого хозяйства. В 14.00 возвращение в парк. Свободное время. В 17.00 ужин в гостинице. Выезд из гостиницы в 18.00. Ночной переезд в пгт. Листвянка (Иркутская обл., НП Прибайкальский).

4-й день НП Прибайкальский.

В 9.00 остановка. Завтрак в кафе. В 15.00 прибытие в НП Прибайкальский. В 15.30 обед в кафе «Пятый океан». В 16.30 посещение визитно-информационного центра парка. Встреча с представителями парка. В 17.00 размещение на турбазе «Мыс Кадильный». Проживание в корпусе. В 18.00 ужин в столовой. Свободное время.

5-й день НП Прибайкальский.

Ранний подъем. В 7.00 завтрак в столовой. В 8.00 сбор группы для увлекательного однодневного путешествия по старой Кругобайкальской железной дороге. В 8.30 в Листвянке ожидает посадка на паром и переправа в порт Байкал, во время пути туристов сопровождает гид-инструктор. В порту Байкала в 9.00 начинается путешествие по КБЖД. В дороге путевая информация и просмотр фильмов о Байкале, о природе, флоре и фауне сибирского края. Обед в 12.00. Во время пути предусмотрено несколько остановок от получаса до полутора часов с небольшими пешими экскурсиями, на которых туристы узнают историю строительства кругобайкальской железной дороги. Здесь же свободное время для индивидуальных прогулок, возможность сфотографироваться на фоне великолепного Байкала. Ужин в 17.00. Возвращение на турбазу поздно вечером (22.00).

6-й день НП Прибайкальский.

Ранний подъем. Завтрак в 6.00. В 7.00 переезд на о. Ольхон. Прибытие на остров в 13.30. В 14.00 обед. Размещение на турбазе «Чайка». В 16.00 обзорная экскурсия по о. Ольхон с осмотром основных достопримечательностей. В этих заповедных местах есть всё: скалы, природные песочные пляжи необыкновенной красоты, густые сосновые и лиственничные леса, галечные берега, причудливо усеянные белоснежными камнями. По желанию можно сходить на рыбалку, совершить прогулку на теплоходе, встретиться с настоящими шаманами, которые поведают легенды, передававшиеся местными жителями из поколения в поколение на протяжении веков. В 18.00 ужин в столовой. Свободное время.

7-й день НП Тункинский.

Ранний подъем. Завтрак в 6.00. Переезд в Тункинский НП. Остановка в пути. В 13.00 обед в кафе. В 15.00 прибытие в парк. Размещение на турбазе «Святой Нос-Райский уголок». В 17.00 ужин в столовой. В 18.00 посещение визитно-информационного центра НП, рассказ экскурсовода об истории образования парка. Свободное время.

8-й день НП Тункинский.

В 9.00 завтрак в столовой. В 10.00 – туристский маршрут «В долине потухших вулканов», который начинается от турбюро парка «Тункинский». Протяженность маршрута 60 км. Продолжительность экскурсии с коротким отдыхом – 4 часа. Путешествие начинается с села Талое, расположенное в 14 км ниже с. Аршан. Небольшая экскурсия, знакомство с культурой и бытом местных жителей. Далее группа отправляется к вулкану № 9, крупнейшему из девяти вулканов Тальской группы. Экскурсовод расскажет историю геологического развития Тункинской долины. Затем путь лежит к вулкану «Дороготуйская сопка», расположенной в междуречье Ахалика и Еловки. На сопку ведет автомобильная дорога. Там расположен тригопункт 970,2 м, с которого открывается вид на значительную часть Тункинской долины. Здесь встречаются редкие виды растений. После экскурсии по вулкану,

тургруппа отправляется в обратный путь – в село Аршан. Возращение на турбазу в 14.00. Обед в столовой в 14.30. Отдых. По желанию посещение солнечной обсерватории в селе Монды и обсерватория по наблюдению за солнечной активностью, расположенная в урочище Бадары. Ужин в 18.00. В 20.00 выезд из турбазы. Ночной переезд.

9-й день *НП Забайкальский*.

Переезд в пгт Усть-Баргузин. Маршрут предусматривает паромную переправу через реку Селенга. Утром в 6.00 прибытие в парк. По проселочной дороге, через песчаный перешеек попадаем на самый крупный полуостров Байкала – полуостров Святой Нос. На перешейке находится озеро Арангатауй, знаменитый заповедник с огромным количеством перелетных птиц. В 7.00 Размещение в самом конце перешейка, на песчаном пляже в кемпинговых палатках или в скромном рыбацком доме. Любители рыбалки могут полностью посвятить день любимому занятию – Чивыркуйский и Баргузинский заливы излюбленное место обитания омуля, хариуса, щуки, сига, байкальского осетра и другой рыбы. А те, кто не интересуется рыбалкой, могут совершить восхождение на обзорную вершину полуострова. Удивительная панорама Байкальских просторов, обширные многокилометровые песчаные пляжи, заливы и манящие очертания Баргузинских гор. По возвращению в базовый лагерь свободное время для купания и отдыха. Обед в 14.00. В 19.00 ужин. Вечерний костёр.

10-й день *НП Забайкальский*.

Завтрак в 9.00. В 11.00 поездка в рыбацкий посёлок Курбулик расположенный на полуострове. Водная экскурсия по одному из самых живописных мест Байкала – Чивыркуйскому заливу в бухту «Змеиная». При желании этот маршрут можно проделать пешком по удобной тропе вдоль побережья (расстояние до бухты «Змеиная» от Курбулика 5 км). В 13.00 обед на катере. После посещения лежбища нерпы на Ушканьих островах возвращение в базовый лагерь. Свободное время для загорания, прогулок и рыбалки. Отдых и купание в горячем термальном источнике. Ужин в 18.00.

11-й день *НП Алханай*.

Ранний подъем. Завтрак в 6.00. В 7.00 выезд из палаточного лагеря. Переезд в НП Алханай. В 12.00 остановка. Обед в кафе. Переезд. Остановка на ужин в кафе в 17.00. Прибытие в парк поздно вечером в 22.00. Размещение на турбазе «Алхана-тур» в двух или трехместных комнатах.

12-й день *НП Алханай*.

Завтрак в 9.00. Свободное время. По желанию возможно посещение экологических и паломнических маршрутов, также возможно посетить Храм Ворот, Димчиг – Сумэ обитель хозяина Алханая, вершину горы Алханай (самую высокую точку Агинского округа – 1662 м). В 12.00 обед в столовой. В 13.00 экскурсия. Паломническая тропа с посещением большинства культовых мест Алханая имеет протяженность около 9 км, по продолжительности экскурсия составит, в среднем, около 5 часов. Вторая половина дня – свободное время. В 19.00 ужин.

13-й день *НП Алханай*.

Завтрак в столовой в 9.00. В 11.00 посещение целебных источников (долина Аршана). Аршанами называют целебные источники, вода которых считается священной. Целебная сила его воды пользуется огромной славой и популярностью не только у бурят, но и среди русского населения по всему Забайкалью. Здесь оборудованы места для купания, молитвенный дом, а также территория, предназначенная для отдыха и временного жилья паломников. В 13.00 обед. Свободное время. В 18.00 ужин.

14-й день *Чита*.

Завтрак в 9.00. Выезд из турбазы в 11.00 и переезд в Читу. Прибытие в Читу в 14.30. Окончание тура.

Данный эколого-познавательный тур рассчитан на широкий круг туристов. Сибирь – регион с уникальной и неповторимой природой, с богатой историей и большим количеством историко-культурных памятников. Эколого-познавательный тур по национальным паркам Сибирского региона может привлечь внимание многих жителей и гостей страны своими уникальными объектами.

Список литературы

1. Буйволов Ю.А. Экологический туризм в национальных парках и заповедниках России: тенденции развития и проблемы управления // Экологическое планирование и управление. – 2007. – Вып.4. – С. 39–45.
2. Раковская Э.М. Физическая география России // Э.М. Раковская. – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.

**МЕЖДУНАРОДНОЕ
СОТРУДНИЧЕСТВО В ОБЛАСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
СТУДЕНТОВ БЕЛАРУСИ**

Праведный В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель

доц., канд. пед. наук Филипович И.В.

raeva-in@yandex.ru

© Праведный В.В., 2016

**INTERNATIONAL COOPERATION
IN TOURISM EDUCATION STUDENTS
OF BELARUS**

Pravedny V.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

The article examines the international cooperation of the Belarusian State University of Physical Education with foreign universities: the CIS countries and the European space in the field of education, which is reflected in educational trips and tours as well as internships and academic exchange programs.

Образовательный процесс, как и любая сфера жизнедеятельности, нуждается в постоянном совершенствовании. Одним из факторов, позволяющих улучшить образовательную систему, является межуниверситетское сотрудничество. В ходе совместных контактов учреждения высшего образования обмениваются накопленным опытом, идеями и технологиями обучения. Это позволяет повысить эффективность образования, а также наладить контакты между городами и странами, где располагаются университеты. Межвузовские контакты являются перспективным направлением в улучшении межгосударственного партнёрства и способны ускорить развитие экономики.

Международное сотрудничество предполагает:

- Стажировки в вузе-партнере;
- Обмен опытом между преподавателями вузов-партнёров;
- Приглашение на научные семинары и конференции представителей из вузов-партнёров;
- Обмен диссертационными исследованиями и открытие доступа к базам данных о диссертационных исследованиях, проводимых в университетах-партнёрах
- Организацию совместных спортивных семинаров или иных спортивных мероприятий, в том числе матчевых встреч.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание международному сотрудничеству в сфере образования. Так, в 2015 году Беларусь вступила в Болонский процесс [1]. Проводится интеграция с зарубежными учебными заведениями различного профиля. Белорусские вузы имеют достаточно много связей с иностранными вузами, которые постоянно расширяются.

Белорусский государственный университет физической культуры (сокращённо БГУФК) и входящий в его состав Институт туризма также обладают множеством международных контактов. В первую очередь, это связи с образовательными учреждениями схожего профиля (спорт, туризм и гостеприимство).

Университет сотрудничает с 61 иностранным партнёром (вузами, фондами, специализированными школами и ассоциациями) из 19 стран, среди которых Россия, Польша, Украина, Литва, Китай, Нидерланды, Япония и другие. Из них 32 имеют профиль «Спорт и туризм» [2]. Однако имеются потенциальные возможности для расширения партнёрских связей университета. Проведём анализ этих возможностей.

Наиболее тесное сотрудничество университет наладил с организациями, расположенными в странах-соседях Республики Беларусь (Россия, Украина, Польша). В Российской Федерации это такие учреждения высшего образования как Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), Российская международная академия туризма, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (Смоленск) и ещё 16 учреждений.

В Украине это Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Киев), Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта, Харьковская государственная академия физической культуры и ещё пять вузов.

В Польше – это Высшая школа физического воспитания и туризма в Белостоке,

Академия физического воспитания имени Юзефа Пилсудского в Варшаве, Высшая школа физического воспитания в Кракове и несколько других учреждений образования. Со всеми учреждениями заключены договора, соглашения или меморандумы и имеются различные формы партнёрства, такие как академические обмены, стажировки, научные семинары и др.

Также крепкие партнёрские отношения университет развивает с учреждениями образования Китая. В списке партнёров Пекинский университет спорта, Школа спортивных танцев Цзиньчэн Гоцзи провинции Хэнань, Хэнаньский государственный университет, Университет СИАС и др. Партнёрство с китайскими вузами – это часть общего сотрудничества Китайской Народной Республики и Республики Беларусь, которое в последнее время стало особенно сильным.

Проведённый анализ показывает, что университет, в целом, поддерживает довольно много различных контактов, однако, имеется нереализованный потенциал для сотрудничества. Так, в списке не представлено ни одной образовательной организации или университета из Германии, хотя сотрудничество с одной из них было бы продуктивно. Одним из возможных партнёров БГУФК в сфере туризма и гостеприимства мог бы стать Европейский университет (Мюнхен). Европейский Университет (*European University*) Мюнхена является одной из лучших бизнес школ в мире, известен своими отличным преподавательским составом и студентами. В университете обучают по таким специальностям, как бизнес, связи с общественностью, предпринимательство, спортивный менеджмент, туризм и гостеприимство [3].

Другим направлением для возможного расширения сотрудничества является Польша. С учреждениями высшего образования этой страны налажено достаточно тесное сотрудничество. Однако его также можно расширить, поскольку в Польше существуют два довольно высокорейтинговых вуза, обучающие студентов в сфере туризма и гостеприимства. Это Университет Туризма и Рекреации в Варшаве (группа университетов Вистула) и Университет Туризма и Экологии в Сухой Бескидской. Университеты известны своим профессиональным уровнем подготовки специалистов и множество международных наград [4].

Для укрепления существующих контактов можно внедрить такую форму сотрудничества, как организация образовательных туров и поездок для студентов и преподавателей на базе Туристического центра Института туризма. Туристический Центр является уникальным структурным подразделением, созданным с целью воплощения в социально-экономическую и культурную жизнь Беларуси основные идеи и направления государственной политики в сфере туристического образования. Специфика работы Центра заключается в осуществлении туристической деятельности в рамках бюджетной организации (университет), где данный вид деятельности не является основным. Центр осуществляет следующие направления деятельности:

- 1) туристическую: формирование, продвижение и реализация туристических услуг;
- 2) образовательную: предоставление возможности реализации академической мобильности студентов и получение профессиональных умений и навыков;
- 3) воспитательную: предоставление возможности для прохождения производственной практики, привлечение к волонтерской деятельности: социально-направленная экскурсионная деятельность для студентов и школьников, участие в образовательных программах, участие в выставках и т.д. [5].

Оказание туристических услуг учреждениям-партнёрам будет выгодно как для Туристического центра (получение прибыли), так и для партнёров, поскольку для них может быть предусмотрена скидка на туристические услуги. В конечном итоге, это положительно повлияет на укрепление партнёрства. Следовательно, такая форма сотрудничества является перспективной.

Список литературы

1. Беларусь вступила в Болонский процесс / Интернет-портал СТБ [электронный ресурс]. – URL: <http://www.ctv.by/belarus-vstupila-v-bolonskiy-process-belorusskie-studenty-smogut-uchitsya-v-vedushchih-vuzah-evropy/> (дата обращения: 10.03.16).
2. Белорусский государственный университет физической культуры / Интернет-портал университета [электронный ресурс]. – URL: www.sportedu.by. (дата обращения: 15.03.16).
3. Европейский университет (Мюнхен) / Образование за рубежом [электронный ресурс]. – URL: http://www.globaldialog.ru/countries/germany/higher_education/european-university. (дата обращения: 13.03.16).
4. Образование в Польше [электронный ресурс]. – URL: <http://www.isttravel.ru>. (дата обращения: 13.03.16).
5. Туристический центр [электронный ресурс] / Интернет-сайт Туристического Центра БГУФК. – URL: <http://turagenstvo.ts6.ru>. (дата обращения: 15.03.16).

**САЙТ КАК ИНСТРУМЕНТ
ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРИСТСКИХ УСЛУГ
В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ ОМСКОЙ
ОБЛАСТИ)**

Сахарова А.И.

*Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта, г. Омск, Россия*

Научный руководитель

проф., канд. пед. наук Кравчук Т.А.

alexandra-saharnaya@yandex.ru

© Сахарова А.И., 2016

**THE SITE IS INSTRUMENT
OF ADVANCEMENT TOURISM
SERVICES IN REGION (ON EXAMPLE
OF OMSK REGION)**

Sakharova A.

*Siberian State University of Physical Education and Sport,
Omsk, Russia*

Туризм – одна из самых быстро растущих областей российского Интернета. Распространению информации и продаже туров через глобальную сеть *Internet* теперь уделяют внимание, пожалуй, все ведущие российские туроператоры и крупные агентства. Преимущества электронной коммерции по сравнению с традиционной очевидны – экономия на выплате агентских комиссионных, урезание расходов по изданию бумажных каталогов, ценовых приложений, рекламной продукции и рекламных кампаний. Кроме экономических (денежных), существует ряд факторов, которые напрямую не связаны с финансовым потенциалом предприятия. Это удобство управления информацией, возможности компьютерной графики, более быстрая и менее опосредованная связь компании, предоставляющей туристические услуги с потенциальным и реальным клиентом, а так же множество других факторов [1].

Российский туристический рынок один из первых начал осваивать рекламные площади Интернета. На данный момент реклама туристических услуг стала классическим направлением рекламы в Интернете. Туризм, реклама и интернет неразрывно связаны друг с другом. Рынок туризма в Интернет непрерывно эволюционирует, осваивает новые технические возможности, создает и расширяет рекламные площади [3].

Потребители туристического рынка испытывают огромную потребность в информации (подробные описания, фотографии, отзывы), которую не способны удовлетворить ни печатные издания, ни тем более такие средства массовой информации как телевидение и радио. Российские туристы ценят своё время и подбирают туры наиболее удобным и рациональным способом в туристических Интернет-порталах и поисковых системах.

Web-сайт туристской фирмы играет роль многопрофильной, эффективной системы, благодаря которой, потребитель получает необходимый объём информации. Посредством сайта турфирмы имеют возможность без посредников взаимодействовать с потребителями, используя, к примеру, глобальные системы бронирования и резервирования.

По самым скромным оценкам, на просторах Интернета действует около пятисот российских туроператорских сайтов. Это означает, что практически каждая вторая-третья операторская компания параллельно с традиционным бизнесом пытается развивать электронную торговлю. Реальными успехами пока на этом пути похвастаться могут немногие. Причины на это самые разные. Объективные причины:

- низкий уровень распространения сети Интернет в Российской Федерации (у нас число web-подключений в 15–20 раз меньше, чем в США);
- низкое качество линий связи;
- слабое развитие системы электронной коммерции и расчётов;
- низкий уровень доверия пользователей к виртуальным туристским компаниям [5].

Низкая посещаемость и бронирование на туристских сайтах часто вызваны и непрофессионализмом самих турфирм. Специалисты по продвижению сайтов выделяют ряд причин, по которым это происходит:

- нецелесообразно перенасыщенный дизайн сайтов туристических компаний, который существенно усложняет пользование ресурсом,
- отсутствие на сайте актуальной информации, несвоевременное её обновление, что снижает эффективность работы сайта.

Наличие большого количества самых различных причин, по которым большинство

туристских сайтов не работают в полной мере на пути продвижения туристского продукта, делает вопрос о продвижении туристских услуг посредством сайта актуальным и требующим внимания. Сейчас приходит осознание важности использования сайта как инновационной технологии, ведь это позволяет туристическим компаниям увеличить шансы в конкурентной борьбе за клиентов и выделиться туристическим компаниям на едином туристическом рынке, который является очень насыщенным.

Конечно, уровень представления в глобальной сети Internet и технические возможности у разных туристических сайтов довольно различны.

Нами был проведён анализ туристического рынка города Омска и Омской области, а в частности анализ представления туристических компаний данного региона в сети Интернет посредством собственных корпоративных сайтов.

По данным туристического портала «НГС.ТУРИЗМ Омск» (www.turizm.ngs55.ru) в настоящее время на туристическом рынке города Омска функционируют 228 туристических компаний (туроператоры и турагенты), предлагающих широкий выбор туристических направлений (внутренний и зарубежный туризм) и оказывающих различные услуги, они предлагают туристам: помощь в подготовке маршрута и программы отдыха с оптимальным сочетанием стоимости и качества предоставляемых услуг, используя современные компьютерные системы бронирования и продаж; бронирование огромного количества самых разнообразных эксклюзивных международных и внутренних туров; полную и достоверную информацию о странах и курортах; корпоративное обслуживание компаний; помощь в оформлении виз; бронирование авиа и ж/д билетов; страхование туристов; оформление загранпаспорта; аренду автомобилей; организацию экскурсий; приём иногородних и иностранных туристов в Омском регионе; организацию круизом по Иртышу; программы образования за рубежом; международные сим-карты и многое другое.

Однако, несмотря на такой большой выбор, предлагаемых услуг, лишь незначительная часть компаний успешно и профессионально продвигает свои услуги в глобальной сети Интернет посредством сайтов. Мы выяснили, что собственные сайты, из действующих на рынке 228 компаний, имеют лишь 124 фирмы, причём функционируют и эффективно используются из них лишь 90. Остальные не работают по различным причинам, среди которых:

- истечение срока действия доменов;
- при переходе по адресу, страницы не обнаруживаются пользователями;
- окончание предоплаченного периода оказания услуг хостинга;
- при переходе пользователя по адресу загрузка страницы не происходит, сайт не открывается;
- низкая скорость работы сайта, как следствие невозможность загрузки сайта при невысокой скорости интернета;
- ошибка установки;
- многие адреса сайтов уже не существуют.

По результатам анализа были определены сайты-лидеры, которые отвечают всем современным требованиям, предъявляемым туристическим сайтам. К ним относятся сайты следующих компаний: «Freedom-тур» (www.freedom-tur.ru), «Coral Travel» (www.coral.ru), «Omtravel» (www.om-travel.ru), «Автотур» (www.autotour55.ru), «Люкс Тревел» (www.luxtravel.biz), «Азимут СПб» (www.азимут360.рф), «Всё включено» (www.vsevk1com.ru), «Круиз» (www.kruis-omsk.ru), «Лагуна» (www.laguna55.ru), «Омсктур» (www.omsktour.ru), «Росс-тур» (www.omsk.ross-tur.ru), «Колибри» (www.colibri-omsk.ru), «Pegas Touristik» (www.pegast.ru), «Дискавери» (www.discovery55.ru), «ТриКита(Росскурорт)» (www.rosskurort.com). Причины успеха данных компаний в сети интернет в том, что их политика нацелена на отведение первостепенного значения в продвижении услуг компании *web*-сайтам. Уникальные интернет-страницы в этих фирмах уже долгие годы занимают первое место среди различных способов продвижения турпродукта компании. Руководство рассматривает сайт как показатель высокого статуса компании, свидетельство того, что она идёт в ногу со временем.

Исходя из проведённого нами анализа, можно заключить, что для большинства туристических компаний реклама в сети интернет вполне может быть единственным способом донесения информации до потребителей. Возникает необходимость в рекламе турагентства при помощи Интернет-рекламы, создания и продвижения собственного сайта предприятия как одних из самых эффективных средств продвижения услуг. Наличие у компании мощного и

эффективно действующего сайта поможет ей не только эффективно продвигать свой турпродукт и получать стабильную прибыль даже в кризисных условиях, но и будет способствовать возрастанию доверия и уважения к компании в глазах туристов и партнёров.

Список литературы

1. Ветитнев, А.М. Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме. Оргтехника [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Ветитнев, В.В. Коваленко. – М.: Форум, 2015. – 400 с.
2. Родигин, Л.А. Экономическая эффективность интернет-проектов в туризме [Текст]: монография / Л.А. Родигин, К.В. Наймарк. – М.: Сов. спорт, 2011. – 408 с
3. Морган, Н. Реклама в туризме и отдыхе [Текст]: учеб. пособие / Н. Морган, А. Причард; пер. с англ. под ред. Б.Л. Ерёмкина. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 495 с.
4. Гончарова, И.В. Маркетинг туризма [Текст]: учеб. пособие / И.В. Гончарова. – М.: Федеральн. Агентство по туризму, 2014.
5. Кимяев, Д.И. Информационные технологии в туристической индустрии [Текст]: учеб. пособие / Д.И. Кимяев, Г.А. Костин, В.В. Курлов. – СПб.: Троиц. мост, 2014. – 208 с.
6. НГС.ТУРИЗМ [Электронный ресурс] / туристический портал. – Режим доступа: www.turizm.ngs55.ru.

СПЕЦИФИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВОЕННОГО ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОМ РЕГИОНЕ

Скрипник А.В.

*Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского, г. Донецк, Донецкая
Народная Республика*

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Голубничая С.Н.

anita270696@mail.ru

© Скрипник А.В., 2016

SPECIFICS OF MILITARY SECURITY OF TOURISM IN DONETSK REGION

Skripnik A.

*Donetsk National University Named after Mikhail Tugan –
Baranowski Economy and Trade, Donetsk, Donetsk People's
Republic*

The article deals with boating safety specifics in the Donetsk region, as a promising direction, as well as topical issues of life safety in this type of tourism and tourist-excursion activity, development problems, the analysis of the region as a tourist entity, considered the situation in the present tense and conclusions, as well as the ways of problem-solving and personal recommendations for the further development of the region (the edge of the tourist sector).

В современном мире индустрия гостеприимства и туризма является динамично развивающейся отраслью экономики, в то же время данная сфера бизнеса сильно зависима от политических, экономических, социальных, культурных и других условий. Однако при правильном подходе управления сфера гостеприимства и туризма способна приносить огромный доход как гостиничным и туристическим предприятиям, так и региону в целом.

Донецкий регион имеет большие возможности для развития туризма, так как обладает богатой историей, уникальными туристскими объектами, промышленными предприятиями, выдающимися гидрологическими, геологическими и биологическими памятниками природы, курортными комплексами.

В связи с ухудшением общественно-политической и социально-экономической обстановки, военными действиями в Донецком регионе с 2014 года, резко сократилось количество приезжающих туристов, а туристические предприятия стали закрываться. Военные действия, которые, к сожалению, локально имеют место и в настоящее время, существенно осложнили деятельность туристского сектора края. Однако именно война способствовала привлечению внимания всего мира к нашему региону. Нам представляется, что возникли предпосылки для развития военного туризма. В туризмологии под последним в узком смысле понимается путешествия в зоны боевых действий в целях осмотра достопримечательностей и боестолкновений.

Обеспечение безопасности военного туризма в Донецком регионе является важнейшей проблемой в сфере военного туризма. При реализации услуг должна обеспечиваться безопасность жизни, здоровья туристов и экскурсантов, сохранность их имущества и разработаны методы контроля за выполнением требований безопасности.

Проблема безопасности особенно важна в военном туризме и в технически сложных видах туров, где риск получения ущерба здоровью и фатального исхода довольно велик.

Анализ исследований по данной проблематике. Специалисты из разных стран анализировали те или иные аспекты военного туризма, выделяя его активные (быть сторонним наблюдателем военных событий или даже участником; стрелять из разных видов оружия, летать на самолете; принимать участие в военных реконструкциях) и пассивные формы (посещать места сражений, знакомиться с военно-фортификационными сооружениями) [1–4]. При этом все исследователи соглашались, что данное направление достаточно новое и имеет большие перспективы для дальнейшего развития.

Международный опыт по разработке мер безопасности туризма исследуется и обобщается всемирной туристской организацией. Права и обязанности туриста при подготовке и совершении путешествия в РФ определены ФЗ РФ «Об основах туристской деятельности». В частности в соответствии с законом турист имеет право на обеспечение личной безопасности, сохранности своего имущества, беспрепятственное получение неотложной медицинской помощи, а так же на получение достоверной информации о правилах въезда в страну пребывания и особенностях поведения в ней, включая обычаи, различные обряды местного населения, санитарно-эпидемиологическую обстановку и т.д.

Целью данной статьи является анализ специфики обеспечения безопасности военного туризма. Определена попытка проанализировать специфику безопасности военного туризма в Донецком регионе, предложить пути решения проблем и личные рекомендации по дальнейшему развитию региона, на основе выявления и изучения особенностей его развития в условиях современного рынка.

Материалы и методы. Специалисты из разных стран анализировали те или иные аспекты военного туризма, выделяя его активные и пассивные формы. При этом, все исследователи соглашались, что данное направление достаточно новое и имеет большие перспективы для дальнейшего развития.

Нами были проанализирована работа М.П. Кляпа и Ф.Ф. Шандора «Современные разновидности туризма» авторы рассматривают, что военный туризм (милитари туризм, оружейный туризм) – это разновидность туризма, целью которого является посещение местности, связанной с военными и военными действиями.

Военный туризм – это туризм на местах боев и исторических сражений для всех заинтересованных, а также для ветеранов и родственников погибших воинов, посещение существующих и исторических военных объектов и полигонов, боевых морских кораблей, подводных лодок, катание на военной технике, стрельба из оружия на полигонах и в тирах, участие в военных учениях и маневрах, пребывание на полигонах в качестве зрителей – *military tour*, к таковым также можно отнести и туры на посещение военных концлагерей и тюрем.

В наши дни многие туристы посещают пострадавшие от войны регионы. Поскольку военный туризм касается исторических сражений, военной техники, сооружений и военного дела в целом, то целесообразно выделить следующие его виды:

- военно-познавательный туризм – посещение музеев и выставок на военную тематику, оборонительных сооружений, памятников, военных мемориалов и захоронений, переоборудованных в музеи военных объектов;
- военно-приключенческий туризм – комплекс услуг по обеспечению активного отдыха с использованием военной техники и снаряжения, посещение территорий боевых действий, морских боевых кораблей, подводных лодок, участие в военных учениях и маневрах, туры с определенным сроком проживания в армии;
- военно-исторические реконструкции боевых действий – посещение масштабных реконструкций исторических сражений [1].

В наши дни многие туристы посещают пострадавшие от войны регионы, некоторые из них до сих пор находятся в сложном политическом положении. Военный туризм развивается на таких частично признанных спорных территориях как Абхазия, Южная Осетия, ЛНР, Приднестровье, которые не смотря на военные действия, революции и конфликты создаются военные базы и санатории для туристов, чтобы улучшить свою экономику и выйти на мировой туристский рынок. Это служит прекрасным примером для развития милитари туризма в Донецком регионе.

Результаты их обсуждения (Рекомендации). Последствия в военном туризме, с которыми приходится сталкиваться властям и гражданам Донецкой Республики, весьма

болезненны. Растут экономические издержки. Поэтому возникает необходимость увеличить расходы на безопасность.

С точки зрения безопасности следует обратить внимание на действующий режим тишины, представителей ОБСЕ, а так же ООН. Центр города на протяжении полугода не подвергается обстрелам, и даже в Киевском и Куйбышевских районах относительно тихо, лишь изредка слышны залпы. Что же касается аэропорта и прилегающего посёлка Октябрьского время от времени слышны отголоски войны. Но в сравнении с летом 2014 г., зиму 2015 г. также можно отнести к более спокойной обстановке. Что же касается терактов, произошедших ранее, можно смело заявить что ситуация начинает налаживаться. Созданы силовые органы готовые перехватить, и не допустить теракта в Донецке. На улицах в Донецке можно не однократно встретить патрули ППС и других органов МВД ДНР. Но не стоит быть уверены в абсолютной безопасности, пребывая на территории ДНР. Не смотря на сказанное выше существует вероятность обстрела Донецкой Народной Республики.

Как видим, военно-политический конфликт на Донбассе оказывает колоссальное воздействие на туризм и его развитие. Эти обстоятельства подрывают репутацию всего туристического бизнеса региона, оказывает негативное влияние на решение потенциальных туристов.

В связи с этим мною был разработан набор мероприятий, необходимых для повышения безопасности туристов, и сведения к минимуму угроз террористических актов в туристической зоне. Целесообразно предпринять следующее:

- 1) введение особых стандартов безопасности и жесткий контроль над их исправлением;
- 2) организация специального обучения для всех работников сферы обслуживания, основной задачей которой будет – умение оперативно действовать в чрезвычайных ситуациях и находить рациональные решения проблем;
- 3) создание информационной системы для туристов (контакты экстренных служб, необходимый инструктаж туристов, спутниковое отслеживание перемещения экскурсионной группы) и их использованию в целях развития индустрии;
- 4) изучение и использования опыта других стран, успешных в поддержании безопасности в туризме;
- 5) обеспечение участников группы медицинской страховкой в труднодоступных регионах с предусмотрением эвакуации в случае чрезвычайной ситуации, которую должна предоставить туристическая фирма;
- 6) улучшение инфраструктуры, что касается самих достопримечательностей, так как порой к ним попросту нет дороги, отсутствуют места питания и размещения, а зачастую даже нет табличек, которые информировали бы потенциальных туристов;
- 7) наличие качественного снаряжения, обеспечивающего полную (или частичную) безопасность здоровья туристов (бронежилеты, защитный костюм, каски);
- 8) создание оборудованных маршрутов для любителей и новичков в военном туризме; (а также постоянного наличия специализированного транспорта, доставляющего в труднодоступные районы и пункты назначения);
- 9) создание максимальной популяризации данного вида туризма, включающая:
- 10) рекламу и продвижение военного туризма в различных средствах массовой информации;
- 11) участие туроператоров и туристических компаний на региональных и международных конференциях, выставках и круглых столах;
- 12) издание туристическими фирмами каталогов и публикаций о военном туризме.

Исходя из вышеперечисленных методов продвижения и развития военного туризма, на территории Донецкой Народной Республики, нетрудно заметить, что предложенные методы будут способствовать формированию военного туризма на мировом рынке индустрии туризма.

На наш взгляд, поднятая проблема разрешима в том случае, если придут к заключению мирных договоренностей между Украиной и Донецкой Народной Республики или объединению близлежащих стран для борьбы с военно-политическим конфликтом в нашем регионе.

Заключение. Итак, мировой опыт свидетельствует, что военный туризм постепенно становится востребованным видом туризма, даже на таких спорных территориях как Абхазия и Южная Осетия. Для дальнейшего эффективного и успешного развития данного вида туризма была бы целесообразна поддержка государственных органов власти всех спорных территорий,

путем продвижения, финансирования или привлечения инвестиций, с целью привлечения довольно большого потока туристов.

Несмотря на это, в настоящий момент продвижение данного вида туризма тормозится, прежде всего, организационными проблемами, следует акцентировать внимание, специалистам в сфере туризма Донецкого региона, прежде всего на безопасности пребывания туристов в нашем крае. Если принять во внимание все изложенные выше аспекты проблемы и рекомендации по их решению, то, вероятно, в случае реализации Донецкий регион встанет на новый уровень в сфере туризма.

Список литературы

1. Современные разновидности туризма: учебное пособие / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – М.: Знание, 2011. – 334 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К БЕЗОПАСНОСТИ В СПЕЛЕОТУРИЗМЕ

Тачкова Е.В.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
Карвунис Ю.А.

lizaveta.ta4@mail.ru

© Тачкова Е.В., 2016

MODERN APPROACHES TO SAFETY CAVING

Tachkova E.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Currently, many professional travel sources there is a tendency to raise interest in the active forms of tourism, both in Russia and abroad. There are gaining popularity, and new kinds of extreme and adventure tourism, sports tourism is slowly gaining ground again in the recreational needs of modern man. In our work we consider the traditional form of active tourism – caving, taking into account the specifics of the modern approaches to safety on the route.

В настоящее время во многих профессиональных туристских источниках отмечается тенденция повышения интереса к активным видам туризма, как в России, так и за рубежом. Возникают и приобретают популярность новые виды экстремального и приключенческого туризма, спортивно-оздоровительный туризм вновь понемногу завоевывает позиции в рекреационных потребностях современного человека. В своей работе мы рассматриваем традиционный вид активного туризма – спелеотуризм, с учетом специфики современных подходов к обеспечению безопасности на маршруте [4].

Спелеотуризм – посещение пещер со спортивной или познавательной целью. Это разновидность спортивного туризма. Главная задача путешествия под землю преодоление естественных препятствий своими силами и с помощью специального снаряжения. Для успешного прохождения маршрута нужна хорошая тактическая, техническая и психологическая подготовка всех участников похода. Это один из аспектов обеспечения безопасности на маршруте.

В данном виде туризма, как и в любом другом, необходимо знать и соблюдать технику безопасности и правила безопасного продвижения по пещере, нахождения в ней.

В статье 14 Федерального закона от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» под безопасностью туризма понимается личная безопасность туристов, сохранность их имущества и нанесение ущерба окружающей природной среде при совершении путешествий.

Безопасность туризма многогранна. Ее можно рассматривать как минимум в двух значениях. В узком смысле безопасность туризма включает в себя личную безопасность туристов, а также сохранность их имущества. В широком значении безопасность туризма – это защищенность жизненно важных интересов участников туристского процесса (самостоятельных туристов, потребителей услуг туристской индустрии, предпринимателей туристской индустрии, работников туристской индустрии, социальных общностей (население туристских

территорий (районов) и т.д.) от внутренних и внешних угроз безопасности. Также к безопасности мы относим защищенность окружающей среды от негативных факторов, обусловленных развитием туризма. Учитывая комплексность туристской сферы, безопасность туризма включает в себя элементы практически всех иных видов безопасности [1].

Смена туристом обычной «домашней» среды жизнедеятельности на необычную «природную» среду заключает в себе определенную опасность (риск). В походе на туриста оказывает воздействие целый ряд неблагоприятных факторов (факторов риска). Во-первых, это факторы внешней среды: смена привычного климатического пояса, сложные погодные условия похода. Во-вторых, это факторы физической (физиологической) трудности маршрута: высокие физические нагрузки, изменение режима питания и водного режима, кислородное голодание в горах и пр. В-третьих, это факторы технической сложности маршрута: неблагоприятные характеристики рельефа, лесных массивов, водных преград и пр. Наконец, в-четвертых, это факторы психической напряженности похода: повышенный уровень эмоциональной нагрузки и, как следствие, возбудимость нервной системы, пребывание человека длительное время «внутри» малой группы людей с ограниченностью общения и пр. [3, с. 284]

При подготовке выходов под землю в пещеры необходимо учесть следующие специфические факторы:

1. Полная темнота.
2. Температура около +7 °С в течении всего года, при этом она не опускается ниже +3 °С зимой и не поднимается выше +12 °С летом.
3. Влажность воздуха 100%, что приводит к насыщению влагой одежды и снаряжения. Это способствует повышенной коррозии некоторых металлов и изделий из них, переохлаждению тела при неправильном подборе обуви и одежды, возможным отказам в работе различного оборудования, в т. ч. и фонарей. Наличие практически на всем протяжении маршрута скользкой грязи в виде глины и земли, зачастую большого количества луж, исключает возможность остаться чистым и полностью сухим.
4. Наличие большого количества узких мест. Многие такие места неудобны для прохождения, как минимум, увеличивая время прохождения группой маршрута. Некоторые из них по размерам и (или) форме могут быть непроходимы или труднопроходимы для всех или отдельных участников группы. Наличие на полу травмоопасных скользких камней. Зачастую ненадежность потолков и опасность обвалов [2].

Для безопасного прохождения запланированного маршрута необходимо иметь 2 комплекта одежды. Один – для подземелья, а другой, сменный – для улицы. Обязательно наличие крепкой обуви, закрывающей область голеностопа на ногах, а также подошва должна быть с хорошим протектором, создающим достаточное трение. Обязательно наличие двух независимых источников света, рассчитанных на 8 часов работы каждый. Могут использоваться любые надежные фонари на батарейках или аккумуляторах. Так же для прохождения пещер любой сложности туристу необходимо личное снаряжение. Оно представляет собой каску, беседку, рапид, минимум 4 карабина, усы самостраховки, кроль, жумар, поддержка для кроля, педаль, спусковое устройство «лесенка».

Для успешного прохождения сложного рельефа пещерных колодцев, узостей и других встречающихся препятствий необходимо наличие специального снаряжения, которое включает трос, канаты, веревки, акваланги, крючки и прочее [6]. По мере продвижения по пещере необходимо все время оценивать состояние пород, отмечая обвалоопасные участки, камнепадные места, а также надежность используемых опор. Там, где возникает возможность хотя бы небольших срывов, необходимо применять страховку или само страховку.

Во многих случаях горизонтальные пещеры представляют собой сложные разветвлённые лабиринтовые системы, в которых легко заблудиться. Низкая доступность, а зачастую – и полное отсутствие карт конкретных пещер. Исходя из всего этого, каждый участник подземного выхода обязан иметь минимальный безопасный набор снаряжения, одежды и обуви. Набор одежды и обуви для подземных путешествий должен позволять быстро перемещаться, не сковывая движения, не должен способствовать натиранию мозолей, в максимальной степени обеспечивать прохождение в узких местах, должен обеспечивать согревание тела без излишнего перегрева, сильного потоотделения и последующего замерзания, а также должен обладать влаговыводящими свойствами.

При исследовании узких лазов большую роль играет правильно подобранная одежда. Если на туристе одежды слишком много, образующиеся складки могут способствовать

застреванию. Часто мешают также неправильно пришитые пуговицы, которые в спелеокостюмах должны быть сбоку и прикрыты бортом одежды. В неизученные лазы, идущие прямо или наклонно вниз, чаще всего спускаются вперед ногами. При прохождении узких лазов нельзя напрягать мышцы – тело по возможности должно быть расслабленным и гибким. Наиболее безопасное положение, когда одна рука выдвинута вперед. Особо узкие лазы иногда приходится проходить «на выходе». Такие лазы первым должен исследовать наиболее «проходимый» в группе спелеотурист. более крупного телосложения нецелесообразно пытаться проходить первому лазы, если есть опасность застрять. Во многих случаях застрявшего человека легче вытолкнуть, чем вытянуть. Нужно учитывать, что некоторые лазы могут оказаться непроходимыми и придется возвращаться тем же путем, но в обратном направлении. Особенно опасны повороты и изгибы лаза, где наряду с требованием быть расслабленным приходится усиленно работать. Перед началом прохождения необходимо учитывать также возможность непосредственного перехода узкого лаза в вертикальный колодец, затрудняющий как возвращение, так и дальнейшее продвижение спелеотуриста. Ни в коем случае нельзя разбирать завалы. При прохождении глыбовых навалов, не сцементированных натечной корой, нужно быть осторожным, чтобы не сдвинуть качающуюся глыбу. Внутри пещеры нельзя уходить от группы поодиночке. При обследовании сложного лабиринта надо держаться в пределах звуковой связи или устанавливать дополнительные контрольные сроки и места сбора.

Ориентирование в сложных и запутанных пещерах осуществляется при помощи маркировки пройденного пути специально заготовленными бумажными метками с цифрами и стрелками. В некоторых небольших простых пещерах можно применить известное правило правой руки. Опытным спелеотуристам в ориентировке помогает проведение топографической съемки пещеры, и специальное маркирование. При выходе из пещеры все метки снимаются, чтобы не дезориентировать другие группы и не загрязнять пещеру. На стенах пещеры нельзя оставлять надписи, которые могут дезориентировать следующие группы.

При малейшем подозрении на загазованность полости, ее необходимо проверить с помощью источника с открытым пламенем, свечи. Нельзя разводить костры и применять для освещения факелы, так как все это может привести к созданию опасной искусственной загазованности. В слепых карманах пещеры и в плохо вентилируемых участках нельзя долго пользоваться карбидными и бензогазовыми лампами, а также большим количеством свечей – участники выхода могут угореть. Время пребывания людей в таких местах должно быть ограниченным. При прохождении пещер необходимо соблюдать чистоту. Многие пещеры тем или иным путем питают источники, и поэтому после посещения их группой в них не должно оставаться мусора. При организации лагеря отходы весь мусор необходимо выносятся на поверхность. Если в пещере планируется проведение фотосъемки, необходимо принять меры против случайного поражения током высокого напряжения от импульсной лампы. Они должны быть в герметичном чехле [5].

Возрастание интереса людей к спортивному туризму, их потребность в рекреации с помощью активного отдыха обуславливает определённые требования безопасности для сохранения восстанавливающего эффекта путешествия. Безопасность – это самый важный критерий оценки похода. Она имеет определённую специфику относительно спелеотуризма, но также состоит из общих правил для всех видов туризма. При прохождении спелеомаршрутов соблюдаются как общие, так и специфические меры предосторожности, связанные с определёнными условиями пребывания в пещерах.

Список литературы

1. Законодательство в области обеспечения безопасности туризма [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.makvak.com/component/content/article/17-speleoturizm/118-obespechenie-bezopasnosti-v-speleoturizme> (дата обращения 05.02.16).
2. Инструкция по технике безопасности при выходах в горизонтальные пещеры и катакомбы [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.ufo-komi.narod.ru/Pesera.htm> (дата обращения 06.02.15).
3. Капилевич Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2011. – 297 с.
4. Карвунис Ю.А., Капилевич Л.В. Активный туризм как перспективная форма рекреации студенческой молодежи в каникулярный период // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 47–48.
5. Обеспечение безопасности в спелеотуризме [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.makvak.com/component/content/article/17-speleoturizm/118-obespechenie-bezopasnosti-v-speleoturizme> (дата обращения 06.02.16).
6. Спелеотуризм [Электронный ресурс]: – URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения 05.02.16).
7. Что такое спелеотуризм [Электронный ресурс]: – URL: <http://russoturista.ru/turizm-i-puteshestviya/chto-takoe-speleoturizm/> (дата обращения 05.02.16).

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПУТЕМ ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Филатова А.А.

Томский государственный университет, г.Томск, Россия

THE MODERN VIEW OF ENVIRONMENTAL EDUCATION AND UPBRINDING BY SIGHTSEEING ACTIVITIES

Filatova A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

In this article is considered possibilities of ecological education, by means of excursion activity which promotes development in school students of the sensitive relation to environment. Excursion activity is one of the major means. Any textbook, any lesson can't give to pupils such bright idea of the past and the present of the native land what excursion, i.e. direct acquaintance to her fine corners, people and the works of art created by them gives them. In a certain measure excursion is compensation for unrealized opportunities of a lesson. It both an additional source of knowledge, and an opportunity to enrich the maintenance of program subjects, and an opportunity to put the child in a situation where he with great pleasure, than at a lesson in a class, fills up the knowledge of cultural history – this knowledge is acquired in an informal situation.

Научный руководитель

Льготина Л. П.

Aleka6869@mail.ru

© Филатова А.А., 2016 г.

Экологическое образование – непрерывный процесс обучения, самообразования, накопления опыта и развития личности, направленный на формирование ценностных ориентаций, норм поведения и получение специальных знаний по охране окружающей природной среды и природопользованию, реализуемых в экологически грамотной деятельности.

Экология в течение всего времени существования испытала бурное развитие, по мере которого из частной биологической дисциплины она превратилась во всеобъемлющую, включающую вопросы, как большинства естественных наук, так и многих гуманитарных таких как – география, биология и др. Чрезвычайно высокий уровень междисциплинарности затрудняет понимание экологии без владения знаниями разнообразных наук. Кроме того, междисциплинарность означает, что существует множество вопросов, которые находятся на стыке наук и недостаточно рассмотрены каждой из них. Поэтому экологическое образование требует согласования в преподавании различных учебных дисциплин, введения в них соответствующих разделов, необходимых для понимания экологических проблем, и в то же время разработки ряда специальных курсов для изучения и практического освоения междисциплинарных вопросов.

В настоящее время перед системой экологического образования стоит задача обеспечить возможность получения непрерывного образования, то есть образования в течение всей жизни.

Экологическое образование – надпредметное направление изменения общего среднего образования, направленное на решение современных социально-экологических проблем, создающее условия для самореализации и развития личности в быстро изменяющейся социоприродной среде, цель экологического образования определяется как обучение граждан управлению качеством жизни, осознанию объективно существующих экологических возможностей и ограничений экономического развития и необходимости адаптации к ним. Задачами экологического образования являются: формирование надпредметных знаний, умений, навыков и способов деятельности на основе понимания основных законов экологии и концепции устойчивого развития; создание условий для осознанной мотивации учебно-исследовательской и социально-значимой деятельности, направленной на улучшение состояния окружающей среды и повышение качества жизни.

Таким образом, основная цель образования в условиях становления информационного общества – не только сохранить, но и усилить «человеческое в человеке», обеспечить

полноценное развитие личности, которое может выражаться в экскурсионной деятельности.

Экскурсии – один из видов занятий и основная форма организации работы по экологическому воспитанию, одна из трудоёмких и сложных форм обучения. Проводятся экскурсии, как вне школьной программы, так и для закрепления полученного материала на уроках. Это своего рода занятия под открытым небом.

На экскурсиях дети знакомятся с растениями, животными и условиями их обитания, а это способствует образованию первичных представлений о взаимосвязях в природе. Экскурсии способствуют развитию наблюдательности, возникновению интереса к природе. В процессе экскурсий закладывается фундамент конкретных представлений о природе своего родного края. Дети знакомятся со всем богатством ее красок, звуков, запахов, форм в развитии и изменении. Познание природного окружения начинается чувственным путем, при помощи зрения, слуха, осязания, обоняния. Чем больше органов чувств участвуют в таком познании, тем больше признаков и свойств выделяет ребенок в исследуемом объекте, явлении, а следовательно, богаче становятся его представления [1].

Экскурсии на природе способствуют формированию нравственных качеств. Воспитательное значение экскурсий – научить детей видеть и понимать красоту природы, наслаждаться ею, передавать свои впечатления в различных видах художественной деятельности.

Так же важны экскурсии на природные объекты, например на территории Томской области это могут быть такие объекты как Звездный ключ, Лагерный сад или болото Газопроводное, последние из которых входят в раздел школьного курса «Внутренние воды и водные ресурсы». Болота выполняют важную роль в поддержании экологического равновесия на планете. Ввиду своей удаленности и труднодоступности они практически не используются в экскурсионной деятельности. Однако такая возможность может осуществиться во время поездки на болото Газопроводное. Экскурсия проводится на левом берегу реки Томи, в 86 км от г. Томска, в пределах особо охраняемой природной территории (ООПТ), расположено в 30 км от города Томска [2].

Школьники во время экскурсии познакомятся с болотом как экосистемой, состоящей из трех основных компонентов – воды, болотной растительности и торфа. Они так же узнают о геологическом прошлом территории, о процессах наступления болота на лесную растительность, получают представление о трех типах болот и разных видах торфа, так же на полевой географической практике получают навыки в сборе образцов торфа для химического анализа (рис. 1).



Рис. 1. Взятие образцов торфа

С помощью справочника-определителя школьники познакомятся с растениями торфообразователями, и смогут их определить. Так же они проведут исследования по определению уровня грунтовых вод, кислотно-щелочного баланса, цветности, органолептических свойств воды. Во время экскурсии они научатся соблюдать технику безопасности на болоте, познакомятся с народными присказками о болотных «жителях», узнают, как задобрить их и не рассердить, что бы они не «заблудили» непрошенных гостей на болоте.

Другой экскурсией в рамках этой темы является поездка на Звездный ключ, который находится на территории Ларинского заказника на правом берегу речки Тугояковка, рядом с селом Батурино. Этот геологический памятник природы, уникальный своими отложениями из известковой породы – травертина, осаждающегося на мох в виде ступеней. Травертиновые образования, выстилают ложе ручья и место выхода воды со склона холма, а так же покрывает почти правильной формы прямоугольные ступени в нижней части ключа. В их состав входит бернессит – редкий минерал для территории России. Во время экскурсии школьники получают такие полезные навыки как: правильно производить забор воды, определять органолептические свойства воды, ее мутность; измерять температуру воды; смогут провести химические анализы и пронаблюдать выделение углекислого газа, так же познакомятся с растительностью произрастающей вблизи родника. После экскурсии школьникам предлагаются задания на закрепление материала. Практика погружения в природу позволяет школьникам обогатить восприятие природы, они получают новый взгляд на привычные объекты, закрепляют основные географические и экологические понятия и закономерности, понимают экологическую сущность природных явлений и процессов, приобретают практические навыки экологически безопасного поведения в природе и рационального природопользования.

Список литературы

1. Быховский, А.В. Экологическое образование: Проблемы и процесс современного развития. – М., 1996. – 129 с.
2. Лукашевич, О.Д. Эколого-краеведческие экскурсии: учебно-методическое пособие для организации интерактивного обучения. – Томск: Печатная мануфактура, 2012. – 122 с.

ЭКОЛОГО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЗВЕНО УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Шихова А.М.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. геогр. наук Ахматов С.В.

albinamaksimovna@gmail.com

© Шихова А.М., 2016

ECOLOGICAL TOURISM AS A LINK SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Shikhova A.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

At the heart of the sustainable development of the world – the human ecological thinking. It is formed in the society through environmental education and education of local history. This article discusses the ecological tourism as a bridge to sustainable development.

Устойчивое развитие – такое развитие общества, при котором улучшаются условия жизни человека, а воздействие на окружающую среду остается в пределах неразрушающих ее. При устойчивом развитии удовлетворение потребностей осуществляется без ущерба для будущих поколений [4]. Концепция такого развития предусматривает прогресс человеческого мышления, который должен достигаться с помощью разного рода просвещения.

Эколого-познавательный туризм – традиционная и высокоэффективная форма эколого-просветительской деятельности. Данный вид туризма дает возможность соприкоснуться с миром живой природы, способен превратить посетителей в активных сторонников развития заповедного дела, значительно сокращая негативное воздействие. Эколого-познавательный туризм складывается из проявленного интереса к территории и желания сохранить ее первозданность. Для этого необходимо развитие двух важнейших направлений в обществе: краеведения и экологизации.

Краеведение – это наука, занимающаяся систематизацией знаний об определенной территории, накопленных поколениями, а также процесс современного познания ее. Краеведение воспитывает любовь к природе и Родине, любовь к истории и искусству своего края, к своим предкам и ныне живущим людям [3].

Краеведческое воспитание необходимо для осознания важности и ценности своего края (в широком смысле), пробуждения интереса к нему. Воспитание краеведением подразумевает

развитие потребности в действенной заботе о его будущем, о сохранении его культурного и природного наследия. Только на этой основе может развиваться ответственное экологическое сознание. Главной функцией экологического просвещения являются привлечение внимания общества к проблемам окружающей его среды.

Экологизация – постепенное внедрение в общественное сознание идей по сохранению природы, направленных на заботу окружающей среды. Экологическое образование дает научные знания из области экологии и является важным элементом экологического воспитания подрастающего поколения. Это предполагает привитие высокой экологической культуры, способности бережного отношения к природным богатствам, на основе чего должно сформироваться новое экологическое мышление, суть которого в том, что человек – часть природы и сохранение природы – это сохранение полноценной жизни человека. Именно благодаря такой общественной установке возможно достичь устойчивого развития общества и природы.

Осознание важности эколого-познавательного туризма уже наблюдается в современном мире. Так, в рамках научно-практической конференции «Молодежный экологический туризм» (2010 г., Республика Алтай) участниками было высказано о необходимости разработки федеральной программы по развитию детского и молодежного эколого-познавательного туризма. Кроме того, был поставлен вопрос о включении в закон об экологическом образовании статью о детском и молодежном эколого-познавательном туризме и положение об экологическом туризме для людей, попавших в трудную жизненную ситуацию [1]. Результаты конференции отражают позитивные тенденции в области пропаганды эколого-познавательного туризма среди подрастающего поколения.

Кроме пользы в охране природы, эколого-познавательный туризм играет важную социально-демографическую функцию, что также, несомненно, влияет на устойчивое развитие общества. Он является универсальным инструментом в профилактике социальных заболеваний, способствует раскрытию и стимулированию творческого потенциала. Кроме этого, эколого-познавательный туризм служит механизмом развития лагерей труда и отдыха, обеспечения доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни, внедрения новых видов отдыха и досуга для подростков, исключая традиции курения, употребления алкогольной продукции [2].

Эколого-познавательный туризм образовался на стыке природоохранных и социально-экономических проблем современности и подразумевает рациональное использование и сохранение всех имеющихся ресурсов для будущих поколений, при удовлетворении насущных туристских интересов и достижения разнообразных общественных целей. Он имеет важнейшее значение для сбалансированного развития туристского сектора, общества и природы.

Список литературы

1. Алтайские экологи предложили госдуме включить в закон об экологическом образовании статью о детском и молодежном эколого-познавательном туризме. Банкфакт: информационное агентство. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.bankfax.ru> (дата обращения: 17.04.2015).
2. Веселовский Е.Д. Активный эколого-познавательный туризм как средство профилактики социально обусловленных заболеваний детей и молодежи / Е.Д. Веселовский, Е.Д. Лапонова, Е.О. Романова. – Республика Алтай, 2010.
3. Косова Л.С. Краеведение: учебное пособие // Л.С. Косова. – Томск: Изд-во ТГУ. – 2006. – 315 с.
4. Словарь экологических терминов и определений.. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010.

СОВРЕМЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Шулаков Д.В.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель
Карвунис Ю.А.

atom@sibmail.com

© Шулаков Д.В., 2016

THE MODERN DEFINITION OF RECREATIONAL AND HEALTH TECHNOLOGY

Shulakov D.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

In tourism the sociocultural essence is traced: it is one of elements of the industry of culture, functions of tourism have welfare character, for example, educational function, she is important in formation of moral and esthetic qualities, improving function, she has favorable impact on an organism, and one of the major functions, educational, this fixing and replenishment of knowledge, acquaintance and history, culture and tradition of the countries and people of the world, and two more not less important functions of tourism, are ecological and culture security. The essence of recreational and improving technologies consists in orientations to improvement of a way of life and increase of culture of life, satisfaction of various recreational requirements (needs for physical rehabilitation, for strengthening and improvement of health, interesting substantial leisure, saturated communicative activity, a mental relaxation and many other) persons.

В последнее время все большее значение в жизни современного человека приобретают такие понятия как рекреация и туризм. Туризм – это временные путешествия людей в другую страну или местность, отличную от постоянного места жительства, с совершением не менее одной ночёвки в познавательных, оздоровительных, спортивных, религиозных и иных целях. А рекреация – это различные оздоровительные мероприятия и процессы, осуществляемые с целью восстановления организма и повышения работоспособности человека. Ну а рекреация в туризме – это тот же туризм, только уже с определённой целью – с целью отдыха, оздоровления и восстановления.

В своей работе мы сделали попытку рассмотреть основные теоретические компоненты современного определения рекреации, и в частности рекреационно-оздоровительных технологий.

Туризм как одно из значимых рекреационных направлений в жизни современного общества имеет целый ряд специфических особенностей, например:

- сравнивая путешествие и туризм, можно охарактеризовать туризм как перемещение людей в определённые короткие промежутки времени;
- для туризма важно определить категорию места проживания;
- туризм – это важное составляющее экономики многих стран и государств [3].

В туризме прослеживается социокультурная сущность: он является одним из элементов индустрии культуры, функции туризма носят социально-культурный характер, например, воспитательная функция, она является важной в формировании нравственных и эстетических качеств, оздоровительная функция, она имеет благоприятное воздействие на организм, и одна из важнейших функций, образовательная, это закрепление и пополнение знаний, знакомство и историей, культурой и традицией стран и народов мира, и еще две не менее важные функции туризма, это экологическая и культуроохранная. В век стремительного прогресса, людям больше времени требуется на восстановление сил. Такая болезнь, как хроническая усталость лидирует в высокоразвитых странах. Поэтому большую популярность набирают технологии рекреации в туризме. Рекреационный туризм преследует цели отдыха, лечения или спорта. Для большинства туристов – это наиболее распространенный вид туризма. Данный вид путешествий характеризуется большой продолжительностью, меньшим количеством посещаемых мест [1].

Рекреационно-оздоровительные технологии включают в себя организацию рекреативной, игровой, развлекательной, физкультурно-оздоровительной деятельности; ориентацию на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта с опорой на активное

использование новейших достижений биологии, физиологии, психологии, медицины. Сущность рекреационно-оздоровительных технологий состоит в ориентации на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, удовлетворении разнообразных рекреационных потребностей (потребностей в физической реабилитации, в укреплении и улучшении здоровья, интересном содержательном досуге, насыщенной коммуникативной деятельности, психической релаксации и многом др.) личности [4].

Функции рекреационно-оздоровительных технологий:

1. Рекреационно-оздоровительная функция
2. Рекреационно-игровая функция
3. Образовательно-развивающая функция
4. Социализирующая функция
5. Ценностно-гедонистическая функция
6. Культурно-творческая функция

Заключение. Нами были рассмотрены основные и современные технологии в индустрии туризма, и было выяснено, что активное внедрение социокультурных технологий в сферу рекреационного туризма привело к её значительной трансформации. Учреждения, ранее действующие исключительно по медико-биологическим показателям, предлагают мобильный график лечения, реабилитации, рекреации, привлекают разновозрастные группы населения города.

Список литературы

1. Карвунис Ю.А., Капилевич Л.В. Специфика физкультурно-оздоровительных и рекреационных программ в системе детско-юношеского туризма // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 86–87.
2. Миежковский, Д. С. Рекреационные технологии. Туризм в рекреации / Д.С. Миежковский. – М.: Мысль, 2006. – 320 с.
3. Рекреационные технологии в индустрии туризма [Электронный ресурс]. – URL: http://tourlib.net/statti_tourism/spivak.htm
4. Рекреационные технологии. Туризм в рекреации [Электронный ресурс]. – URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00096275_0.html.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Bogomolov D.V.	484	Гребенюк М.С.	506
Buel Y.A.	482	Грицук А.Ю.	211, 371
Dugaeva T.P.	350	Гусакова В.А.	373
Karvounis Yu.A.	484	Гусельникова Т.С.	79
Kologrivova V.V.	298	Давыдова М.А.	284, 375
Koreysh A.S.	190	Даричев Д.Н.	213
Mirzoeva A.T.	299	Демина А.В.	286
Petrov I.V.	438	Дёмкина Е.П.	217
Shavrina A.V.	191	Десятова Е.А.	220
Абашкина Р.А.	64	Дмитриева А.М.	311
Агаркова-Лях И.В.	506	Дмитриенко А.И.	313
Агафонова А.А.	193	Дондай А.А.	18
Айрапетян М.А.	195	Дондокова С.Д.	82
Аксенова А.А.	439	Дремучкина Ю.В.	452
Александрова А.В.	16	Дренина Ю.А.	316, 320
Андрусишина А.В.	352	Есентай А.А.	223
Анипченко А.А.	443	Жидкова Ю.О.	376
Анцупова А.С.	198, 356	Зиновьева Т.А.	427
Арпентьева М.Р.	424	Иванов А.С.	226
Артамонова Е.А.	485	Иванов В.А.	324
Артеменко А.В.	301	Ильина Л.Н.	85, 173, 175
Баева И.С.	358	Ильиных Е.А.	511
Байдашев А.Е.	304	Ильясова Ф.С.	20
Балашева Ю.Б.	445	Илюхин К.С.	230
Балашов Н.Б.	359	Илющенко К.Н.	379, 513
Баус М.С.	69, 200	Иноземцева Т.А.	327
Баус С.С.	66, 487	Исаева Н.Н.	87, 91, 164
Белопотапова Е.В.	363	Исмоилов Г.Т.	92
Бердышева Е.А.	448	Калашникова Е.В.	23
Березуцкий В.И.	366	Кареев О.В.	288
Богатырева Е.В.	491	Кирюшина В.А.	94
Богуш Г.В.	493	Ковалева М.В.	27
Борисова Я.В.	71	Кожевникова С.Н.	427
Боровиков А.В.	497	Кожедуб М.С.	330
Брайцева С.В.	424	Козлова О.В.	414
Бредихина Ю.П.	327	Колесник Н.А.	98
Бугаевская Н.А.	306	Комаричева А.Ю.	100
Бычков А.А.	201	Комкова В.С.	456
Бычкова Н.В.	280	Коновалова Е.А.	29
Ванцева И.О.	206	Корейш А.С.	459
Василевич К.А.	501	Косовских С.А.	291
Веселова Ю.Ю.	283	Котельникова Е.С.	466
Вихрова М.В.	456	Котловцева Е.Ю.	232
Габдульманов Э.Р.	308	Крыжный Е.А.	431, 515
Габидуллина Д.Р.	368	Курбатова Д.А.	407
Гамова Д.Ю.	73	Куценко Г.А.	293
Ганеева Р.Р.	169, 416	Ложкина М.Б.	459
Геранская И.И.	504	Лукьянова Т.А.	381
Гладких В.О.	208	Лунева Д.С.	103
Головко Д.Е.	74	Лысенко Д.Д.	267
Гончарук Д.Е.	451	Мазурин М.В.	384
Горячкина Г.И.	77	Малыгин Е.А.	104
Гребенник Е.А.	501	Манько О.А.	461

Мегель Р.Ф.	304	Семенова М.В.	85, 150
Медведева Е.В.	333	Семенова Н.С.	470
Межибор И.Г.	335	Скидан А.А.	256
Мейран Е.В.	107	Скрипник А.В.	525
Минькова А.А.	109	Слонич Е.А.	152
Мишнева А.А.	235	Соловьева Т.С.	54
Могильников Ю.В.	104, 272, 341, 474	Солодилов Р.О.	403
Мокрушина Е.А.	464	Старкова А.Н.	407
Муштукова О.В.	52	Степура Е.Н.	155
Нейковская М.В.	237	Султанова А.С.	158
Неупокоев С.Н.	327	Талачёва С.Ж.	161
Нигматулина Р.А.	112	Тарасова Е.Е.	91, 164
Никифорова А.М.	240	Таскин Р.И.	409
Новикова Г.А.	33	Тачкова Е.В.	528
Носырева Е.В.	181	Таштимирова А.Г.	293
Ночёвная Е.В.	36	Тимофеев О.И.	259
Оболикшта Е.С.	242	Токмакова А.Г.	295
Овсянникова В.А.	116	Третьякова И.И.	280
Одинец Т.Е.	387	Трушков А.В.	263
Окулова Л.П.	245	Тулякова И.Н.	165, 265
Орлова А.А.	335	Турков И.В.	167, 411
Орлова К.Б.	466	Тухбатшина А.Р.	169
Павел Х.С.	158	Уварин А.В.	474
Павлов Г.С.	40	Ухова А.В.	396
Павлова Н.И.	427	Фатхуллина И.А.	171
Панов Е.Е.	118	Федористов В.В.	43
Патрахин А.И.	121	Федорова И.П.	85, 91, 173, 175
Петровский Д.Н.	124	Филатова А.А.	531
Пилипчук А.С.	43	Фомина Е.А.	177
Пихтин А.Н.	126	Харина В.С.	267
Полещук Л.О.	517	Хафизова Д.А.	339
Попов И.А.	129, 389	Хозияхматова З.Р.	181
Поспелова Е.А.	131	Черепанова Е.В.	270
Постоялко Д.В.	133	Черкасова М.В.	272
Праведный В.В.	521	Черных О.Н.	476
Прокофьев С.Д.	393	Чехунова Т.И.	79
Прохорова И.А.	396	Чехунова Н.С.	79
Процюк Е.А.	20	Чурина Е.Д.	341
Пугачев В.А.	134	Шамрелюк О.С.	56
Пупышева Ж.С.	137	Шарабарина Х.А.	414
Путякова А.Д.	247	Шарифуллин А.Ф.	46
Разакберли А.Б.	46	Шатунов Д.А.	169, 416
Рахимбердина Р.Р.	250	Шатунов Д.А.	416
Редлих А.А.	48	Шванева В.В.	478
Рубенкова М.В.	52	Ширшова Д.О.	182
Русаков Д.А.	252	Шихова А.М.	533
Рустамов С.М.	397	Шляпникова А.В.	433
Самошкина А.Д.	401	Шулаков Д.В.	535
Сарманаева А.Ф.	140	Щеглова Е.Д.	345
Саскевич А.П.	124, 143	Щурский Д.С.	59
Саскевич М.П.	124	Эльшурбаги В.К.	418
Сахарова А.И.	523	Яковлева И.А.	275
Сеитов Б.Б.	147	Ярмак С.А.	186
Семейкина Т.С.	137		

SUMMARY

Actual problems of physical culture, sport, tourism and recreation. Proceedings of IV All-Russian Scientific Conference of students and post-graduates with international participation. The book of proceedings presents the results of research and methodological work of undergraduate and graduate students of higher educational institutions of Russia, Belarus, Ukraine, Kazakhstan and Uzbekistan in the field of physical culture, sport, tourism and recreation.

Издательство “STT” является лидером научного книгоиздания в Сибирском регионе, консультирует по вопросам защиты авторских прав, организации выпуска научной периодики и распространению научных книг и журналов в России и за рубежом.

Лучшие книги, выпущенные Издательством “STT”, находятся в крупнейших библиотеках мира – National Library of Medicine (USA), The British Library (UK), Library of Congress (USA) и в The US Patent Bureau (USA), что обеспечивает их размещение в мировых базах данных.



634028, Россия, г. Томск, проспект Ленина, 15^Б–1
Тел.: (3822) 421-455
E-mail: stt@sttonline.com

МИР ЖДЕТ ВАШИ КНИГИ!

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ**

**материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г.**

Под редакцией канд. биол. наук

А.В. Кабачковой

Редактор – С.В. Алексеев

Дизайн – Ю.А. Алексеева

Верстка – С.С. Третьякова, Ю.А. Алексеева

Корректурa – С.С. Третьякова, С.Б. Рубакова, С.В. Ульянова

Издательство «СТТ»

Россия, 634028, г. Томск, проспект Ленина, 15^Б-1

Тел.: (3822) 421-455

E-mail: stt@sttonline.com



Формат 60x90 1/8. Усл. печ. л. 56,7. Уч. изд. л. 45,3.

Бумага SvetoCopy. Печать цифровая.

Тираж 300 экз. Заказ № 577.