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

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ: ИННОВАЦИИ В РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Материалы
IV Международной научно-практической конференции

19 апреля 2018 года

Тюмень
ТИУ
2018

УДК 796.034
ББК 754
Ф506

Ответственные редакторы:
кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Строительного института Тюменского индустриального университета С. И. Хромина;
кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Строительного института Тюменского индустриального университета П. Г. Смирнов;
преподаватель кафедры физической культуры и спорта Строительного института Тюменского индустриального университета А. Д. Носкова

Ф 506 Физкультурно-спортивная и воспитательно-патриотическая деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы IV Международной научно-практической конференции / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 344 с.
ISBN 978-5-9961-1659-1

В сборнике научных, методических и практических материалов Международной конференции «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, аспирантов, магистрантов, тренеров Республики Беларусь, Казахстана, городов: Санкт-Петербурга, Минска, Бреста, Витебска, Екатеринбурга, Красноярска, Владимира, Абакана, Ноябрьска, Омска, Кокшетау, Тюмени.

В материалах конференции представлены результаты практической деятельности по успешной реализации программ по физическому воспитанию; рассмотрен успешный опыт работы по реализации мероприятий возрожденного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Рассматриваются вопросы здоровьеформирования и сбережения средствами физической культуры и спорта.

УДК796.034
ББК 754

ISBN 978-5-9961-1659-1

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Анфилатов Н.Г., Остяков О.В., Штриккер В.О.** Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом……..8

2. **Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.** Оценка физического развития студентов по годам обучения с помощью антропометрических показателей.....12

3. **Ахматова Н.А., Байгиреева Г.У.** Оценка физического развития детей с нарушением осанки в условиях применения оздоровительных технологий……...16

4. **Бабина А.А.** К проблеме формирования профессиональной культуры будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта…….23

5. **Бабина А.А.** Проблема постановки целей в учебно-тренировочном процессе высшей школы……...26

6. **Байгиреева Г.У., Юрьев Б.Ю.** Здоровьесберегающие технологии в вузе……..…..…….29

7. **Беликова Е.В.** Роль физической культуры в системе современного образования……...33

8. **Белый К.И.**Игры и игровые упражнения в комплексном воспитании детей школьного возраста Брестчины……..37

9. **Беспутчик В.Г.** Гимнастика как социально-культурный феномен здоровьеформирования и здоровьесбережения человека……43

10. **Борисюк Н.В.** Показатели гибкости студентов первого курса технического университета……..48

11. **Веденина О.А.** Нетрадиционные подходы к организации самостоятельных занятий по физической культуре в Российском государственном профессионально-педагогическом университете……...52

12. **Веденина О.А., Кузнецова А.Д.** Самооборона как неотъемлемый спортивный навык, применяемый в экстремальных ситуациях……...58

13. **Веденина О.А., Ахметзянова Е.Е.** Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов в высшем учебном заведении……...…61

14. **Врублевский Ю.Д., Домогашев О.С.** Организация и проведения игр со слепыми и слабовидящими детьми……..…66

15. **Врублевский Ю.Д., Куликова М.Л.** Особенности проведения занятий у студентов с плоскостопием, занимающихся в специальных медицинских группах……69

16. **Гончарова А. В., Сумина В. В.** Человек рождается в борьбе….73

17. **Грудовик Т.Н.** Выносливость как важнейшее качество работоспособности студентов……76

18. **Демчук Т.С.** Некоторые аспекты изучения ценностного отношения студентов к физической культуре……80

19. **Драгич О.А., Сидорова К.А.** Анализ показателей компонентного состава тела студентов вузов УРФО……..……..85

20. **Ермохин А.В.** Повышение физической подготовленности студентов на основе игровых упражнений по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»……..90

21. **Захарова А.В., Насыров М.М.** Здоровьесберегающие технологии в вузе……92

22. **Ковалевский И.Б., Карева М.А.** Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов Тюменского ГМУ……...94

23. **Ковалевский И.Б., Мокерова Н.А.** Особенности конституции юношей, занимающихся по различным здоровьеформирующим технологиям……97

24. **Козадаев М.Г., Селитреникова Т.А.** Влияние на плантографические и подометрические индексы стопы кадет методики коррекционной направленности……102

25. **Козлов А.В., Шевнина Т.Е.** Социально-педагогические аспекты развития физической культуры среди молодежи……105

26. **Козлов А.В., Пасько Г.В.** Оптимальный двигательный режим как обязательный фактор здорового образа жизни студентов……..…..111

27. **Козлова Н.И., Кудрицкий В. Н.** Образ жизни, направленный на оздоровление студенческой молодежи……114

28. **Козлова Н.И.** Хатха-йога в учебном процессе для студентов специального учебного отделения……..……118

29. **Койносов Ан.П., Койносов Ал.П.** Физическое развитие студентов ХМАО-Югры, занимающихся здоровьеформирующими технологиями……..….122

30. **Койносов П.Г., Конева Е.В.** Особенности физического развития юношей, выполняющих различные двигательные режимы……127

31. **Костикова Л.Г., Ковальчук О. Г.** Развитие скоростно-силовых качеств студентов на академических занятиях физической культурой для повышения уровня физической подготовленности к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне»……...……..132

32. **Кручинин С.В., Аникин И.Ю.** Философия физической культуры……..**.....**137

33. **Кудрицкий В.Н.** Нестандартное спортивное оборудование в профессионально-прикладной физической подготовке студентов……...141

34. **Кузнецова Ж.В.** Анализ показателей физической подготовленности студентов 1-х и 2-х курсов в Хакасском государственном университете им.Н.Ф. Катанова……...…….146

35. **Кузьменко Д.Ю.** Педагогические условия ориентирования студента на здоровый образ жизни…….……..…..149

36. **Кызласов Е.Г., Сунчугашев О.С.** Внедрение национальных игр и состязаний народов Хакасии в учебный процесс студентов ХГУ им. Н.Ф. Катанова……..153

37. **Лаптева С.В., Безруков А.А.** Основы рационального питания как одна из главных составляющих здорового образа жизни…….154

38. **Макаров А.В., Пономарев В.В.** Дифференцированная методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии…….…..156

39. **Макаров А.В., Пономарев В.В.** Педагогический анализ научно-методических материалов по совершенствованию содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза……..159

40. **Медведев А.Н.** Игровая технология как метод обучения техническим приемам в волейболе…….……162

41. **Миронова С.П.** Современные инновационные технологии в физкультурно-спортивной деятельности……..……..167

42. **Наймушина А.Г., Захарова А.В.** Здоровьесбережение студентов 1 курса, основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и пути их коррекции……172

43. **Новицкий П.И., Шпак В.Г.** Представления современной молодежи о волонтерской деятельности в сфере адаптивной физической культуры……...177

44. **Носкова А.Д.** Изучение нравственного развития и воспитания студентов 17-18 лет…….……180

45. **Носкова А.Д.** Исследование особенностей мотивации студентов, занимающихся плаванием……..182

46. **Ожиганова М.В., Смирнова И.А.** Социальная значимость организации самостоятельных занятий студентов при обучении волейболу.....185

47. **Орлова Н.В.** Влияния занятий классической аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток БрГТУ……....188

48. **Осипов А.С., Прокопьев Н.Я., Шевцов А.В., Баранхин О.В**. Имеется ли взаимосвязь длиннотных размеров пальцев кисти с кариесом зубов у студентов периода первого зрелого возраста института физической культуры……..194

49. **Осипов А.С., Прокопьев Н.Я** Динамика возрастных значений устойчивости к гипоксии юношей института физической культуры с кариесом зубов……...……...……..198

50. **Павлютина Л.Ю.** К вопросу о сравнительной характеристики йоги, пилатеса, стретчинга в рамках здоровьесберегающих технологий по физической культуре в вузе……203

51. **Пасичниченко В.А. Кудрицкий В.Н.** Тренажеры в физическом воспитании студентов……207

52. **Прокопьев А. Н.** Базовые показатели физического развития юношей г. Тюмень различных конституциональных типов……...211

53. **Прокопьев А. Н.** Длина и каденция шага у юношей с диафизарными переломами костей голени через две недели после операции «закрытого» интрамедуллярного остеосинтеза……..……..217

54. **Селитреникова Т.А.,Смыслов А.П.** Аспекты развития выносливости у подростков с сердечно-сосудистой патологией……..…...224

55. **Селитреникова Т.А., Запорожцев Е.В.** Исследование проблемы физической реабилитации школьников с патологией сердечно-сосудистой системы…….228

56. **Смирнов П.Г., Смирнов П.П**. Актуализация классификации форм и методов финансирования физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации……..232

57. **Тамер О.С., Пасько Г.В.** Влияние энергетических затрат на двигательную активность……..……...235

58. **Тамер О.С., Зайцева С.П.** Патриотическое воспитание в вузе средствами физического воспитания……....237

59. **Тоболов А.А., Глушкова Т.М.** Адаптация студентов технического вуза к профессиональной деятельности……..243

60. **Утусиков С.А., Саламатин М.Н.** Развитие выносливости у студентов Тюменского индустриального университета для выполнения норм ГТО…….……..245

61. **Утусиков С.А., Саламатин М.Н.** Социально-психологический климат - залог успеха воспитательной работы в студенческой футбольной команде вуза…….……251

62. **Федяев С.В.** Роль физических упражнений в формировании осанки школьников……..…...254

63. **Ханевская Г.В.** Способы и условия мотивирования молодежи к здоровому образу жизни, как основополагающий фактор здоровья молодого поколения……...……259

64. **Ханевская Г.В.,Чванова Е.В.** Физическая культура и спорт как фактор развития патриотизма у студенческой молодежи ……..…264

65. **Ханевская Г.В., Вандышев Д.С.** К вопросу о проблеме конкуренции и морального воспитания в молодежном спорте……..….270

66. **Хромина С.И., Парфенов П.Н., Оплетаева К.С.** Испытания комплекса ГТО – компетентность, вовлеченность, готовность студентов…….275

67. **Хромина С.И., Парфенова Т.А., Межнина Т.О.** Реализация ГТО - современный подход……..……..283

68. **Хромина С.И., Артамонова М.Н., Корикова Е.В., Фадеева И.С.** Проектная деятельность при планировании мероприятий ГТО в образовательном учреждении…….....288

69. **Шатилович Л.Н., Назмутдинова В.И.** Комплексная оценка показателей кровообращения студентов и работающей молодежи…..…295
70. **Шалгинова В. И.** Физическая реабилитация детей с нарушениями зрения на основе средств и методов адаптивной физической культуры……..299
71. **Шаргина М.Г., Батыршина Н.А.** Методика планирования занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС……...303
72. **Шаргина М.Г., Кланюк Т.С** Формирование универсальных учебных действий на занятиях физической культурой в вузе……305
73. **Швалева Т. А.** Организация физического воспитания студентов в Хакасском государственном университете им. Н.Ф. Катанова…….…..307
74. **Шевнина Т.Е., Безруков А.А**. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов…….……..…310
75. **Штриккер В.О., Китаев А.Я.** Спортивно-оздоровительный туризм в восприятии студентов Тюменского индустриального университета……313
76. **Яковлев В.В., Селитреникова Т.А.** Элементы контроля результатов воздействия спортивных тренировок на адаптационные возможности организма курсантов …….……315
77. **Яковин А.В., Байгиреев А.У.** Физическое развитие детей коренных народов севера, занимающихся по здоровьесберегающим технологиям…….……..…319
78. **Янчук М.Е.** Показатели скоростных способностей студентов первого курса на примере студентов Брестского технического университета……324
79. **Яшкина Е.М., Максимова А.О.** Инновационные технологии сохранения психического здоровья учащихся современных вузов……...328
80. **Яшкина Е.М., Полетаева Д.В.**Результаты внедрения комплекса ГТО на территории Российской Федерации в 2014-2017 годах…….....333
Список авторов……….....338

УДК 796.011.1

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Анфилатов Н.Г., преподаватель, Остяков О.В., преподаватель, Штриккер В.О., студентка

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации», здоровый образ жизни, виды туризма.

Аннотация: *в статье обозначены основные причины, по которым студенты не занимаются спортивно-оздоровительным туризмом. Приводятся результаты социологического опроса студентов Тюменского индустриального университета, целью которого стало определение степени заинтересованности студентов занятиями спортивно-оздоровительным туризмом.*

Актуальность. В современном обществе появились устройства, которые облегчают трудовую деятельность людей, что сокращает их двигательную активность по сравнению с предыдущими поколениями. Физический труд сейчас заменён умственным трудом, который резко снижает функциональные возможности человека [3].

В системе высшего профессионального образования студенты затрачивают много сил и энергии. Одним из эффективных видов укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни являются систематические занятия студентов спортивно-оздоровительным туризмом.

В процессе занятий туризмом происходит:

- укрепление нервно-психического здоровья студентов;
- закаливание организма студентов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование чувства коллективизма;
- повышение двигательной активности студентов[1].

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие всех форм спортивного туризма в России. В концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011-2016 гг)» отмечается, что «...в России существует большой потенциал для развития активного туризма. Темпы развития этого направления очень высоки, что позволяет прогнозировать его дальнейшее активное развитие. Потенциальное увеличение количества туристов, увлекающихся такими видами туризма, оценивается в 2,5 млн. человек ежегодно» [2].

Результаты исследования многих авторов в вопросах предпочтений в выборе форм двигательной активности и проведения активного досуга, актуализированной в свете возрождения Комплекса ГТО, где одной из форм является туризм, становится понятным, что среди обучающихся существу-

ет широкий круг интересов различных направлений физкультурно-спортивной деятельности [4-6].

Цель исследования заключается в определении степени заинтересованности студентов Тюменского индустриального университета занятиями спортивно-оздоровительным туризмом, как одного из направлений активного досуга и физкультурно-спортивного направления деятельности.

В числе **задач** направленных на достижение поставленной цели стоят:

1. Выяснение предпочтений студентов по проведению активного досуга и его форм.
2. Определение влияния социального окружения обучающихся на формирование мотивации к занятиям туризмом.
3. Выявление причин отказа обучающихся от занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
4. Определение предпочтений студентов в формах спортивно-оздоровительного туризма.
5. Формирование мнения студентов о приоритете формирования физических качеств на занятиях туризмом.

Нами было проведено социологическое исследование, в котором приняли участие 50 респондентов в возрасте от 17 лет до 21 года, из них 44% - юноши, 56 % - девушки. Все они являются студентами 1-4 курсов Тюменского индустриального университета.

На начальном этапе исследования удалось выяснить, есть ли среди окружения респондентов люди, которые занимаются спортивно-оздоровительным туризмом (рис. 1).

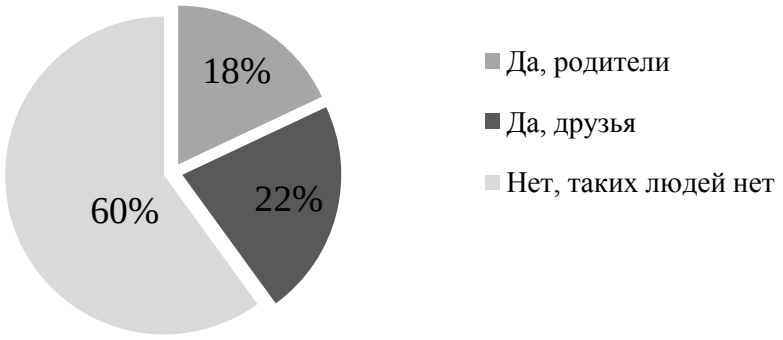


Рис. 1 Данные опроса по наличию в окружении студентов людей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом (%)

По результатам опроса видно, что только 40% респондентов находятся в окружении людей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, 18% таких респондентов могут брать пример с родителей и 22% со своих друзей.

На вопрос, «*Желаете ли Вы в свободное от учёбы время заниматься спортивно-оздоровительным туризмом*?», ответы респондентов распределились следующим образом (рис. 2).

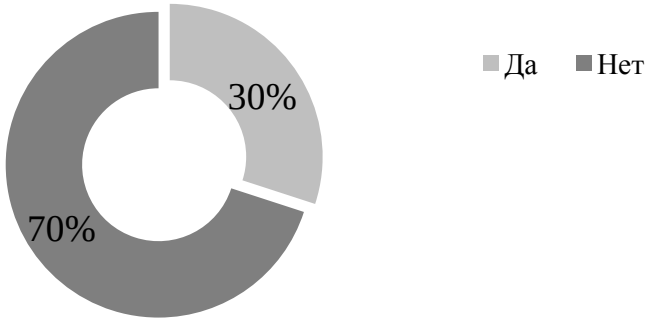


Рис.2 Ответы респондентов на вопрос о желании заниматься спортивно-оздоровительным туризмом

Исследование показало, что только 30 % опрошенных респондентов желают заниматься спортивно-оздоровительным туризмом.

Следующей задачей исследования стало определение основной причины, по которой студенты ТИУ не хотят заниматься спортивно-оздоровительным туризмом (рис. 3).



Рис. 3 Причины, по которым студенты не хотят заниматься спортивно-оздоровительным туризмом (%)

Было определено, что почти треть опрошенных респондентов – 30% основной причиной, по которой они не желают заниматься спортивно-оздоровительным туризмом, считают напряженный ритм учебной деятельности в вузе. Однако, среди опрощенных студентов сложилось мнение, что на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью целесообразно уделять достаточное количество времени. В связи с чем, необходимо уменьшить количество времени на самостоятельную подготовку к семинарским занятиям, на написание рефератов, курсовых работ, научных статей и пр.

Такое же количество опрошенных респондентов отметили, что спортивно-оздоровительный туризм не распространён среди студенческой молодежи.

Также в ходе исследования удалось определить, какой вид спортивно-оздоровительного туризма является более предпочтительным для студентов (рис. 4).

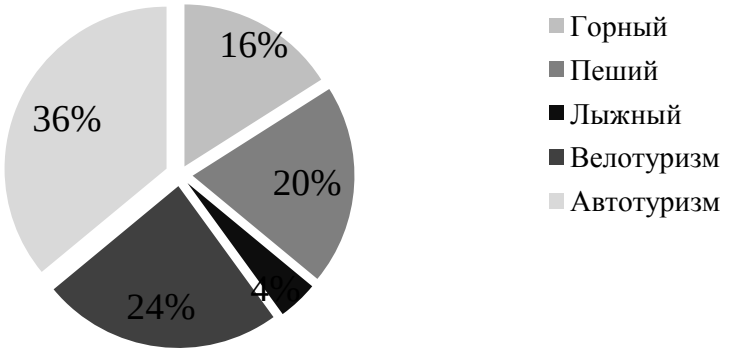


Рис.4 Определение предпочтений спортивно-оздоровительного туризма (%)

Согласно результатам опроса, лидирующую позицию занимает такой вид спортивно-оздоровительного туризма, как автотуризм. Такой выбор обусловлен тем, что во время туристического похода на автомобилях, у студентов есть возможность объехать как можно больше интересных мест.

Также, исследование помогло выявить ведущие качества развивающихся у человека при использовании спортивно-оздоровительного туризма (рис.5).

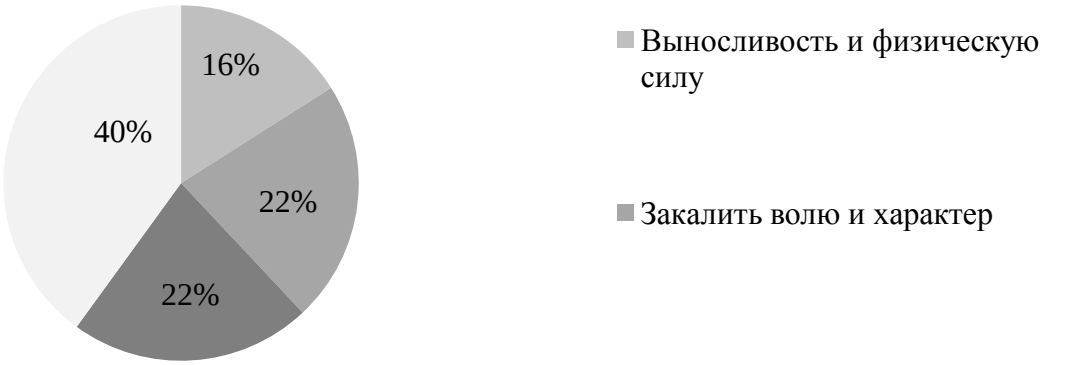


Рис.5 Выявленные ведущие качества, которые, по мнению респондентов, развиваются у занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом

Исследование показало, что одинаковое количество опрошенных студентов – 22% считают, что при помощи занятий спортивно-оздоровительным туризмом можно закалить характер и улучшить свое телосложение. Однако, 40% респондентов отмечают, что при занятиях такой деятельностью развить себя невозможно.

Таким образом, по завершению исследования удалось определить, что степень заинтересованности студентов Тюменского индустриального

университета занятиями спортивно-оздоровительным туризмом находится на низком уровне. На наш взгляд, это связано с несколькими причинами:

- с высоким уровнем учебной нагрузки в университете;
- с узким кругом социально-ориентированного окружения, способного служить положительным примером и позитивно влиять на формирование мотивации к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

Необходимо также отметить, что повсеместно бытует мнение студентов о том, что данный вид спорта не дает возможности полноценного физического развития.

Для того чтобы студенты как можно активнее приобщались к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, необходимо:

- проводить как можно больше открытых чемпионатов и первенств по спортивному туризму на региональном уровне, для того чтобы успешные результаты участников этих соревнований мотивировали других студентов;
- пропагандировать спортивно-оздровительный туризм при помощи средств массовой информации.

Библиографический список

1. Егоров А. В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Электронный ресурс] / А. В. Егоров // Молодой ученый. – 2016. – № 24. – С. 448-450. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/128/35461.

2. Дуба Н.А. Современное состояние и развитие спортивного туризма в России [Электронный ресурс] / Н.А. Дуба // Центр научного сотрудничества ИнтерактивПлюс. –Режим доступа: https://interactive-plus.ru/ru/article/5399/discussion_platformКруглик И.И.

3. Круглик И.П. Анализ опроса российских студентов по развитию спортивно-оздоровительного туриза в России [Электронный ресурс] / И.П. Круглик, Л.Г. Рубис // Психология, социология и педагогика: электронный научно-практический журнал. – 2012. – № 6. – Режим доступа: http://psychology.snauka.ru/2012/06/770

4. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза / С.И. Хромина [и др.] // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции, 19 мая 2017 года / ТИУ ; ред. С. И. Хромина. – Тюмень, 2017. – С. 305-309.

5. Хромина С.И. Компетентность студентов в вопросах внедряемого комплекса ГТО / С.И. Хромина, Т.А. Парфенова, Н. В. Толстова // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции, 19 мая 2017 года / ТИУ ; ред. С. И. Хромин. – Тюмень, 2017. – С. 301-304.

6. Хромина С.И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО /С.И. Хромина, Т.А. Парфенова, П.Н. Парфенов // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции, 19 мая 2017 года / ТИУ ; ред. С. И. Хромин. – Тюмень, 2017. – С. 309-312.

УДК 796:378

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

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

Ключевые слова: физическое развитие, антропометрия, функции организма, социально-экономические факторы, качественные сдвиги, экскурсия грудной клетки.

Аннотация: *оценка физического развития человека, в частности студенческой молодежи, в возрасте от 17 до 23 лет является чрезвычайно актуальной темой. Тем более, когда качество физического развития определяется с помощью использования антропометрических показателей. По мнению ряда научно-методических авторов в области физического воспитания результаты антропометрических данных в большей степени объективнее отражают качественное изменение уровня физического развития организма студенческой молодежи в процессе учебы в вузе. С целью улучшения качества физического развития желательно использовать самостоятельные формы тренировочныхзанятий один-два раза в недельном цикле.*

Под физическим развитием человеческого организма, во многих современных методологических источниках, понимают изменение форм и функций организма в процессе его развития со дня рождения. В этих же источниках указано, что наибольшие количественные и качественные сдвиги наблюдаются в юношеском возрасте, например, в студенческие годы.

Естественно, изменение физического развития зависит от многих причин, в том числе от социально-экономических факторов, таких как условия жизни или успехи в учебе, быт, питание, отдых, воспитание, психология, национальные традиции.

Цель настоящей работы заключается в оценке физического развития студента по годам обучении с помощью показателей антропометрических измерений. В качестве антропометрических измерений нами были выбраны показатели, которые наиболее объективно отражают степень физического развития организма студенческой молодежи.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

- оценить динамику изменения физического развития студентов по годам обучения с помощью измерения антропометрических показателей;
- на основании полученных данных, в ходе исследовательской деятельности, сделать практические и рекомендательные выводы.

Поставленные задачи реализовались с применением методов антропометрических показателей.

В исследовательской деятельности принимали участие студенты первого, второго, третьего курсов обучения. По мнению авторов [5,6],

рост-длина тела является одним из основных показателей физического развития, особенно в возрасте 17-20 лет. Как указывают современные методологические источники, между длиной тела и другими показателями физического развития существует тесная зависимость и напоминают, что рост тела в длину продолжается до 20-23 лет. Полученные нами результаты свидетельствуют, что студенты в начале первого года обучения были в росте - 175,5 см, в конце первого курса - 176,4 см, второго - 177,2 см, третьего - 178.1 см. Эти результаты свидетельствуют о том, что длина тела у студентов развивается пропорционально и соответствует антропометрическим нормам.

Следующим антропометрическим измерением был вес тела, который также как и длина тела является одним из основных показателей физического развития организма. Вес тела зависит от ряда факторов, таких как возраст, пол, особенно от состояния здоровья, условий труда и учебы, питания и т.д. У студентов в начале первого года обучения вес тела составлял 67,2 кг, в конце первого курса - 66,2 кг, второго - 67,8 кг, третьего - 67,7 кг. Эти показатели свидетельствуют о том, что студенты по годам обучения сохраняют стабильные массы тела, но по нормограммам Дюбуа студенты при росте 176, 177, 178 см должны иметь вес тела 68-69 кг. Недобор веса тела до нужной нормограммы надо отнести на студенческий образ жизни, имея в виду при этом качество питания, учебный процесс и необходимый функциональный отдых.

В оценке физического развития организма студентов по годам обучения с помощью антропометрических измерений важное место занимают показатели окружности грудной клетки, особенно результаты экскурсии. По данным экскурсии можно судить о подвижности грудной клетки и определить разность между величинами максимального вдоха и полного выдоха. Величина ее будет зависеть от развития дыхательных мышц и типа дыхания. В научно-методологических источниках имеются данные, что в среднем экскурсия грудной клетки равна 6 - 9 см и указывает на то, что величина экскурсии зависит от тренировочных занятий, которые представляют значительные требования к дыхательному аппарату. По данному антропометрическому измерению-экскурсии грудной клетки студенты, в начале первого года обучения, имели 8,5 см, в конце первого курса - 7,2 см, второго – 6,6 см, третьего - 5,8 см. Как видно из этих показателей, данные экскурсий имеют динамику регресса, тем самым свидетельствуют о снижении функционального развития организма. В данном случае нужно отметить высказывание автора [2], который в своих научных исследованиях поясняет, что занятия два раза в недельном цикле дают не всегда четко проявляющийся положительный эффект. При частоте реже, чем два раза в неделю, что часто происходит со студентами, ожидать существенных изменений вообще не стоит, такое мнение ученого. Полученные нами результаты экскурсии еще раз подтверждают, что двухразовые занятия в не-

дельном цикле, предусмотренных рабочей программой вузов, не могут способствовать прогрессированию экскурсии грудной клетки студентов. Регрессирующие изменения экскурсии грудной клетки студентов подтверждают показатели жизненной емкости легких. Величина показателей жизненной емкости легких, по мнению современных авторов, зависит от регулярных тренировочных процессов, особенно по легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту. Все эти виды спорта предусмотрены рабочей программой по дисциплине «физическая культура» для вузов.

Итак, в начале первого года обучения студенты имели средний показатель жизненной емкости легких - 3500 мл, в конце первого года без изменений, после второго курса - 3450 мл, третьего - 3400 мл. Эти данные свидетельствуют о некотором снижении физического развития организма студентов по годам обучения. Нужно отметить, что определение жизненной емкости легких имеет большое практическое значение, так как по величине емкости и по изменениям ее показателей можно говорить о возможности человека (студента) выполнить мышечную деятельность с определенной интенсивностью и продолжительностью.

Следующими антропометрическими измерениями были силовые показатели кистей рук и мышц спины. Так, многие современные авторы в области физического воспитания и спортивной физиологии утверждают, что силовая подготовка организма положительно влияет на состояние здоровья. Но многие люди, в том числе студенческая молодежь, недостаточно владеют информацией о пользе силовых упражнений и их позитивном влиянии на организм. Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты в начале первого курса обучения имели максимальную силу правой кисти - 50,5 кг, левой - 47,6 кг, после годичной учебы соответственно - 50,7 и 47,7 кг. В конце второго курса – 50,8 кг и 47,8 кг, третьего - 53,8 кг и 50,4 кг. Как видно из этих результатов, студенты по годам обучения улучшили свои кистевые силовые способности, как правой, так и левой руки. Прогрессирующие изменения произошли и в показателях силы мышц спины, которая так же относится к категории максимальной силы. Так, студенты в начале первого курса имели результат 142,3 кг, после первого года обучения - 144,7 кг, второго- 146,5 кг, третьего – 151,6 кг.

Таким образом, на основании полученных результатов, которые были фиксированы в процессе исследовательской деятельности, можно сделать практические и рекомендательные выводы:

- показатели роста и веса студентов по годам обучения изменились в пределах нормограммы и соответствующей антропометрическим стандартам физического развития человеческого организма в возрасте от 17 до 20 лет, таковой является студенческая молодежь первого - третьего курсов обучения в вузе;

- величину экскурсии грудной клетки можно увеличить с использованием тренировочных занятий аэробной и анаэробной нагрузок при не менее, трехразовых занятиях в недельном цикле;

- жизненная емкость легких, в основном, зависит от глубины дыхания, количества вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, но результат зависит от тренированности организма. С целью улучшения величины жизненной емкости легких нужно увеличить количество самостоятельных занятий, как в недельном, так и месячном микроциклах, особенно с применением перекрестной методики тренировки;

- контроль за развитием максимальной силы позволяет установить насколько тренировочные упражнения оказывают положительное влияние на увеличение максимальных силовых качеств организма;

- антропометрия, по научно-методологическим понятиям, является одним из основных методов обследования, поэтому каждый студент обязан научиться владеть ими и применять их в повседневной жизни, особенно в студенческие годы, когда интенсивно происходит физическое развитие организма.

Библиографический список

1. Афанасьев В.Г. Перекрестные двигательные упражнения в физическом воспитании студента:учебное пособие / В.Г. Афанасьев. – Владимир, 2016. – 100 с.

2.Аэробные упражнения /Н.Н. Виру [и др]. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

3. Кобяков Ю.П. Физическая культура, основы здорового образа жизни /Ю. П. Кобяков. – Ростов на Дону: Феникс, 2012. – 152 с.

4. Носова Л. Н. К вопросу организации психолого – педагогического эксперимента в ВУЗе / Л. Н. Носова // Сборник материалов XI – международной научно–практической конференции.– Чебоксары, 2017

5. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. В.П. Карпмана. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 349с.

6. Основы спортивной медицины: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Г.М. Куколевский, Н.Д. Граевская. – Москва: Медицина, 1971. – 367 с.

7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича – Москва: Гардарики, 1999. – 448 с.

УДК 616 – 018 + 572.7

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ахматова Н.А., к.м.н., доцент, Байгиреева Г.У., ст. преподаватель

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

Ключевые слова: физическое развитие, дети, нарушение осанки, оздоровительные технологии.

Аннотация: *установлены сомато-функциональные особенности детей с нарушениями осанки, которые характеризуются вариантами индивидуально-типологической нормы и уровнем адаптивной вариабельности.*

В настоящее время диагностика здоровья детей и подростков, с обоснованием показателей и нормативов их развития, является актуальной научной проблемой. В этой связи, существенное место занимает системный подход, изучающий избирательное созревание организма в процессе постнатального онтогенеза функциональных систем и их отдельных частей, необходимых для приспособления индивида к условиям существования [1, с.16; 2, с.5; 3, с.159].

Ведущим направлением в адаптации растущего организма к воздействиям окружающей среды является разработка здоровьесберегающих технологий, которые позволяют развивать механизмы приспособления к данной среде и могут служить критериями сомато-функциональной зрелости организма. Таким образом, необходимы знания по индивидуальным особенностям адаптивной вариабельности организма детей при реагировании на различные внешние воздействия, которые могут дать объективную оценку реактивности и резистентности растущего организма [4, с.64; 5, с.139; 6, с.97].

К настоящему времени не имеется исследований по оценке деятельности детского организма на основе учета его индивидуальных особенностей, которые определяют естественную адаптивную вариабельность растущего организма. Решение данной проблемы требует интегральной оценки организма как единого целого с обязательной оценкой его индивидуально-типологических особенностей. В связи с этим, следует использовать конституциональный подход, достаточно полно воплощающий представление о качественном единстве его биологической организации и определяющий одно из ведущих направлений восстановительной медицины – здоровьесбережение. За методическую основу настоящего исследования принята концепция биологической вариабельности, основанная на выявление сомато-функциональной индивидуальности [7, с.47; 8, с.124; 9, с. 212; 10, с.102].

Проведено морфофункциональное обследование 317 детей в возрасте 7-9 лет, которые проживали и обучались в образовательных учреждениях г. Тюмени. Контингент учащихся распределяли на: контрольную группу - занимающиеся по традиционным методикам ЛФК, и основную группу – занимающиеся с использованием инновационных оздоровительных технологий. Проводились соматические, функциональные и клинико-ортопедические исследования по комплексной программе, позволяющей объективно оценить сомато-функциональное состояние организма обследуемых детей.

Антропометрические и физиометрические измерения проводились по методическим рекомендациям В.Г. Николаева (2007). Полученные данные позволили рассчитывать массо-ростовые соотношения, состав и структуру тела, дать оценку функционального состояния жизненно важных систем. Конституциональные типы определяли по схеме В.Г. Штефко и

А.Д. Островского (1929) в модификации С.С. Дарской (1975). Результаты работы классифицировались по половому признаку, конституциональной принадлежности и выполняемой оздоровительной программе. Полученные данные заносились в компьютерный банк и обрабатывались современными математическими способами.

Установлено, что количественное содержание отдельных компонентов тканей в общей массе тела определяет дееспособность растущего организма, повышает его физические возможности и энергетические ресурсы. Результаты исследования состава массы тела позволяют получить объективную оценку физического развития детей и оценивать уровень адаптированности к воздействиям окружающей среды. Расчеты отдельных компонентов массы тела детей основной и контрольной групп представлены в таблице 1.

Исследование расчетных показателей жирового компонента установило, что у детей астеноидного конституционального типа величина рассматриваемого показателя характеризуется минимальными значениями. Среди мальчиков и девочек дигестивной конституции содержание жировой ткани оценивается максимальными цифрами. Следует отметить, что среди детей контрольной группы всех конституциональных типов показатели жирового компонента оцениваются более высокими цифрами, чем в основной группе.

Расчеты показателей мышечного компонента установили, что у детей мышечного конституционального типа в основной и контрольной группах выявляются наибольшие цифры рассматриваемого показателя. Среди детей астеноидной конституции величина мышечного компонента характеризуется минимальными значениями. Наши данные выявили, что среди мальчиков и девочек основной группы величина рассматриваемого показателя максимальная.

Количественная оценка костного компонента объективно характеризует степень выраженности структур скелета обследуемых детей. Расчетные показатели установили, что минимальные цифры костного компонента определяются среди мальчиков и девочек астеноидного конституционального типа. Максимальные значения рассматриваемого компонента выявлены среди представителей мышечного конституционального типа. В контрольной группе детей показатели костного компонента оцениваются более низкими цифрами.

Известно, что содержание компонентного состава массы тела детей оказывает влияние на показатели плотности тела. Нами произведены расчеты, которые позволили установить групповые различия и выявить конституциональные особенности. Полученные данные могут быть использованы при оценке массивности тела обследуемых детей. Установленные различия в составе массы тела детей основной и контрольной группы показали, что количественный состав компонентов массы тела оказывает

значительное влияние на строение опорно-двигательного аппарата мальчиков и девочек.

Таблица 1

Показатели компонентов массы тела детей контрольной и основной групп

Показатели	Соматотип	Контрольная группа	Основная группа
Мальчики			
Жировой, кг	Астеноидный	3,75±0,04	3,22±0,03
	Грудной	4,22±0,06	3,75±0,04
	Мышечный	4,92±0,07	4,34±0,05
	Дигестивный	5,35±0,09	4,75±0,06*
Мышечный, кг	Астеноидный	10,26±0,09	12,33±0,11*
	Грудной	11,45±0,09	13,23±0,13*
	Мышечный	13,12±0,15	13,77±0,15
	Дигестивный	12,33±0,11	13,15±0,12*
Костный, кг	Астеноидный	5,88±0,05	7,05±0,06*
	Грудной	6,22±0,07	7,35±0,07*
	Мышечный	6,75±0,11	7,97±0,09*
	Дигестивный	6,32±0,09	7,45±0,08*
Плотность тела, у.е.	Астеноидный	2,33±0,03	2,77±0,03
	Грудной	2,66±0,04	2,99±0,05
	Мышечный	3,09±0,03	3,55±0,08*
	Дигестивный	2,88±0,03	3,61±0,09*
Девочки			
Жировой, кг	Астеноидный	4,77±0,05	3,88±0,04
	Грудной	5,25±0,07	4,22±0,05*
	Мышечный	5,55±0,08	4,88±0,06*
	Дигестивный	5,87±0,09	4,99±0,07*
Мышечный, кг	Астеноидный	11,44±0,11	13,44±0,11*
	Грудной	12,55±0,13	14,35±0,13*
	Мышечный	13,57±0,17	15,33±0,15*
	Дигестивный	12,77±0,15	14,89±0,14*
Костный, кг	Астеноидный	6,33±0,06	7,22±0,07*
	Грудной	6,77±0,08	7,45±0,07
	Мышечный	7,24±0,11	8,33±0,08*
	Дигестивный	7,12±0,11	7,33±0,08
Плотность тела, у.е.	Астеноидный	2,45±0,03	2,66±0,03
	Грудной	2,62±0,04	2,89±0,04
	Мышечный	3,22±0,05	3,12±0,05
	Дигестивный	3,88±0,07	3,22±0,06*

Примечание: * - достоверность различий в сравнении показателей мальчиков и девочек контрольной и основной групп при $P<0,05$.

Функциональное состояние жизненно важных систем организма детей основной и контрольной групп представлено в таблице 2.

Таблица 2

Физиометрические показатели детей контрольной и основной групп

Показатели	Соматотип	Контрольная группа	Основная группа
Мальчики			
Частота сердечных сокращений, уд/мин	Астеноидный	85,35±0,37	87,33±0,39
	Грудной	83,22±0,35	86,65±0,38*
	Мышечный	83,27±0,36	85,23±0,37
	Дигестивный	84,44±0,37	83,45±0,37
Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	Астеноидный	95,15±0,47	92,24±0,46*
	Грудной	97,75±0,48	95,44±0,49
	Мышечный	99,44±0,51	97,78±0,51
	Дигестивный	101,45±0,53	98,22±0,53*
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.	Астеноидный	60,35±0,31	61,35±0,33
	Грудной	62,45±0,33	64,79±0,37
	Мышечный	64,57±0,35	66,44±0,39
	Дигестивный	66,27±0,37	67,56±0,41
Жизненный индекс, мл/кг	Астеноидный	59,25±0,29	57,52±0,28
	Грудной	69,33±0,39	68,21±0,33
	Мышечный	67,21±0,35	68,41±0,34
	Дигестивный	64,12±0,36	67,46±0,32*
Девочки			
Частота сердечных сокращений, уд/мин	Астеноидный	85,33±0,38	89,33±0,39*
	Грудной	84,22±0,36	87,22±0,33
	Мышечный	83,25±0,35	86,45±0,31
	Дигестивный	85,44±0,39	87,11±0,32
Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	Астеноидный	98,33±0,51	95,56±0,49
	Грудной	99,46±0,53	98,77±0,53
	Мышечный	103,22±0,57	99,25±0,68*
	Дигестивный	105,11±0,59	101,34±0,73*
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.	Астеноидный	65,22±0,33	62,02±0,31*
	Грудной	66,47±0,35	65,44±0,37
	Мышечный	69,13±0,38	67,22±0,41
	Дигестивный	71,35±0,41	69,11±0,46
Жизненный индекс, мл/кг	Астеноидный	66,33±0,33	61,35±0,32*
	Грудной	77,45±0,41	72,33±0,37*
	Мышечный	74,22±0,39	74,26±0,38
	Дигестивный	68,76±0,34	69,35±0,33

Примечание: * - достоверность различий в сравнении показателей мальчиков и девочек контрольной и основной групп при $P<0,05$.

Наши расчеты в показателях частоты сердечных сокращений установили, что дети дигестивного конституционального типа характеризуются наименьшими величинами рассматриваемого показателя. Среди мальчиков и девочек астеноидной конституции частота сердечных сокращений будет максимальна. Следует отметить, что у детей основной группы всех конституциональных типов выявляется урежение частоты сердечных сокращений.

Исследование показателей артериального давления позволяет характеризовать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Наши данные установили, что дети дигестивного конституционального типа характеризуются высокими цифрами систолического и диастолического артериального давления. Среди мальчиков и девочек астеноидной конституции величина рассматриваемых показателей оценивается минимальными цифрами. Следует отметить, что в контрольной группе показатели артериального давления характеризуются более высокими значениями, чем у представителей основной группы. Показатели жизненного индекса отражают влияние массивности тела на функцию внешнего дыхания. Нами установлено, что у детей выявляются групповые и конституциональные особенности в полученных расчетах. Полученные данные установили, что величина жизненной емкости легких среди детей грудного конституционального типа оценивается самыми высокими цифрами. Для представителей астеноидной конституции характерны низкие значения жизненной емкости легких. Практически у всех мальчиков и девочек основной группы показатели жизненной емкости легких значительно больше, чем у одноименных представителей контрольной группы. Оценка функциональных резервов организма осуществляется при помощи тестов с дозированной физической нагрузкой. В связи с этим, мы использовали функциональные пробы, позволяющие характеризовать восстановление организма детей после проводимого тестирования. Полученные данные установили, что у детей мышечного конституционального типа определяется лучшая восстанавливаемость после проводимой функциональной пробы Руффье. Среди представителей астеноидной конституции показатели индекса Руффье имеют самые высокие значения, что объясняется длительным восстановлением организма после выполнения функциональной пробы. Следует отметить, что у мальчиков и девочек основной группы определяется лучшая восстанавливаемость организма после проводимой дозированной физической нагрузки.

Сравнительный анализ данных проведенного «Степ-теста PWC_{150}» установил, что у детей мышечного конституционального типа выявляются наибольшие показатели физической работоспособности. Минимальные значения физической работоспособности выявлены среди представителей астеноидной конституции. Следует отметить, что у мальчиков и девочек контрольной группы показатели физической работоспособности достоверно ниже, чем у представителей основной группы. Относительные показатели физической работоспособности имеют такие же групповые различия и конституциональные особенности, что нами отмечалось при анализе абсолютных показателей физической работоспособности.

Исследование максимального потребления кислорода позволяет объективно характеризовать энергетическую обеспеченность организма обследуемых детей. Наши данные показывают, что наименьшие цифры мак-

симального потребления кислорода определяются у детей астеноидной конституции, тогда как среди представителей мышечного конституционального типа отмечается максимальная величина рассматриваемого показателя. Расчеты установили, что конституциональные различия в показателях максимального потребления кислорода сохраняются во всех рассматриваемых группах.

Выявленные нами показатели физической работоспособности и расчеты МПК могут служить региональными нормативами для детей 7-9 лет.

Заключение. Установленные сомато-функциональные особенности детей с нарушениями осанки, выполняющих различные здоровьесберегающие программы, влияют на адаптивную вариабельность, которая характеризует варианты индивидуально-типологической нормы растущего организма. Полученные данные позволяют дать прогностическую оценку течения ростовых процессов у детей с нарушениями осанки в условиях применения оздоровительных технологий.

Библиографический список

1. Алексеенко Т.И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития / Т.И. Алексеенко // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – Москва, 2002. – С.16.
2. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков /А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Российский пед. журнал. – 2000. – № 5. – С. 5-12.
3. Гребнева Н.Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири / Н.Н. Гребнева, А.В. Петров, Т.В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т. 4, Приложение 1. – С. 159.
4. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ / П.Г.Койносов [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: материалы межрегиональной конференции. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.
5. Особенности конституции у лиц с различными деформациями позвоночного столба /П.Г. Койносов [и др.] // Медицинская наука и образование Урала. – 2013. – Т.14, №2 (74). – С. 139-142.
6. Роль конституциональных признаков в клинико-функциональных проявлениях болезней человека / П. Г. Койносов [и др.] // Морфология. – 2014. – Т. 145, № 3. – С. 97.
7. Кучма В.Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях / В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // Российский педиатрический журнал. – 2008.– № 2. – С. 47-49.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
9. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев.– Москва: Наука, 2006. – 248 с.
10. Методы оценки индивидуально-типологических особенностей физического развития человека: учебно-методическое пособие / под ред. В.Г. Николаева. – Красноярск, 2005. – 111 с.

УДК 378.1

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бабина А.А., к.п.н., доцент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:babina.80@list.ru

Ключевые слова: профессиональная культура, физическое упражнение, учебно-тренировочный процесс, интеллектуализация физкультурно-спортивной деятельности.

Аннотация: *в статье рассматривается профессиональная культура специалиста физической культуры с позиций ценностно-смысловой значимости активности человека, роль и значение интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей. Физическое упражнение рассматривается как многоаспектный феномен теоретического знания в образовательном пространстве общей теории и методологии физической культуры.*

Процесс и результат формирования профессиональной культуры специалиста сложный и многогранный процесс, направленный на актуализацию инициативы и создание условий для развития творческих и профессиональных способностей. В сфере физической культуры учебно-тренировочный процесс носит часто формальный характер, положения частей тела так как приобретение и совершенствование каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков, в рамках практики, - это повторение и закрепление уже отработанных умений и навыков через определенный комплекс физических упражнений. "Физическое упражнение - средство физического совершенствования, важнейшая структурная единица двигательной активности человека, определяющая направленное воздействие на занимающегося". В сфере физической культуры физическое упражнение есть системообразующее и обобщенное средство формирования профессиональной культуры специалиста, так как оно определяет не только эффективность происходящих в организме биохимических и физиологических процессов, но также и интеллектуальных, психоэмоциональных. Однако, следует отметить, что формирование профессиональной культуры специалистов физической культуры, посредством физических упражнений, часто представляет собой именно двигательные акты (прыжковые упражнения, разновидности ходьбы и бега, упражнения на развитие силы и координации). Это, безусловно, целенаправленное физическое развитие человека. Однако, это также и целенаправленные действия, представляющие собой, в первую очередь, целеполагание и смыслообразование, творческость и креативность.

Таким образом, появляется необходимость в выработке собственной позиции, как у преподавателя, так и у обучающихся, заключающаяся в интеллектуализации учебно-тренировочного процесса с позиций инноваци-

онно-творческой деятельности, как необходимого условия педагогического проектирования физкультурно-спортивной подготовки будущих специалистов.

Формирование профессиональной культуры будущего специалиста в сфере физической культуры - движение личности в профессионально-образовательном пространстве и времени профессиональной жизни в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и возможностями. Это выработка собственной позиции в ситуации неопределенности и принятие решения, результатом которого является "качество деятельности специалиста в определенной профессиональной сфере". Это "интегративное понятие, отражающее достигнутый в трудовой деятельности уровень мастерства; означает творчески-созидательное отношение к труду", "социально-профессиональное качество субъекта труда" [4]

В аспекте проблемы формирования профессиональной культуры специалиста с одной стороны, "физическое упражнение целесообразно рассматривать как целенаправленное перемещение человека в пространстве и во времени посредством изменения положения частей тела, обусловленного мышечным сокращением и при многократном повторении направленным на телесно-двигательное совершенствование" [3,с.62]. С другой стороны, физическое упражнение необходимо рассматривать как интеллектуализацию (мыслительную составляющую) сущности и содержания телесно-двигательного компонента в контексте профессиональной культуры будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта в целом. Нарушение баланса двух составляющих обуславливает потерю многогранной сущностной ценности феномена "физическое упражнение", что приводит к проблеме формирования профессиональной культуры у будущих специалистов.

Осознание действий и ценностно-смысловой значимости двигательной активности человека, обуславливает направление не только его физического развития и самосовершенствования, но и актуализацию творческого потенциала, потребление и воспроизводство ценностей физической культуры и спорта. Формирование профессиональной культуры будущих специалистов представляет собой взаимодействие многоплановых факторов, обуславливающих непрерывное профессиональное развитие личности в пространстве и времени, "развитие и преобразование ведущей деятельности субъекта и сам процесс и результат непрерывного профессионального образования" [2, с. 31]. В связи с чем, перед специалистом в области физической культуры и спорта встает ряд проблем, связанных с профессиональным самоопределением, образованием, выбором определенного вида спорта, повышением квалификации, профессиональным ростом и карьерой в определенном направлении физической культуры и спорта, профессиональной адаптацией и достижением вершин профессионализма.

Понятие "профессиональная культура" связано с анализом основных факторов, определяющих профессиональное становление и развитие личности, которое является процессом и результатом социальной активности субъекта в контексте социально-профессиональной деятельности (Э.Ф.Зеер, Е.А. Климов, Н.С. Пряжников и др.).Будущему специалисту в области физической культуры и спорта необходимо четко представлять себе учебно-тренировочный процесс и комплекс физических упражнений, в частности, как базовое средство воспитания и образования не только с позиций телесно-двигательного преобразования и совершенствования личности, но, и прежде всего, с позиций интеллектуализации, психоэмоциональной составляющей сущности человека.

Таким образом, "сложившаяся ситуация в образовании заставляет всех субъектов образовательного процесса переоценить ценностно-смысловые ориентиры образовательной деятельности и индивидуальной траектории личностно-профессионального развития" [1, с.26], переосмыслить сущность и структуру учебно-тренировочного процесса. Именно это найдет отражение в смене парадигм теоретического знания в образовательном пространстве общей теории и методологии физической культуры, тем самым включению специалистов в определенную сферу методологической мыследеятельности. Она должна выражать приоритет духовного над телесным, где во главу угла будет поставлено понимание единства культуры и многоаспектности ее содержания, формирование профессиональной культуры, как процесса и результата материальной (биологизированной) и духовной (ценностно-смысловой) физкультурно-спортивной деятельности человека и общества.

Библиографический список

1. Бабина А. А. Ценностно-смысловые основы современного образовательного процесса: постановка проблемы / А.А. Бабина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, памяти профессора Валерия Трофимовича Шапко. – Екатеринбург, 2014. - С.26.

2. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Э. Ф. Зеер. - Москва: Академия, 2006. – 240 с.

3. Дубинин А.С. Формирование профессиональной культуры специалистов по связям с общественностью сферы физической культуры и спорта в рамках внеаудиторной практики /А.С. Дубинин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 62.

4. Кононенко Б.И. Большой толковый словарь / Б.И. Кононенко. – Москва, 2003.

УДК 378

ПРОБЛЕМА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Бабина А.А., к.п.н., доцент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:babina.80@list.ru

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, компетенции, учебно-тренировочный процесс, культуросообразность.

Аннотация: *в статье представлена проблема модернизации теории и практики физической культуры в контексте профессионального образования; учебно-тренировочный процесс рассматривается с позиций культуросообразности в единстве духовного и физического в человеке.*

Стратегия модернизации профессионального образования ориентирована на освоение парадигмы компетентностного подхода, которая гласит о том, что целью высшей школы становится подготовка специалистов, обладающих профессионально значимыми личностными свойствами и качествами, соответствующих квалификационным требованиям к уровню подготовки выпускников. Это предполагает не только формирование необходимых социально обусловленных качеств обучающихся, но и психических свойств, определенного мировоззрения, мышления, т.е., некоего системного качества личности. "Гибко адаптироваться в быстроменяющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретать необходимые знания, умело применяя их на практике для решения разнообразных проблем - это должно стать сущностью обучения, одним из главных целевых ориентиров современного образовательного процесса. Ведь образование только в том случае выполняет свои функции, если оно соответствует стандартам своего времени" [1, с. 49].

Так произошло переосмысление целей профессионального образования, переосмысление целей и задач современной теории физической культуры, которая требует понимания организации физкультурно-спортивной деятельности как целенаправленной деятельности по развитию профессионально значимых качеств и свойств личности в соответствии с требованиями профессиограммы. Это предполагает создание методологического подхода, основанного на развитии осознания духовной значимости, смысловой и содержательной сущности физкультурно-спортивной деятельности как образовательной деятельности. Необходимым становится определение логико-содержательной и смысловой направленности организации учебно-тренировочного процесса с позиций компетентностного подхода. Предлагаются различные модели учебно-тренировочного процесса: физкультурно-спортивная деятельность с преимущественным развитием двигательных качеств, с образовательной, спортивной, коррекционной, оздоровительной направленностью. Соответственно, у преподавателя и тренера появилась возможность выбора той

или иной технологии при разработке рабочих программ. Однако, это не решило проблемы воспитательных и оздоровительных задач учебно-тренировочного процесса, скорее наоборот, субъекты образовательного процесса не всегда готовы следовать тенденциям модернизации системы профессионального образования.

С появлением необходимости в развивающем и воспитывающем обучении, направленном на развитие профессионально значимых качеств и свойств личности специалиста по отношению к компетенциям в рамках физической культуры, необходимо отталкиваться от понятий "психологическая готовность к физическому труду", "физические способности", "психофизические кондиции". Однако, необходимо отметить, что критерии для определения компетенций отсутствуют и, соответственно, их перечень носит характер примерного выбора:

- общекультурная компетенция (познание культурно-исторических основ физической культуры и спорта; понимание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;подготовка к труду и защите Отечества;
- учебно-познавательная (познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности; приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом);
- коммуникативная (владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам; умение анализировать и оценивать деятельность друзей, однокурсников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии);
- социальная (понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом); умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха;
- личностная (владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение; владение приемами личностного самовыраже-

ния и саморазвития; умение контролировать психофизическое состояние организма, нервно-психологическая устойчивость; способность применить физические упражнения для снятия и уменьшения психофизического напряжения).

- иные профессионально значимые качества, необходимые для более успешной адаптации в быстроменяющихся условиях (способность быть активным, инициативным; умение самостоятельно принять решение и нести за это ответственность; волевые качества; способность к саморазвитию и самосовершенствованию).

Сегодня актуальным стало формирование у обучающихсяспособности применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для дальнейшей успешной деятельности в определенной области. В "Концепции модернизации Российского образования до 2020 г." говорится: "необходимо максимально эффективно использовать человеческий потенциал и создать условия для самореализации граждан в течение всей жизни" [3, с. 90]**.** Соответственно, идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы физкультурно-спортивной деятельности, а также условия ее реализации - это, прежде всего, переосмысление целей физкультурно-спортивного образования с позиций культуросообразности в единстве духовного и физического в человеке.

Часто требования к обучающимся относительно физической культуры ограничиваются минимальным набором навыков или способностей (способность пробежать 100 метров на конкретное время, способность подтянуться или отжаться определенное количество раз и пр.). Таким образом, происходит форсирование результатов, а обучающиеся часто не понимают, зачем используется именно такое средство измерения физической подготовленности. Размыто представление о формировании каких-то определенных личностных качеств (силы воли, терпения, т.е., так называемого "спортивного характера"), способствующих более эффективной социально-профессиональной адаптации личности в социуме.

Таким образом, целенаправленное обучение и воспитание, формирование определенных психофизических кондиций обучающихся в процессе учебно-тренировочной деятельности складывается из трех составляющих: когнитивного, ценностно-мотивационного и операционального компонентов. Основной задачей учебно-тренировочного процесса должно стать не только формирование знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, но и обеспечение психофизического и спортивного совершенства, создание соответствующих условий, направленных на максимальную самореализацию, формирование самодисциплины и соответствующего психологического настроя. Интеграция этих идей с образовательной направленностью и общекультурными ценностями становится необходимой. Это те условия, которые определяют воспитательные задачи образовательного учреждения [2, с. 17].

Библиографический список

1. Бабина А. А. Теоретико-методологические основы профессионального становления и развития личности /А. А. Бабина // Инновации в профессиональном образовании: материалы Международной научно-практической конференции, 25 марта 2013 года / ТюмГНГУ; ред.: В. А. Игнатова, В. Л. Моложавенко. – Тюмень, 2013. – С.49-52.

2. Бабина А. А. Особенности воспитательной работы в студенческой футбольной команде/А. А. Бабина, С. А. Утусиков // Фундаментальные проблемы науки: материалы Международной научно-практической конференции, 2016. – С. 16-19.

3. Силкина Н. С. Модель образовательного стандарта третьего поколения на основе компетентностного подхода для систем электронного обучения / Н. С. Силкина, А. С Евдокимова // Вестник ЮУр ГУ. – 2011. – № 37 (254). – С. 90.

УДК 378.17

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Байгиреева Г.У., ст. преподаватель, Юрьев Б.Ю., студент

Тюменский государственный медицинский университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail:baygereeva1209@gmail, com,boris.yurev.97@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, ВУЗ, здоровье, студенты, физкультурно-спортивная среда.

Аннотация: *в статье рассматривается вопрос оздоровьесберегающих технологиях в вузе, как неотъемлемой части сохранения здоровья студентов и всего населения России.*

«Здоровьесберегающие технологии» или «здоровьеформирующие образ-овательные технологии», это система педагогических, физкультурно-оздоровительных, медико-гигиенических, образовательных, психологических и других методов, направленных на сохранение, укрепление физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья учащихся и всего персонала учебного заведения.

Студенты во всем мире входят в зону высокого риска уменьшения качества здоровья, так как испытывают постоянную большую психофизиологическую нагрузку на все задействованные функциональные системы организма. Усугубляет ситуацию противостояние в системе высшего образования между увеличением интенсивности и качества учебного процесса, для повышения качества профессиональной подготовки, и целью сохранить и приумножить здоровье студентов. Поэтому здоровьесберегающие технологии направлены на смягчение и сглаживание углов этих противоречий.

Во многих исследованиях доказано негативное влияние не проработанной до возможного совершенства, существующей системы обучения на состояние здоровье и полноценное развитие подрастающего поколения, эта проблема просматривается как в школе, так и в ВУЗах. В последнее время данную проблему очень интенсивно на всех уровнях решали в общеобразовательных учреждениях, введены новые стандарты и технологии в школах, решены и продолжают решаться проблемы, поставленные бур-

ным обсуждением в научном обществе. В системе высшего образования тоже видны продвижения, но они локальны, нет четких и эффективных программ по улучшению студенческой среды. Поэтому здоровьесберегающие технологии необходимаисследовать, обсуждать, ставить локально эксперименты и при успехе вводить новые технологии как всероссийский стандарт.

Последние данные об состоянии здоровья и общей физической подготовки молодого поколения показывают, что на данный момент среди студентов увеличивается общая заболеваемость и заметен темп снижения уровня физической подготовки студентов. Также растет число студентов, освобожденных от занятий по физкультуре и занимающихся в подготовительных и специальных группах.

Исследователи А.В.Шахова, Т.В.Челышева и Н.И.Хасанова показывают, что потенциал организма студента используется не рационально, так как большая часть студентов - это в большинстве молодые люди в возрасте от 17 до 25 лет, а именно в это время молодой организм оптимизирует все функции, что предполагает большой потенциал для активной работы около 12 часов в сутки, но при соблюдения правильного режима сна, полноценного питания, двигательной активности и отдыха. Исследования показывают, что в среднем продолжительность рабочего дня студента, около 10 часов, а на сон уходит в среднем 7 часов с несоблюдением режима сна, на выполнение учебной домашней работы и подготовки к следующему учебному дню отводится вечер и выходные, к экзаменам для подготовки остается очень мало времени, что способствует к возникновению и обострению психосоматических заболеваний, в условиях и так высокого стресса. Часто выявляется недостаточная двигательная активность особенно у мало подвижных профессий (медики, художники, музыканты и т. д), вызывающая детренированность функциональных систем организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), что способствует снижению трудоспособности и повышению утомляемости.

Жёсткие рамки, которые определяются учебными программами и планами, и все выше сказанное приводит к чрезмерно высоким нагрузкам, приводящим к развитию дисфункций и стойким нарушениям различных физиологических показателей [3].

По многочисленным опросам студентов, да и по реальной картине которую видят преподаватели, можно утверждать, что у студентов не сформирована культура здоровья. Поэтому необходимо сформировать новую систему ценностей и моделей и здоровьесберегающего поведения у современной студенческой молодёжи, через педагогические воздействия и рациональную работу руководства высших учебных заведений. В законе РФ «Об образовании», 51 статье написано: «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучаю-

щихся, воспитанников», что должно обеспечиваться здоровьесберегающими технологиями [6],

Цель любой здоровьесберегающей технологии необходимо соотнести с общей целью образования, которая на протяжении многих лет периодически менялась в зависимости от социального заказа, потребностей общества, представлений общества, представлений о задачах системы образования. Эта тенденция присуща и зарубежным системам образования. На основе логически складывающихся представлений о здоровьесберегающей образовательной системе можно заключить, что общая цель в образовании должна состоять в следующем: научить будущих специалистов мыслить, личностно и профессионально реализовать себя и устойчивые качества творческой личности и подготовить физически, психологически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды [1].

По классификации здоровьесберегающих технологий Н. К. Смирнова выделяют несколько групп:

1. Медико-гигиенические технологии - это, организация медицинских кабинетов в вузах, которые осуществляют проведение прививок студентам и преподавателям, оказывают консультацию по состоянию здоровья, в случае необходимости оказывают первую помощь до приезда скорой помощи, организуют и осуществляют санитарно-гигиеническое просвещение студентов и педагогического состава в наиболее важных и нуждающихся в просвещении тем, проводят противоэпидемические мероприятия.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на укрепление физического развития студентов - это занятия физкультурой, спортивные секции, соревнования и др.

3. Экологические здоровьесберегающими технологии - это создание оптимальных экологических условий для учебы студентов и работы преподавателей, озеленение прилегающих территорий и классов и др.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности - это мероприятия, направленные на уменьшение травматизации, числа чрезвычайных ситуаций, беседы с пожарной инспекцией, с специалистами по охране труда и т.д.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии в которых выделяют несколько подгрупп:

• организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и др.;

• психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога и студента на занятиях;

• учебно-воспитательные технологии включают в себя программы, которые обучают студентов заботиться о своём здоровье, вести правильный образ жизни, отказываться от вредных привычек.

• социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии – это социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики;

• лечебно-оздоровительные технологии, лечебная педагогика и лечебная физкультура, обеспечивающие восстановление физического здоровья учащихся [4],

Здоровьесберегающие технологии направлены на:

- рациональную организацию учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;

- проведение ежегодной диспансеризации студентов;

- рациональную организацию двигательной активности студентов, включающую предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую мероприятия;

- организацию рационального питания студентов;

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

- создание службы психологической поддержки студентов;

- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов.

Проведенный опрос 80 студентов с помощью онлайн-опросника, показал следующие результаты:

1) у 90% опрошенных одно занятие физкультуры в неделю, и только 10% ответило два занятия в неделю.

2) дополнительно спортом или фитнесом занимаются 50% опрошенных.

3) половина опрошенных один раз в неделю дополнительно занимается спортом, 35% дополнительно занимаются 3 раза в неделю, 15% ответили 4 раза в неделю.

4) препятствием для занятия спортом 35% отмечают отсутствие желания и мотивации, 30% отсутствие свободного времени, 30% опрошенным ничего не мешает и 5% отсутствие условий для занятий.

5) 80% опрошенных отметили отсутствие вредных привычек.

6) 60% отмечают не достаточную физическую нагрузку и двигательную активность в течении дня.

7) у 70% неблагоприятная экологическая обстановка в университете и прилегающих территориях.

8) 45% оценивают санитарно-гигиеническое просвещение в ВУЗе как удовлетворительное, 25% как хорошо, 20% неудовлетворительно и 10% как отлично.

9) 65% не довольны медицинским обслуживанием в ВУЗе.

10) только 25% опрошенных, считают свое учебное расписание удовлетворительным.

Заключение: здоровьесберегающие технологии должны применяться системно и комплексно. Многие вузы выстраивают свою политику по сохранению здоровья студентов, в зависимости от материальной обеспеченности и озабоченности о здоровье молодого поколения. Вузы проводящие активную политику по внедрению технологий сохранения и укрепления здоровья учащихся, и формированию у них мотивации здорового образа жизни, оказываются более успешными в плане выпуска высоко классифицированных кадров. Непременно нужно поднимать вопросы о здоровье студентов, о здоровьесберегающих технологиях в вузах, чтобы эти вопросы были услышаны общественностью и активно ей обсуждались, может, именно тогда будут массово продвигаться здоровьесберегающие технологии и решаться многие проблемы высшего образования.

Библиографический список

1. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза / Д. С.Сомов. – Москва, 2007.
2. Новикова А. В. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы / А. В. Новикова // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / под ред. А. П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В. М. Полякова. – Белгород, 2008.
3. Шахова А. В. Здоровьесберегающий потенциал образования /А. В. Шахова, Т. В. Челышева, Н. И. Хасанова.– Майкоп: Аякс, 2008.
4. Смирнов Н. К. Здоорвьесберегающие технологии и психологическое здоровье /Н. К. Смирнов. – Москва: Аркти, 2006.
5. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г. А. Ивахненко //Вестник института социологии: сетевой научный журнал. – 2013. – № 6. – С. 99-111.
6. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон N 273-ФЗ. – Ст.51

УДК 372.851

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Беликова Е.В., ст. преподаватель
Алтайский государственный педагогический университет, Россия, г. Барнаул,
e-mail: e.belikowa.2012@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, современное образование, дошкольное образование, основное образование, среднее специальное образование, высшее образование, здоровый образ жизни.

Аннотация: *в статье раскрывается роль физической культуры в системе современного образования. Рассматриваются цель и задачи физической культуры в образовании. Анализируется ее значение для каждого из уровней образовательного процесса – дошкольного, общеобразовательного, среднего специального, высшего.*

В условиях современного общества развитие физической культуры и спорта является одной из важнейших составных частей социально-

экономической политики, проводимой государством. Стремительный прогресс цивилизации, динамичное развитие всех сфер жизнедеятельности обусловливают высокие требования к характеристикам личности современного человека, воплощающей в себе идею единства всех своих сущностных сил, духовного и физического совершенства [3].

Главной целью любого цивилизованного общества является совершенствование человека, как духовное, так и физическое. Достижению высокого уровня физического совершенства, проявлению собственной индивидуальности способствуют занятия физической культурой.

В России, активно возрождающей в последние годы традиции здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения, формирование и развитие физической культуры личности связывается специалистами с совершенствованием системы физического воспитания, повышения роли физической культуры в системе современного образования.

По мнению Л. И. Лубышевой, могут быть выделены четыре уровня сформированности физической культуры личности: ситуативный, уровень начальной грамотности, уровень образованности и творческий уровень. Последний, творческий уровень выступает в качестве продукта совместных усилий специалистов образовательной сферы. «Для нравственного самосовершенствования личности каждого отдельного человека особое значение приобретает социализация личности школьника и студента в обществе и образовательном учреждении, их активное включение в общественные и научные мероприятия» [5].

Периодом закладки и укрепления фундамента здоровья, интенсивного развития различных двигательных способностей, формирования нравственных качеств личности и черт характер, обоснованно считается дошкольный возраст. На уровне дошкольного физического воспитания формирование элементарных знаний об организме «создает у детей мощную скрытую энергию, энергию процесса обучения, проявляющуюся на определенном его этапе в виде лавинообразных «ага-реакций», собственных открытий самого ребенка» [7].

В период младшего школьного возраста происходит формирование основы культуры движений, освоение новых упражнений и действий, овладение физкультурными знаниями. В этот ключевой для развития моторики человека период закладываются все основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности. Период дальнейшего школьного обучения сопровождается формированием и раз-

витием физических качеств и психических функций учащихся, росту их интеллектуальных способностей [6].

При этом, по мнению ряда специалистов в области физического воспитания, школьное образование недостаточно эффективно справляется с решением задачи по формированию у детей самосохранительного поведения, мотивации здорового образа жизни, культуры здоровья. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в школе и недостаточная физкультурная образованность способствуют росту общей заболеваемости школьников, ухудшению здоровья современных детей и подростков [8].

В условиях высшего образования у обучающихся происходит существенный прирост знаний, активно влияющих на развитие физической культуры личности студентов. Молодые люди приходят к пониманию того, что отсутствие надлежащей профессионально-прикладной физической подготовки негативно влияет на их становление в качестве полноценных специалистов, востребованных на отечественном рынке труда. При этом нарастающая гиподинамия, стрессогенность учебы и совмещение многими студентами обучения с первой трудовой деятельностью превращают получение высшего образования в своеобразный «фактор риска».

Таким образом, посредством физической культуры в образовании:

1. Закладываются основы правильного формирования организма, решаются задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья (уровень дошкольного образования);

2. Создаются условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры (уровень начального общего образования);

3. Раскрываются возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности (уровень основного и среднего общего образования) [4].

Основная же задача физической культуры в системе современного образования заключается в «формировании потребности в самостоятель-

ных регулярных занятиях физкультурой и спортом для укрепления здоровья и поддержания высокого уровня общей работоспособности» [4]. Решение этой задачи осуществляется на каждом из уровней образовательного процесса – дошкольном, общеобразовательном, среднем специальном, высшем [1].

На современном этапе своего становления общество глубоко осознало значимость физической культуры в процессе всестороннего личностного развития и совершенствования. Успешное освоение предмета «Физическая культура» способствует формированию системы знаний о физическом совершенствовании человека, получению опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, развитию умений применения средств физической культуры в учебной и досуговой деятельности.

Подобное понимание роли физической культуры в системе образования приводит к тому, что неспециальное физкультурное образование сегодня рассматривается в качестве неотъемлемого элемента непрерывного образовательного процесса, постоянно совершенствуясь в своем содержании, средствах, методах и др. [2]. В свою очередь, тенденции к усилению гиподинамии и стрессогенности в современном образовательном процессе требуют разработки новых научных и организационно-методических мероприятий по выявлению факторов разрушения здоровья, разработке эффективных мер профилактики, способов регуляции психофизического состояния детей и подростков в процессе учебы.

Библиографический список

1. Дедловская М.В. Формирование устойчивого интереса к занятиям дисциплины «прикладная физическая культура» / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, С.С. Русакова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017.– № 1. – С. 23-28.

2. Дедловская М.В. Экспериментальное исследование формирования физкультурно-спортивной компетентности студентов неспортивных направлений / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина, Л.Т. Миннахметова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 38-42.

3. Золотухина И.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре в вузе / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская //Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции, 19 мая 2017 года / ТИУ ; ред. С. И. Хроминой. – Тюмень, 2017.–С. 116-120.

4. Концепция модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.predmetconcept.ru/public/f48/download/4_3_ Proekt_nauchno-obosnovannoj_koncepcii_po_FK.pdf, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 20.11.2017).

5.Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – 2007. - № 3. – С. 12-14.

6. Смирнов В. Н. Физиология физическое воспитание и спорт:учебник для студентов средних и высших заведений / В. Н Смирнов. – Москва: Владос-пресс, 2002. – 608 с.

7. Шебеко В. Н. Формирование физической культуры личности ребенка дошкольного возраста в процессе физкультурной деятельности /В. Н. Шебеко // Мир спорта. – № 1. – 2007. – С. 50-55.

8. Ярмолинский В. И. Современные механизмы формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования / В. И. Ярмолинский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. - №11. – С. 155-161.

УДК 796.1/3

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОМПЛЕКСНОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА БРЕСТЧИНЫ

Белый К.И., к. пед.н., доцент

Брестский государственный университет им.А.С. Пушкина, Беларусь, г. Брест,
e-mail:prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: упражнения, воспитание, дети, возраст, комплексы, упражнения, физическая культура.

Аннотация: *к школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6-7 до 17-18 лет. В соответствии с существующей в нашей стране системой общего образования этот возрастной период подразделяется на 3 этапа: младший, средний и старший. На последнем завершается обучение в общеобразовательной школе или же осуществляется переход в профессионально-технические училища и в средние специальные учебные заведения, где завершается также и общее образование. Значение физического воспитания школьников обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина общества.*

В приложении к повседневной деятельности школьников значение физического воспитания обусловлено:

- во-первых, вызванным повышением научно-теоретического уровня содержания учебных предметов, широким внедрением активных методов обучения, введением ежегодных переводных экзаменов и др.;

- во-вторых, увеличением занятости детей во внеурочное время видами деятельности, ограничивающими проявление двигательной функции: воспитательные мероприятия в классе, занятия в кружках технического и художественного творчества, просмотр телепередач и т.п.;

- в-третьих, использование в быту достижений цивилизации. Такие условия и характер основных видов деятельности школьников приводит к дефициту движений, являющихся единственным средством удовлетворения естественной потребности в проявлении двигательной активности; вы-

зывают статические перенапряжения групп мышц, обеспечивающих сохранение правильной осанки; создают эмоционально-психологические перегрузки и предрасполагают к умственному и физическому переутомлению.

Все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Радикальным средством психофизической реабилитации организма является оптимизация общего и двигательного режима школьников за счет широкого использования разнообразных форм занятий физическими упражнениями [2].

Полноценное осуществление физического воспитания школьников закладывает базу для физического совершенствования человека в последующие годы жизни. Организованные занятия физическими упражнениями в группах, командах, секциях различных внешкольных учреждений становятся одним из действенных средств решения проблемы занятости детей и подростков в свободное время, предупреждения антиобщественных проявлений. Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы общественной школы обеспечивает возможность взаимоиспользования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

В нашей стране сложилась научно обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре как можно большего количества подрастающего поколения. Основной этой системы является обязательный курс физического воспитания, осуществляемый по государственной программе. Он сочетается с многообразными формами использования физической культуры в режиме учебного дня и домашнего быта, а также с регулярными занятиями по личному выбору учащихся в спортивных секциях, в ДЮСШ и других внешкольных учреждения. Функционирование этой системы обеспечено материально-техническими средствами, квалифицированными педагогическими кадрами, финансовыми ресурсами и другими условиями. Она непрерывно развивается и совершенствуется с учетом новых потребностей и возможностей общества, современного опыта и достижений науки [3].

Социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте заключается в следующем:

1. Создается прочный фундамент гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания, накапливаются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальностями;

2. Обеспечивается высокий уровень физической и умственной работоспособности и как следствие этого – достижение высокой успеваемости

в учебных занятиях, а впоследствии – эффективность общественно полезной деятельности;

3. Рационально используется досуг, в котором элементы физической культуры все шире внедряются в повседневный быт учащихся, содействуя углублению процесса физического совершенствования, формированию привычки к занятиям физическими упражнениями и стойкой потребности в них, широкому приобщению к доступным формам физкультурной деятельности;

4. Последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

Исключительно важно то обстоятельство, что система использования средств физической культуры в школьном возрасте обеспечивает длительное (в течении 11-12 лет), планомерное и регулярное физическое воспитание всего подрастающего поколения, достижение ими базовой профессионально-прикладной подготовленности. Все это становится фундаментом дальнейшего физического совершенствования в предстоящей взрослой жизни [1].

Продолжающееся в школьном возрасте интенсивное развитие форм и функций организма в определенной степени зависит от условий жизни и характера деятельности, в частности от направленного использования средств физической культуры. Доказано, что недостаток двигательной активности (гиподинамия) неизбежно приводит к невосполнимым потерям в физическом развитии, ослаблению защитных сил организма и серьезным нарушениям здоровья. Умелое применение специально подобранных и правильно дозированных физических упражнений в период усиленного естественного морфофункционального развития способствует стимулированию, упорядочению и интенсификации соответствующих процессов, достижению значительного подъема функциональных возможностей всех систем организма. Это тем важнее, что на более поздних возрастных этапах, когда пики естественного развития тех или иных функций просрочены, добиться подобных результатов трудно и даже невозможно.

Физическая культура в школьном возрасте имеет большое значение для обучения необходимым в жизни двигательным умениям и навыкам и для овладения основами их использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. Установлено, что в этом возрасте способность к обучению двигательным действиям имеет благоприятные этапы для быстрого и полноценного основания новых и перестройке недостаточно совершенных двигательных действий, для всестороннего развития всех двигательных качеств. Приобретенный в школьном возрасте богатый фонд двигательных умений и навыков, а также физических, интеллектуальных, волевых и других качеств – становится базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми и другими специальными двигательными действиями.

Наконец, не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, в формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности и стойкости в формировании образа жизни.

Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена, в конечном счете, на физическое совершенствование подрастающего поколения, подготовку его к высокопроизводительному труду и защите Родины. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового быта и культурного отдыха, поддержания высокой работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов текущей деятельности.

Система физического воспитания в школьном возрасте характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм и психику занимающихся. Основной же их детализации и конкретизации применительно к разнообразным условиям физического воспитания служит научно обоснованный опыт физкультурной работы с детьми, данные специальных педагогических, психологических, физиологических и других научных исследований.

В теории и практике физического воспитания все многообразие задач приведено в стройную систему. Ее основу составляют общие задачи, решаемые на всех возрастных ступенях физического воспитания детей школьного возраста:

1. Обучение основам техники движений; формирование и совершенствование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений и навыков; обучение сознательному, творческому применению их в изменяющихся условиях двигательной практики; формирование культуры двигательных действий, воспитание стремления к их целесообразности, экономичности, практической эффективности и эстетической выразительности;

2. Содействие нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышение общей работоспособности;

3. Всестороннее воспитание двигательных и связанных с двигательной деятельностью интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств; приучение детей и молодежи к рациональной организации физических усилий, разумному использованию сил в соответствии с задачами и конкретными условиями соответствующей деятельности;

4. Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и использовании других средств физической культуры; обучение элементарным организаторским и методическим знаниям и умениям, обеспечивающим использование средств физической культуры, при-

общение к доступной спортивной деятельности и постепенное повышение спортивных достижений;

5. Формирование сознательности, активной жизненной позиции; воспитание высоких нравственных качеств, приучение к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки, воспитание любознательности, трудолюбия, активности и самостоятельности в учении и труде; воспитание творческой инициативности; формирование эстетических потребностей и взглядов, воспитание эстетических чувств.

Видоизменяясь в формулировках, общие задачи представлены в программах и других официальных документах, а также в методических пособиях по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, ПТУ, средних специальных учебных заведений, коллективов физической культуры, ДЮСШ и др. Однако они являются лишь самыми общими ориентирами для практической работы, так как недостаточно определяют ее конкретное содержание. Поэтому общие задачи требуют дальнейшей детализации применительно к отдельным учебным заведениям, возрастным группам учащихся, формам использования физической культуры, этапам обучения и воспитания и т.п.

Такая конкретизация задач в значительной части должна быть осуществлена педагогом, который опирается при этом на предлагаемый программный материал и нормативные требования к физической подготовленности учащихся. В результате анализа программного материала и осмысления его назначения планируется детальная система педагогических задач с учетом конкретных условий (климатических, материально-технических, подготовленности занимающихся).

Однако на этом конкретизация задач не завершается. Каждая определенная таким путем образовательная, гигиеническая и воспитательная задача требует дальнейшей конкретизации по узко-методическим соображениям. Реальный процесс решения задач (например, научить плаванию кролем на груди) не является мгновенным, а состоит из ряда последовательных, строго дифференцированных актов, содержание которых тоже должно быть четко определенно путем формулировки соответствующих частных, узкометодических задач. Так, при обучении новому двигательному действию необходимо предусмотреть ряд необходимых представлений, изучение отдельных элементов действий и связей между ними, совершенствование действия в тех или иных условий в целом. Частные методические задачи должны определяться в каждом случае самим педагогом, который руководствуется знанием закономерностей физического развития, обучения и воспитания, влияние упражнений на занимающихся, а также пониманием особенностей и возможностей учеников, роли наличных условий и других факторов.

В многообразии средств физического воспитания особое место занимают игры. Их значение выходит далеко за рамки представления, с кото-

рыми обычно подходят к оценке средств физического воспитания. Подвижная игра – это не просто физическое упражнение, то есть двигательное действие, а целая совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом, который определяет форму поведения играющих. Для учителя это рычаг воспитания, а для детей – это деятельность наиболее привлекательная.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности. Она представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируется его ум, волевые качества.

Ряд авторов считают, что игра является единственной формой деятельности ребенка, которая во всех случаях отвечает его организации. Никогда она не предъявляет требования к нему, которых он не мог выполнить и, вместе с тем, она требует от него всегда некоторого напряжения сил, что связано с бодрым, жизнерадостным самочувствием. Именно через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми. Игра помогает педагогу проникнуть в саму глубину духовного мира ребенка, понять его радости и горечи, уловить настроение.

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. На базе школы строится выбор средств наилучшим образом адаптирующих организм к условиям внешней среды. Этим объясняется широкое применение подвижных игр в занятиях учащихся 1-х классов. Подвижные игры, по мнению специалистов, развивают интерес детей к физическим упражнениям, повышают физиологическую и эмоциональную нагрузку занятий, так как большинство игр требует одновременной и активной деятельности всех играющих, и ни в какой другой деятельности ребенка не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, как в игре. Прежде всего, игра в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и предотвращаемым процессы утомления. Продолжительные эмоции, связанные с содержанием игрового действия побуждают, детей к активности, проявлению необходимых волевых качеств и физических способностей.

Таким образом, в статье определено значение игр и игровых упражнений, как составляющих физического воспитания. Проанализированы основные аспекты подвижных игр, применяемых в школьном возрасте.

Библиографический список

1. Азаров Ю.П. Игра и труд / Ю.П. Азаров. – Москва: Педагогика, 1984. – 98 с.

2. Великанова Л.К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе / Л.К. Великанова. – Новосибирск: НГУ, 1993.– 57 с.

3. Гужаловский А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы / А.А. Гужаловский; под ред. А.А. Гужаловского. – Минск: 2004. – 56 с.

4. Имедадзе И.В. Проблема полимотивации поведения / И.В. Имедадзе // Вопросы психологии. – 1984. – № 6. – С. 87-94.

5. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Просвещение, 1995.

6. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н.Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1983. – Т. 2. – 304 с.

7. Бордовская,Н.В. Педагогика : учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 304 с.

8. Масалова, О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2012. – 184 с.

9. Димов, В. Д. Здоровье как социальная проблема / В. Д. Димов // Социально-гуманитарные знания. 1999. – № 6. – С. 166–179.

УДК 796

ГИМНАСТИКА КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Беспутчик В.Г., доцент

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина», Беларусь, г. Брест,
e-mail:prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова*: массовая гимнастика, разновидности, значение, роль, место в социуме, состояние, проблемы, здоровьеформирование, здоровьесбережение.*

Аннотация: *самая большая ценность человека – это здоровье. У представителей различных цивилизаций гимнастика исторически, веками служит эффективным средством для оздоровления, подготовки к трудовой и военной деятельности, занятий спортом и активного отдыха.*

На современном этапе развития гимнастики можно выделить две основные методологии: массовой гимнастики и высшего спортивного мастерства. Причём в последние десятилетия значительно возросла потребность населения практически всех цивилизованных стран мира в услугах массовой гимнастики. Увеличивается потребность в специалистах способных качественно организовать и оказывать услуги, потребность в спортивных объектах различной направленности и их оснащении специальным оборудованием и инвентарём, вспомогательном обслуживающем персонале, финансировании и др.

Целью исследования явилось определение значения, места массовой гимнастики и её роль в здоровьеформировании и здоровьесбережении человека в современном социуме.

Основными социально-педагогическими аспектами массовой гимнастики является: личная мотивация человека; стремление человека к здо-

ровьеформированию и здоровьесбережению;личностно-общественный статус здоровья;наличие и развитие системы физического воспитания в государстве, обеспечивающей сохранение, укрепление, восстановление здоровья всех слоев населения.

Как утверждают исследователи, результаты процесса оздоровления до 92-94% зависят от правильного выбора и грамотного применения педагогических воздействий (И.А. Анохин, Е.Ю. Гапоненко, А.В. Менхин, Л.В. Попадьин и многие другие), наиболее значимые из них можно выделить следующие [1, 2]:

– выбор средств оздоровления в зависимости от функционального состояния организма человека;

– индивидуальное и смысловое отношение к выбранному виду гимнастики, система гимнастических упражнений;

– оптимальная величина психической нагрузки;

– комплексное и рациональное сочетание различных гимнастическо-оздоровительных воздействий;

– индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся;

– комфортность условий занятий.

Гимнастика для здоровья включает в себя огромное количество разновидностей, вот некоторые из них, которые наиболее шире используются в практике физического воспитания:

– общеразвивающая, общеукрепляющая, сохраняющая гимнастика (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на тренажерных устройствах, приспособлениях); гигиеническая; профессионально-прикладная, производственная; корригирующая; лечебно-реабилитационная, терапевтическая; атлетическая; аэробика; изотон; шейпинг; акробатическая; ритмическая; батутная; танцевальная; гимнастика-гибкость (стретчинг); каланетик; фитнес; пилатес; дыхательная; аква-гимнастика (в воде); психомускульная; виброгимнастика; рекреационная; эстетическая; воздушная гимнастика (на полотнах); гимнастика на пилоне; тай-бо; ци-гун; ушу; йога; тай-чи; интимная гимнастика; игрогимнастика; гимнастические эстафеты, конкурсы и многие другие [3,4,5]

Из выше представленных видов оздоровительной гимнастики, большинство из них являются исторически признанными в разные годы, получившими свое развитие и совершенствование в настоящее время для удовлетворения разнообразных нужд и потребностей демографических групп населения.

Оздоровительная гимнастика, многофункциональна по направленности, объединяет в себе ряд сходных по определенным признакам функций: ученые, специалисты физического воспитания выделяют два функциональных направления.

Первое направление - сохранение и преобразование биологической природы человека, включает следующие функции: адаптация человека к

воздействию окружающей среды; общее физическое и функциональное развитие; восстановление утраченных функций организма; обеспечение активного отдыха; оптимизация двигательного режима; повышение уровня физической подготовленности; профилактика воздействий внешней среды (социальной, природной); сохранение потенциала для жизнедеятельности и трудоспособности, творчества.

Второе направление - социальное преобразование человека, которое включающее следующие функции:

– удовлетворение нужд и потребностей в здоровьеформировании, здоровьесбережении, физическом развитии, физическом совершенствовании, отдыхе и других;

– самоактуализация, развитие творческих способностей, образование (приобретение новых знаний, умений, навыков), воспитание;

– развитие и поддержание коммуникативных способностей, социальных контактов, воспитание психологических, морально-нравственных, эстетических качеств и свойств личности;

– формирование здорового образа и активного стиля жизни.

Гимнастические упражнения, как «лекарство», способны улучшать и сохранять функциональное состояние, снижать риск заболеваний, регулировать работу организма, обменные процессы, его тонус, работоспособность, психику, самочувствие, физическое развитие, физическую подготовленность и другое. Однако эти упражнения могут быть «ядом», и приводить к негативным последствиям: травмировать психику, опорно-двигательный аппарат, ухудшать сон, аппетит, самочувствие, угнетать иммунную систему, перенапрягать сердечно-сосудистую, дыхательную системы, дисгармонировать все функции организма, в том числе снижать мотивацию и вызывать отрицательное отношение к занятиям.

Для эффективного использования средств гимнастики, специалист оздоровления должен знать:

– разнообразие гимнастических средств, их предназначение, воздействие на организм занимающихся;

– анатомо-физиологическое строение и механизмы функционирования организма занимающегося;

– представление о влиянии средств гимнастики на изменения в организме;

А на практике должен уметь:

– компетентно и комплексно использовать арсенал традиционных и нетрадиционных средств гимнастики, современных и оздоровительных технологий для решения целей и задач физического воспитания;

– грамотно, на научной основе, построить учебно-тренировочный и воспитательный процесс по гимнастике.

Доступность, многообразие видов, упражнений гимнастики, решаемых задач послужило появлению в регионах Беларуси многочисленных и

разнообразных физкультурно-оздоровительных, образовательных услуг для населения:

– проведение учебно-тренировочных, оздоровительных занятий по видам гимнастики (в кружках, секциях, клубах и других);

– проведение зрелищных гимнастических мероприятий «Дней здоровья», праздников, фестивалей здоровья;

– информационно-образовательные и консультационные услуги;

– прокат гимнастического оборудования и инвентаря;

– коррекция форм тела и другие.

Из года в год значительно расширяется ассортимент услуг, появляются новые формы обслуживания, в том числе, внедряются сопутствующие, дополнительные услуги.

Условно можно выделить два фактора конкурентоспособности оздоровительных услуг средствами гимнастики.

Первый фактор:

– позитивное отношение клиентов к услугам физкультурно-спортивных организаций определяют:

– степень индивидуализации гимнастических услуг (разнообразие ассортимента, возможность выбора программ, расписания учебных занятий);

– уровень организации и культура предоставляемых услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы);

– качество организации и проведения занятий; профессионализм специалистов;

– характеристика клиентов (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);

– привлекательность рекламы и эффективность работы информационно-сбытовой службы спортивной организации;

– имидж спортивной организации.

Второй фактор:

– рыночная востребованность оздоровительно-гимнастических услуг организации определяют ценовые характеристики (размер оплаты, система скидок, льгот);

– уровень организации и культура процесса предоставления услуг (материально-техническая оснащенность спортивной базы, занятий, характеристики избранного педагогического процесса, квалификация специалиста гимнастики, (опыт работы);

– продолжительность, график занятий;

– характеристика клиента (пол, возраст, уровень физической подготовленности, социальный статус);

– качество (результативность и надежность, эффективное обучение, удовлетворение нужд и потребностей клиента).

Исследования показывают, что наибольшей популярностью среди населения пользуются гимнастические виды и системы физических упражнений. Из 28-ми обследуемых объектов региона (клубов и физкультурно-оздоровительных центров) в 65% – представлены услуги с использованием различных видов гимнастики (танцевально-гимнастические направления, атлетическая гимнастика, разновидности аэробики, фитнес, пилатес и другие). В практике физического воспитания региона широко используются традиционные и инновационные здоровьеформирующие и здоровьесберегающие гимнастические технологии.

Сегодня одной из важных проблем является подготовка специалистов оздоровительной гимнастики, разработка новых и модернизация традиционных программ, методов подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Заметно снижена роль агитационно-пропагандистской работы, разъяснение населению о целебных свойствах гимнастики, об эффективных формах, средствах, значимости их для формирования, поддержания здоровья, жизнеспособности, трудоспособности и другое. Недостаточно изучаются предпочтения, желания, вкусы, нужды, запросы населения по использованию средств гимнастики.

В связи с этим необходимо шире использовать среди детей, молодежи, взрослого населения гимнастические технологии с применением современного оборудования, инвентаря, тренажерной техники, музыкального сопровождения для здоровьеформирования и здоровьесбережения, повышения их двигательной активности, приобщения к здоровому образу жизни, физического совершенствования.

С учетом роста заболеваемости населения Беларуси требуется расширение сети специализированных оздоровительных гимнастических, в том числе, коррекционных центров для детей дошкольного возраста, учащихся, студентов, взрослого населения. Использовать в них эффективные оздоровительные технологии, отечественные и зарубежные достижения, передовой опыт в сфере оздоровительной физической культуры.

Таким образом, изучив исследуемую проблему значимости гимнастики, ее разновидности, функциональной направленности, гимнастических технологий, ее место и роль в современном социуме, можно сделать вывод, что гимнастика является социокультурным феноменом в области физической культуры, традиционным и инновационным по своей сути и подчиняющимся общей логике развития инноваций, направленных на здоровьеформирование и здоровьнесбережение населения.

Библиографический список

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: учеб.для ин-тов физ. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 382 с.

2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика / А.В. Менхин. – Москва: Физическая культура, 2007. – 160 с.

3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, В.К. Ивлиев. – Москва: Просвещение, 1992. – 80 с.
5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимп. лит., 2000. – 367 с.
6. Беспутчик, В.Г. Здоровьеформирование, здоровьесохранение и оптимизация учебной работоспособности младших школьников средствами аэробики / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: Физическая культура и спорт: теория и практика научно-методический журнал – 2017 – № 1– С. 84-89.
7. Беспутчик, В.Г. Роль аэробики в улучшении качества жизни молодёжи / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX Международного симпозиума, проведенного факультетом физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева (25–27 декабря 2016 г., Красноярск) / под.общ. ред. В. А. Кузьмина; отв. за вып. Т. Г. Арутюнян; Сибирский государственный аэрокосмический университет. – Красноярск, 2016. – С. 489-491.

УДК 796

ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Борисюк Н.В., магистр, преподаватель
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: гибкость, студенты, показатели, здоровье, физическая подготовленность и физическое развитие.

Аннотация*: одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармонического уровня развития физических качеств. В этой связи при организации учебного и учебно-тренировочного процесса особое внимание необходимо отводить развитию гибкости, как одному из важных физических качеств, имеющих большое значение при подготовке студентов к выполнению различных тестов и заданий по физической культуре и спорту.Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного развития личности.*

Укрепление здоровья студентов непременно должно стать одной из приоритетных задач любого учебного заведения, так как молодые специалисты не только служат базой и резервом для работы в различных отраслях народного хозяйства после ВУЗа, но и являются важной составной частью интеллектуального потенциала страны.

В спортивной практике различают общую и специальную, активную и пассивную гибкости. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие занимающихся.При развитии специальной гибкости необходимо уделять специальным упражнениям, улучшающим подвижность

тех суставов и движений, которые соответствуют специфике вида спорта.Активная гибкость проявляется при выполнении различных физических упражнений.Пассивная гибкость определяется небольшой амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения движущейся части тела внешних сил.

В данной научной работе была поставлена цель определить современные средства и методы, направленные на повышение уровня гибкости студенческой молодежи. Для достижения поставленной цели были использованы педагогические методы исследования: обзор литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогическое наблюдение, констатирующий и формирующий педагогический эксперимент, математическая обработка результатов.

Участие в исследовании приняли студенты строительного факультета. В контрольную группу было определено 20 человек, в экспериментальную, также 20 человек. Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с учебной программой, а в экспериментальной группе применялась методика с целенаправленным развитием гибкости, сочетающей с развитием выносливости.

Эксперимент проводился с сентября по ноябрь. В эксперименте применялась методика для развития общей выносливости и гибкости, в которой использовались разновидности ходьбы и бега, а также упражнения, целенаправленно направленные на развитие гибкости.

Предлагаемая методика применялась в подготовительной части занятия, а в основной части занятия использовались специально разработанные упражнения на развитие гибкости.

В результате эксперимента для оценки гибкости использовались двигательные тесты, определяющие уровень развития гибкости у студентов, принимающих участие в педагогических испытаниях: гимнастический «мостик» (высота, см); наклон вперед из исходного положения сидя (см), «Выкрут» гимнастической палки (см); «Шпагат» поперечный (см).

Анализ показателей в тесте гимнастический «мостик» (высота, см) показал: что исходные и конечные максимальные показатели контрольной группы студентов равны 60 см; в экспериментальной группе исходные максимальные показатели равны 60 см, а конечные 65 см.

Среднегрупповые исходные показатели контрольного упражнения гимнастический мостик в контрольной группе равны 54,8 см, а конечные 53,6 см; у испытуемых экспериментальной группы исходные среднегрупповые показатели равны 53,2 см, а конечные 60,2 см.

Минимальные исходные результаты в контрольной группе студентов равны 45,0 см, а конечные показатели снизились до 44,3 см; в экспериментальной группе студентов минимальные исходные результаты равны 46,0 см, а конечные показатели выросли за проведенный формирующий эксперимент до 48,0 см (рис.1).

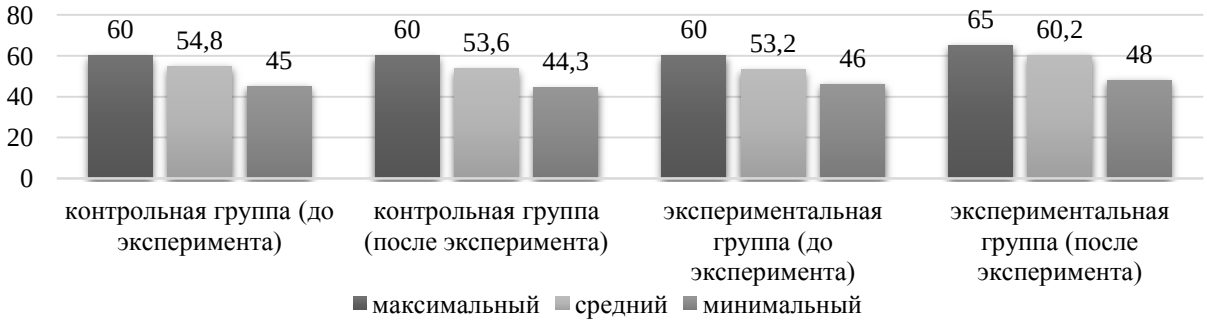


Рис.1 Показатели юношей контрольной и экспериментальной групп в тесте гимнастический «мостик»

Для определения подвижности плечевого пояса применялся тест «Выкрут» гимнастической палки. Исходные средние показатели контрольной группы составили 93,2 см, а в экспериментальной группе студентов 92,1 см, максимальный показатель одинаков в контрольной и экспериментальной группах студентов и равнялся 108 см. Минимальный результат в контрольной группе студентов показан с отметкой в 70 см, а в экспериментальной группе 85,2 см.

Конечные изменения средних групповых результатов свидетельствуют, что в экспериментальной группе студентов они улучшились по сравнению с результатами контрольной группы на – 7,2 см, на 4,0 см улучшился максимальный результат в экспериментальной группе, а минимальный результат в обеих группах почти равен (рис.2).

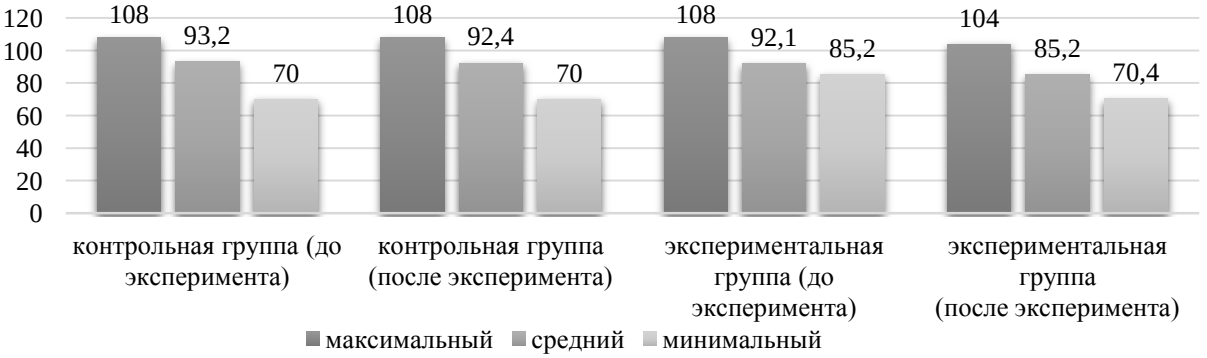


Рис.2 Показатели юношей контрольной и экспериментальной групп в тесте «выкрут» гимнастической палки

Сравнительный анализ показателей, полученных до эксперимента и после него в контрольной и экспериментальной группах студентов в контрольном тесте «шпагат поперечный» показал, что:

– исходный максимальный результат в контрольной и экспериментальной группах студентов равен +50,0 см, а конечный соответственно +50,0 см и +46,0 см;

– исходный среднегрупповой показатель в контрольной группе +43,3 см, в экспериментальной +45,0 см, конечные результаты соответственно +43,7 и +33,1 см;

– исходный минимальный показатель в контрольной группе – 28,0 см, а в экспериментальной группе – 27,0 см, конечные результаты соответственно – 28,0 см и 22,0 см (рис.3).

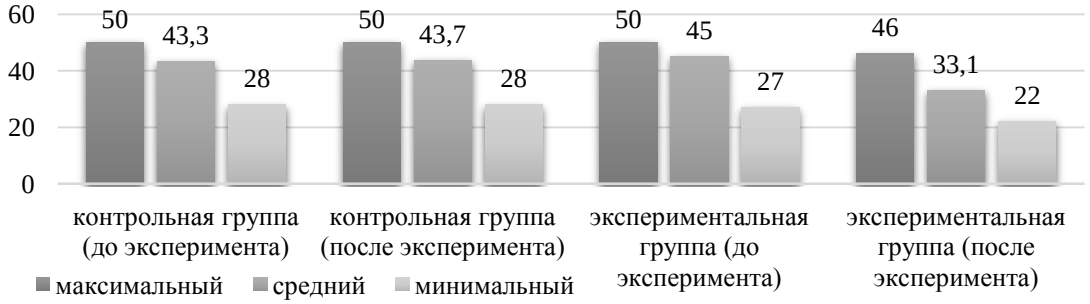


Рис.3 Показатели юношей контрольной и экспериментальной групп в тесте «шпагат поперечный»

Сравнительный анализ показателей, полученных до эксперимента и после него в контрольной и экспериментальной группах студентов, в контрольном тесте «шпагат поперечный» показал, что:

– исходный максимальный результат в контрольной и экспериментальной группах студентов равен +50,0 см, а конечный соответственно +50,0 см и +46,0 см;

– исходный среднегрупповой показатель в контрольной группе +43,3 см, в экспериментальной +45,0 см, конечные результаты соответственно +43,7 и +33,1 см;

– исходный минимальный показатель в контрольной группе – 28,0 см, а в экспериментальной группе – 27,0 см, конечные результаты соответственно – 28,0 см и 22,0 см (рис. 4).

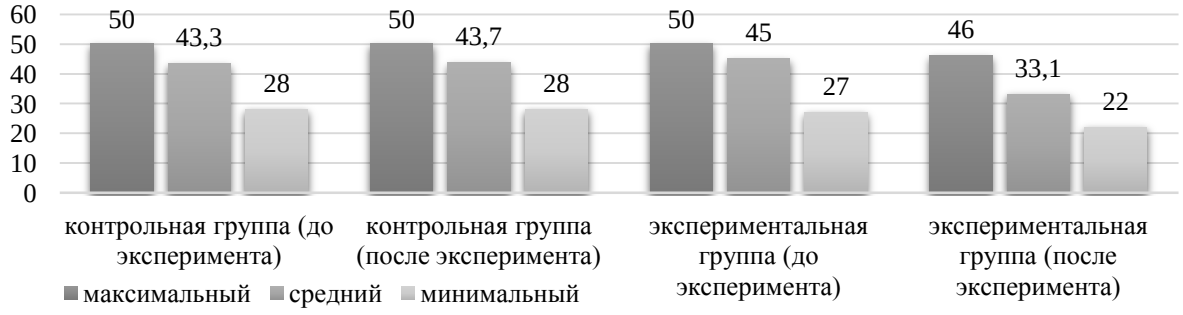


Рис. 4 Показатели юношей контрольной и экспериментальной групп в тесте «шпагат поперечный»

Таким образом, результаты исследования показали, что сочетание упражнений на развитие общей выносливости с упражнениями на развитие

гибкости на занятиях по физическому воспитанию является благоприятным для развития физических качеств. Так же, для целенаправленного развития гибкости рекомендуется при организации учебного процесса использовать повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности занимающихся.

Библиографический список

1. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре: методические указания к практическим занятиям для студентов 1–3 курсов / сост. И.А. Данилова. – Ульяновск, УлГТУ, 2010. – 30 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Е. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / под общ.ред. А.В. Карасева. – Москва: Лепта, 1994. – 368 с.
3. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза. / Д.Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6.

УДК 378.172

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РОССИЙСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Веденина О.А., ст. преподаватель

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: vo_74@mail.ru

Ключевые слова: самостоятельные занятия, физическая культура, студенты, двигательная активность, университет.

Аннотация: *в статье с использованием данных проведенных исследований рассматривается проблема повышения двигательной активности студентов высших учебных заведений путем организации самостоятельных занятий физической культурой.*

От того, насколько хорошо сегодня обстоят дела с состоянием здоровья молодежи, во многом зависит здоровый потенциал нации. В связи с этим сохранение и укрепление здоровья студентов и формирование у них навыков ведения здорового образа жизни в настоящее время имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством Российской Федерации национальный проект «Здоровье». На решение аналогичных задач ориентированы также Национальная доктрина образования Российской Федерации на период до 2025 года и Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Именно осознание студентом необходимости поддерживать и укреплять собственное здоровье будет напрямую способствовать появлению у студента желания увеличивать свою двигательную активность во внеучебное время. Однако далеко не во всех вузах имеются необходимые условия для активных занятий физической культурой и спортом не только в учебное время, но и после учебы, а также во время сессии и каникул.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что в настоящее время физкультурно-оздоровительная работа в высших учебных заведениях не отличается явно выраженной спецификой и профессионально-прикладной направленностью. Приходится констатировать, что содержание учебных занятий по физическому воспитанию не позволяет решать комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, сформулированных в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования.

В настоящее время в обществе имеется понимание значимости физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья и подготовки выпускников вуза к предстоящей профессиональной деятельности. Однако происходит это на фоне несформированности у студентов мотивационно-потребностной сферы к систематическому выполнению мышечной нагрузки, обеспечивающей повышение способности к интеллектуальной и двигательной активности.

При этом в условиях возрастающих требований к уровню физической подготовленности, показателям здоровья и физического развития, сформированности морально-волевых и нравственных качеств выпускника наблюдается неготовность университетов повысить эффективность учебных занятий по физическому воспитанию до требуемого уровня.

Сам же студент, зачастую сталкивается с проблемой совмещения успешной учебы и необходимостью оптимизации своей двигательной активности в период обучения.

Проведенное нами анкетирование студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета показало (далее, если не указано иное, будут использоваться данные этого исследования), что 35% респондентов полагают, что ведет активный образ жизни, а 80% опрошенных заявили, что в той или иной степени занимаются физической культурой.

Вместе с тем, мы склонны полагать, что такая собственная оценка студентами своего отношения к физическим упражнениям является недостаточно объективной. Так, собранная нами в ходе другого исследования информация свидетельствует о том, что двигательная активность у студентов первого и второго курса того же университета составила лишь 54% от необходимой.

Следует отметить, что в последнее время достаточно много внимания уделяется работе с молодежью, в том числе в сфере популяризации

здорового образа жизни, предполагающего в том числе выполнение определенного количества физических упражнений. Исследования отношения к здоровому образу жизни в целом и к физической активности в частности студентов педагогических высших учебных заведений, коим является и Российский государственный профессионально-педагогический университет (далее также - РГППУ), представляют особый интерес, так как эти студенты являются будущими педагогами, которые в дальнейшем будут формировать сознание подрастающих поколений.

Причина снижения двигательной активности у молодого человека, обучающегося в высшем учебном заведении, вполне объяснима: у студента просто остается гораздо меньше свободного времени. Однако занятия физическими упражнениями способны значительно снизить те психологические нагрузки, которые неизбежно испытывает любой студент во время обучения. Общеизвестно, что изменение вида деятельности помогает отвлечься, «сбросить» нервное напряжение и в итоге с новыми силами вернуться к той деятельности, которая является в конкретный период времени для человека «основной» (в рассматриваемом случае – к обучению в университете, подготовке к экзаменам или зачетам и т.д.).

Следует отметить, что восполнить дефицит движения лишь путем проведения учебных занятий по физической культуре в большинстве случаев вряд ли возможно, в связи с чем одним из выходов из сложившейся ситуации является надлежащая организация в университете соответствующих самостоятельных занятий студентов.

По различным причинам (как объективным, так и субъективным) эффективность «аудиторных» занятий физической культурой в рамках учебного процесса зачастую оказывается невысокой. Эти занятия в среднем посещает 62% студентов, причем 68% опрошенных выступают за уменьшение количества часов, отводимых на указанные занятия.

Заниматься самостоятельно студенты также не всегда готовы. Так, утреннюю зарядку на регулярной основе делают 19% респондентов, от случая к случаю – 55%, остальные полностью пренебрегают данным видом физической активности.

Если же говорить о том, чем предпочитают заниматься студенты в свободное от учебы время, то наибольшую популярность имеют занятия атлетической гимнастикой (24% опрошенных), фитнес (15%) и бег (10%).

С учетом данных результатов исследования и особого увлечения студентов атлетической гимнастикой в Российском государственном профессионально-педагогическом университете пошли на эксперимент, направленный на повышение интереса к посещению учебных занятий по физической культуре.

Как показывает практика, наименее охотно студенты посещают занятия физической культурой, проводимые в субботу. Учитывая данное обстоятельство, студентам предоставили выбор: посещать «традиционные»

занятия, либо самостоятельно заниматься в тренажерном зале университета. Поскольку эксперимент еще продолжается, пока рано делать далеко идущие выводы, однако общее количество студентов, посещающих субботние занятия под руководством преподавателя и самостоятельно занимающихся в тренажерном зале, заметно выросло.

Несмотря на определенные локальные успехи в организации самостоятельных занятий физической культурой, на сегодняшний день имеется противоречие между объективно существующей общественно-государственной потребностью в формировании положительного отношения студентов к ведению здорового образа жизни и недооценкой потенциала самостоятельных занятий студентов.

Одним из направлений, позволяющим устранить данные противоречия является, на наш взгляд, формирование осознанной потребности в самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта для саморазвития и самосовершенствования, а также организация специальных условий, способствующих ее реализации.

Полагаем, что основное отличие самостоятельных занятий студентов физической культурой от занятий в рамках учебного процесса состоит в том, что при самостоятельной работе студент сам определяет, в какой форме и в какое время осуществляется двигательная активность. В то же время студенту требуется помощь в осуществлении самостоятельной деятельности для построения занятий таким образом, чтобы они имели максимальный эффект, в том числе для успешного обучения в университете, сдачи экзаменов и зачетов в период сессии. При этом именно самостоятельные занятия имеют большое значение для привития навыков ведения здорового образа жизни в период и после обучения в высшем учебном заведении, когда уже не будет занятий физической культурой, предусмотренных учебным планом, и на первое место выйдет осознанная необходимость самому заниматься физическими упражнениями.

Представляется, что цель и самостоятельных занятий физической культурой, и соответствующих организованных занятий (не важно, в рамках учебного процесса или в рамках спортивных секций) – укрепление здоровья и повышение либо поддержание уровня физической готовности студента. Однако достижение этой цели, несомненно, оказывает положительное воздействие и для решения сугубо практических задач, стоящих перед студентом – успешно пройти курс обучения в университете, сдать сессию и государственные экзамены.

Полагаем, что способность студента самостоятельно выполнять физические упражнения (в том числе в период сессии) в определенной мере может рассматриваться в качестве показателя готовности молодого специалиста решать сложные задачи в своей будущей профессиональной деятельности [1, с. 69-73].

При этом необходимо, чтобы студент за время обучения в университете получил необходимые теоретические знания, а также овладел механизмом их правильного применения.

Данную проблему невозможно решить простым увеличением часов, предусмотренных учебным планом для самостоятельной работы в рамках предмета «Физическая культура», т.е. увеличением количественного показателя. Для достижения нужного эффекта необходимо качественное изменение подхода к самостоятельной работе студентов, соответствующая система действий при ее организации и планировании.

Российский государственный профессионально-педагогический университет стремится создавать разнообразную оздоровительно-воспитательную практику, которая бы позволяла студентам реализовывать потребность в ведении здорового образа жизни, развивала соответствующие навыки, воспитывала рациональное отношение к здоровью. Деятельность РГППУ направлена на массовую популяризацию здорового образа жизни студентов (в том числе и во внеучебное время).

Как и в любом другом университете, целью физического воспитания и образования в РГППУ является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного отношения к физической культуре как к одному из факторов, позволяющих укрепить здоровье.

Совершенно очевидно, что удовлетворение спортивно-оздоровительных интересов студентов является важнейшим путем укрепления здоровья, способствующим их самостоятельным занятиям (двигательной активности), что в целом приведет к ведению ими здорового образа жизни.

Для достижения сформулированной выше цели преподаватели Кафедры физического воспитания РГППУ занимаются поиском новых форм проведения внеучебных занятий, а также стремятся достичь максимального эффекта от использования «традиционных» способов увеличения объема физической активности обучающихся. Деятельность кафедры направлена на создание оздоровительно-воспитательной среды, которая способна в необходимой степени удовлетворить потребности студентов в физическом самосовершенствовании.

Так, в университете круглый год проводятся соревнования, состязания, спортивно-массовые мероприятия как по основным видам спорта, так и по новым, необычным. Например, 25 октября 2017 года был открыт второй сезон соревнований «Преподаватели VS Студенты» в рамках проекта «Вызов поколений». «Открывающим» видом спорта стал волейбол, а финальным и «завершающим» видом спорта в первом сезоне стал бампербол (футбол в шарах).

Помимо внутривузовских соревнований, студенты и преподаватели энергично проявляют себя на внешних спортивных и оздоровительных мероприятиях: «Кросс Нации», «Лыжня России», «Лед надежды нашей»,

«Майская прогулка», «Майская велопрогулка», конькобежных и лыжных соревнованиях, легкоатлетических и спортивно-развлекательных эстафетах, городских марафонах и забегах, летнем полиатлоне, акциях, шествиях и т.д. [3].

При этом в качестве критериев, по которым следует судить об эффективности внеучебного физического воспитания в университете, можно рассматривать объективные показатели физического развития студентов и темпы их прироста, а также характеристики, которые говорят об уровне сформированности физической культуры конкретного студента.

Необходимо отметить, что участие в спортивных соревнованиях и иных формах физической активности во внеучебное время способствует не только укреплению здоровья, но и развитию личностных качеств студента, необходимых для эффективной будущей профессиональной деятельности. РГППУ заботится о здоровье своих сотрудников и учащихся, поэтому внутренняя деятельность университета направлена на:

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандисткой системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни [2].

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым и важным составляющим компонентом в образовательном пространстве РГППУ, включая внеучебное время.

Библиографический список

1. Веденина О.А. Исследование интереса студентов к физической культуре во время сессии / О. А. Веденина // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции, 19 мая 2017 года / ТИУ ; ред. С. И. Хроминой. - Тюмень : ТИУ, 2017. – С. 69-73.

2. РСУ – ВУЗ здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rgsu.net/for-students/student/zoj/ (дата обращения 29.10.2017).

3. Спортивная жизнь РГППУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/sport_rsvpu (дата обращения 29.10.2017).

УДК 378.172

САМООБОРОНА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ СПОРТИВНЫЙ НАВЫК ПРИМЕНЯЕМЫЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Веденина О.А., ст. преподаватель, Кузнецова А.Д., студентка
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: vo_74@mail.ru; alenka2923646@mail.ru

Ключевые слова: самооборона, навыки, тренер, спорт.

Аннотация: *в статье затрагивается вопрос формирования у человека различных навыков, в том числе в рамках спортивной деятельности. На базе анализа деятельности существующей в Российском государственном профессионально-педагогическом университете секции раскрывается понятие и значение самообороны как прикладной дисциплины.*

Реальный мир настолько непредсказуем, что каждому из нас необходимо владеть большим количеством навыков, чтобы суметь быстро сориентироваться или совершить какие-либо действия в любой ситуации.

Навык – действие, доведенное до автоматизма путем многократных повторений. Навыки принято разделять по виду деятельности на такие группы как:

- сенсорные – навыки, которые связаны с восприятием предметов и явлений;
- интеллектуальные – навыки, связанные с умственной деятельностью;
- смешанные – навыки, включающие в себя несколько видов деятельности;
- двигательные – навыки, которые связаны с выполнением каких-либо движений, в том числе и спортивные навыки.

Несомненно, навыки влияют друг на друга как положительно, так и отрицательно. Например, если обучающийся имеет навык чистописания, то такой ученик будет прекрасно выполнять работу, связанную с черчением. Такое положительное влияние уже приобретенного навыка на формирование нового называется положительным переносом навыков [2].

Такой процесс проявляется и в спорте, т.е. там, где структура движений однотипная или очень похожа. Например, спортсмен-спринтер с легкостью приобретает навык прыжка в длину, поскольку данные виды спорта требуют выполнения сходных движений, что в свою очередь требуют напряжения одних и тех же мышц.

Отрицательным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык «подъема завесом» на гимнастической перекладине может замедлить освоение «подъема верхом»; то же самое возможно при одновременном обучении сальто назад и перевороту назад [2].

Таким образом, приобретая один навык, можно намного быстрее усвоить другой навык, сходный по структуре движения. Но,к приобретению определенного навыка необходим грамотный подход, чтобы это принесло только положительное значение для приобретение последующего навыка, а не затрудняло его усвоение.

В РГППУ действуют разнообразные спортивные секции: армрестлинг, баскетбол, велоспорт, гребной спорт, волейбол, лыжные гонки, настольный теннис, хоккей, пауэрлифтинг, легкая атлетика, самбо, самооборона.

Одной из популярных среди студентов спортивных секций является секция самбо и самообороны. Самооборона –это комплекс приемов, способствующих решению проблем, связанных с личной безопасностью, или избеганию таких ситуаций, которые представляют угрозу личной безопасности [1].

Стоит отметить, что термин «самбо» является сокращением от «самозащита без оружия», таким образом, самооборона, предлагаемая студентам РГППУ, развивает одновременно такие качества как:

- технические – особые приемы и навыки самозащиты, которые включают в себя практику основ боевых искусств и рукопашного боя. Необходимо уметь управлять как своим телом, так и телом противника, поэтому отрабатываются до уровня навыка способы индивидуальной защиты. Здесь также необходимо развитие таких качеств как адаптация и мгновенное реагирование в экстремальных условиях;

- тактические – адекватное оценивание ситуации, быстрое ориентирование, выбор оптимального алгоритма действий, что позволят дать реальную оценку своих возможностей;

- психологические – направлены на использование таких действий, которые могут вывести из агрессивного состояния противника. Приобретается навык психологического влияния на нападавшего, вызывая при этом у него чувство страха, неуверенности, растерянности и т.п. [3].

Всем этим мерам самообороны обучает мастер спорта России по самбо, чемпион Открытого Всероссийского турнира, тренер-преподаватель первой категории *Плотников Андрей Владимирович*.

Хороший тренер - это не тот, кто в теории знает, как должны проходить тренировки, и не тот, кто получил диплом о высшем образовании по спортивному направлению.

Хорошим тренером является специалист в области спорта, который прошел все пути развития своих спортивных качеств, обладает определенным набором навыков, с помощью которых он добился высоких результатов, и при этом не прекращает совершенствоваться. Такой тренер сочетает в себе знания и диетолога, и врача, и психолога. Это руководитель тренировок, который готовит спортсменов к соревнованиям

и составляет программу занятий, а также мотивирует своих подопечных, решает конфликты и помогает спортсменам в команде найти общий язык.

Его воспитанники, именно таким видят своего тренера и подтверждают сочетание в нем всех вышеперечисленных качеств.

При этом необходимо отметить, что в настоящее время в РГППУ созданы благоприятные условия для развития навыков самообороны. Занятия со студентами университета проходят в школе самбо «Уралмаш» (Футбольный манеж «Урал»), в которой имеется весь необходимый инвентарь и снаряжение, что позволяет тренеру-преподавателю проводить занятия разнообразно, делая акцент на различных группах мышц.

Стоит отметить, что занятия самообороной обладают комплексным воздействием на организм, обеспечивая равномерное развитие основных физических качеств.

Также специфика занятий самообороной предполагает систематическое активное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания, что эффективно способствует росту функциональных возможностей организма и создает условия для всестороннего и гармоничного физического развития. Студенты отмечают, что развитие тактического мышления начинается уже с разминки, поскольку разминка происходит в игровых формах, способствующих развитию такого мышления.

Каждый первый вторник месяца тренер проводит сдачу контрольных нормативов, позволяющих оценить физическое развитие тренирующихся и скорректировать программу занятий. Также занятия самообороной позволяют фиксировать рост тренированности не по абстрактным показателям, а в очевидном результате «проиграл-победил», что формирует у студентов устойчивое внимание к данному виду двигательной активности и заинтересованность в конкретном результате.

Самооборона – это понятие, которое касается прежде всего личной безопасности человека. В связи с этим, понятие самооборона имеет достаточно широкий спектр различных аспектов:

1) угроза физической расправы (угрозы криминального нападения) – самооборона дает уверенность в том, чтовозможно защитить себя и окружающих от посягательств на жизнь и здоровье индивида;

2) психологический аспект – проблема безопасности актуальна для всех без исключения людей, т.к. является важнейшей базовой потребностью человека. Если эта проблема не решена, тогда под угрозу ставится психологическая сторона жизни человека, что оказывает прямое влияние на комфортное существование. Если человек постоянно или периодически находится в состоянии стресса, связанного с риском потерять физическое или душевное здоровье, о какой психологическом комфорте может идти речь;

3) юридический аспект самообороны – в Уголовном кодексе Российской Федерациисуществует правовая норма, регулирующая пределы самообороны (ст. 37). В случае превышения таких пределов последует уголовное наказание. При этом в спортивных техниках существуют правила, которые ограничивают травмоопасность [1]. При необходимости защитить себя, сохранить свою жизнь и здоровье, если использовать приемы, которые предлагает самбо, то возможно будет обезвредить противника, не причинив серьезный ущерб его здоровью, то есть в случае судебного разбирательства речь о превышении пределов самообороны речь уж точно не пойдет.

Самбо учит не только самозащите, но и формирует характер, выносливость, придает уверенность в себе. Этот вид спорта способствует выработке самодисциплины и формированию нравственных качеств. Самбо формирует людей, которые могут постоять за себя и свою семью вне зависимости от их пола [4].

Таким образом, очевидная актуальность самообороны, комплексное развитие физических, тактических, психологических качеств, желание овладеть специфическими навыками и обрести уверенность в себе положительно сказываются на факторе посещаемости и повышают мотивацию к занятиям физической культурой в целом.

Библиографический список

1. Алмаз М. Самооборона – основные понятия. Клуб единоборств «Алмаз» [Электронный ресурс] / М. Алмаз. – Режим доступа: https://almaz-club.ru/self-defense.php (дата обращения: 10.03.2018).

2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с.

3. Образовательные аспекты формы и содержания единоборств в вузе / В. М. Лабскир [и др.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. ст. 2-й междунар. электрон.науч. конф. (7 февр. 2006 г.) / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. – С. 137-139.

4. Фетисова Д. А.Умная самозащита: интервью с Андреем Калининым / Д. А. Фетисова // Бортовой журнал «ТаксовичкоФ». – 2015. – № 1. – С. 26–27.

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Веденина О.А., ст. преподаватель, Ахметзянова Е.Е., студентка

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: vo_74@mail.ru; lady.shek@mail.ru

Ключевые слова: мотивация, студенты, физкультура, спорт, анкетирование.

Аннотация: *в последние десятилетия основными дискуссионными вопросами физической культуры, которые волнуют не только Россию, но и весь мир в целом, являются укрепление и сохранение здоровья, выработка ценности здорового образа, по-*

вышение мотивации к занятиям физической культурой и спорту. Преимущественно это касается молодых людей, ведь они - это будущие родители, трудовой потенциал страны. Однако специфика вузов такова, что физическое воспитание не всегда является для них приоритетным направлением.

В статье приводятся выводы исследования, направленного на изучение отношения студентов к физкультуре, а также мотивов, по которым они занимаются или не занимаются физкультурой и спортом.

Каждому ребенку, начиная с самых ранних лет, рассказывают о том, как важно двигаться, заниматься физической культурой и спортом. В школьные годы физкультура является обязательным предметом, ей отводится большое количество часов в школьной программе. Однако, как только юноша или девушка вступают в студенческую жизнь, физкультура для многих становится неинтересной, а ее посещение сводится к нескольким парам за семестр. Все это свидетельствует о том, что занятия физкультурой еще не стали для студентов потребностью.

Данная проблема требует решения, так как здоровье студентов страдает и от других неблагоприятных факторов, таких как неправильное питание, вредные привычки, ухудшающаяся экологическая обстановка и др. Для того, чтобы наша страна была в числе первых, необходимо, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для большинства студентов. В этой связи особое значение имеет работа со студенческой молодежью по формированию потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом. Однако специфика большинства вузов такова, что физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением [1, с. 8, 4, с.309].

Для того, чтобы приобщить студентов к занятиям физической культурой и спортом, необходимы сведения об их отношении к здоровому образу жизни, физкультуре, спорту. Исходя из вышесказанного, в марте 2018 года на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) было проведено социологическое интернет-исследование по вышеуказанной теме. В анкетировании приняли участие 58 респондентов 1-5 курсов.

Более половины всех опрошенных (51,7%) относятся к основной группе здоровья, это практически здоровые люди, не имеющие каких-либо отклонений в состоянии организма и не страдающие хроническими заболеваниями. 32,8% респондентов входят в подготовительную группу - чаще всего они имеют хронические заболевания, которые не оказывают влияние на общее самочувствие, а также не снижают работоспособность. Всего лишь 10% относятся к специальной группе здоровья: это студенты, которые имеют хронические заболевания, сопровождающиеся частыми обострениями. 5% не знают свою группу здоровья, что не удивительно, ведь медицинский осмотр проводится на 1 курсе, а за несколько лет обучения можно забыть эти сведения.

Обобщая данные, приходим к выводу, что 85% респондентов могут и должны посещать занятия по физкультуре, однако, согласно опросу, это делает лишь 63,8% студентов. Более 20% не занимаются по личным причинам, 13,8% - по состоянию здоровья. Следовательно, студенты страдают отсутствием мотивации к занятиям физической культурой, хотя физкультура является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

Расхождение в 20% между теми, кто должны заниматься физкультурой и теми, кто ей занимается, говорит о том, что опрошенные недостаточно удовлетворены занятиями по физкультуре. Это подтверждают данные анкеты. Всего лишь 53,4% удовлетворены занятиями физкультурой в университете, остальные 46,6% нет. Данная ситуация, на наш взгляд, является критической.

Основными причинами неудовлетворенности студенты назвали:

- отсутствие ремонта в спортзале;
- маленькая площадь раздевалки;
- отсутствие занятий по увлеченности;
- отсутствие разнообразия на занятиях;
- неподготовленная площадка на улице;
- большое количество студентов на занятии;
- несоблюдение правил техники безопасности.

Так как многие студенты отметили то, что им хотелось бы заниматься определенными видами спорта, то в опросе был затронут вопрос относительно желаемых видов деятельности (рис.1). Половина предложенных видов практикуется на занятиях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, катание на коньках), однако они не являются приоритетными и желанными по мнению многих студентов. Большинство бы хотели заниматься фитнесом (скорее всего, это девушки), популярен тренажерный зал, привлекательна гимнастика и занятия плаванием в бассейне, но, к сожалению, данные виды спорта либо не применяются вообще, либо крайне редко. Это говорит о том, что мнение студентов относительно выбора формы проведения занятия не учитывается.

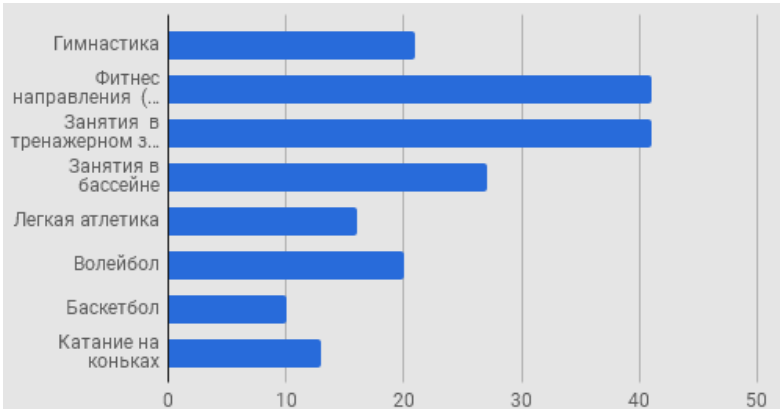


Рис. 1 Желаемые виды деятельности на уроках по физкультуре

Ввиду этого одной из приоритетных задач физкультурной и спортивной деятельности в вузе является формирование и совершенствование познавательной заинтересованности студентов к занятиям физическими упражнениями. Для решения данной задачи в нашем университете необходимо принять во внимание индивидуальную физическую подготовленность и индивидуальное физическое развитие студента, следует узнать предпочтения студента в выборе физкультурной деятельности, которой он бы хотел заниматься в определенный период времени. Стоит сформировать определенные группы по спортивным интересам: например, если большое количество студенток хочет заниматься фитнесом, то следует организовать именно такую группу. Аналогично надлежит поступить и с другими видами физкультурно-оздоровительной деятельности - с тренажерным залом, плаванием, легкой атлетикой и т.п.

Однако не всё зависит от педагогов: собственного тренажерного зала в РГППУ нет, занятия в бассейне стоят дорого. Следовательно, остро встает проблема недостатка финансирования и государственной поддержки программ развития физической культуры и спорта.

Положительная тенденция отмечается относительно самостоятельных занятий физкультурой у студентов. Так, 74% опрошенных заявили, что занимаются физкультурой и спортом самостоятельно - дома, в тренажерных залах, фитнес-клубах. Данная статистика радует, так как самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, повысить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также улучшить эмоциональное и психическое состояние [3, с. 369].

Однако, остальные 26% студентов не занимаются физкультурой самостоятельно, следовательно, необходимо рассказывать студентам о пользе таких занятий, пытаться сформировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Большинство студентов (91,4%) отмечают, что имеют положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, но занимаются по различным причинам. 48,3% к физкультуре относятся как к полезному делу, которое необходимо для улучшения здоровья, самочувствия, работоспособности. 22,4% респондентов ответили, что посещая занятия, им хотелось бы добиться улучшения своих спортивных показателей. 20,7% занимаются физкультурой по необходимости (для получения зачета или экзамена, по настоянию врача или родителей). И лишь 8,6% заявили, что занятия по физкультуре им неинтересны, поэтому они их прогуливают.

Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу высших учебных заведений игрового и соревновательного методов, нетрадиционных видов физиче-

ской культуры, которые позволят в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении [2].

Также респондентам предлагалось выбрать основные цели, которые они себе ставят, посещая занятия по физкультуре. Самыми популярными (более 40%) назвали следующие цели:

- поддержать, улучшить здоровье;
- сохранить, улучшить телосложение;
- получить зачет по физкультуре.

Таким образом, большинство студентов осознают важность занятий для своего развития, но многие занимаются физкультурой ради получения зачета, они не знают о взаимосвязи их физической активности и состояния их индивидуального здоровья, физической подготовленности и развития. В данном случае необходима активная просветительская деятельность.

Студенты также отметили основные факторы, которые сдерживают их от активных занятий по физкультуре. К ним можно отнести:

- большую общую нагрузку и отсутствие свободного времени (32,8%);
- отсутствие должных условий на занятии - 36,2%;
- отсутствие занятий по любимому виду спорта - 22,4%;
- низкое качество организации и проведения занятий - 22,4%;
- плохое состояние здоровья - 17,2%;
- отсутствие способностей, физических данных - 17,2%;
- не нравится преподаватель по физкультуре - 5,2%.

Проанализировав негативные факторы, можно внести ряд предложений и рекомендаций.

Во-первых, необходимо провести ремонт в спортзале либо предоставить новый, так как материально-техническое обеспечение спортзала в РГППУ не соответствует необходимым нормам, это понятно любому студенту.

Во-вторых, необходим больший учет мнения студентов, их желаний в выборе вида деятельности на занятии. Также многие респонденты отмечают большое количество студентов на занятии, не всем хватает места в спортзале. Было предложение заниматься физкультурой под музыку. На наш взгляд, это достойное предложение, так как музыкальные композиции дают сильный энергетический заряд, помогают более эффективно работать сердечной мышце, заставляют сердце пульсировать чаще, что, в свою очередь, улучшает кровообращение и дает мощный прилив сил во время занятий спортом.

В совокупности данные действия помогут выработать у молодежи регулярную, целенаправленную заинтересованность, мотивацию и потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении жизни, что поможет осознать, что это пригодится молодым людям в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Лапин Н.И. Модернизация базовых ценностей россиян / Н. И. Лапин // Социологические исследования. – 2015. – №5. – С. 3-23.

2. Петров Р. Е. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов / Р. Е.Петров, Н. И. Ушурова, Ф. Ф. Галяутдинова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки:материалы XVIII Международной научно-практ. конф. – Новосибирск, 2014. – Режим доступа: http://sibac.info/archive/guman/3(18).pdf

3. Шершнева А. Р. Самостоятельные занятия физической культурой у студентов / А. Р. Шершнева, О. А. Веденина // Валеологические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов 12-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 9 декабря 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016.–С. 369-372. – Режим доступа: http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/16966

4. Хромина С. И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н Парфенов // Материалы МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2017. – С. 309-312.

УДК 796:376.3

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ИГР СО СЛЕПЫМИ И СЛАБОВИДЯЩИМИ ДЕТЬМИ.

Врублевский Ю.Д., ст. преподаватель,
Домогашев О.С., ст. преподаватель
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Россия, г.Абакан.
e-mail: domogaschev@yandex.ru

Ключевые слова: игровой метод, физическое развитие, психическое развитие, инвентарь, игровая площадка.

Аннотация: *об игре, игровом поведении и об играющих написано много как справедливого и верного, так и противоречивого и неточного. Широта интерпретации имеет бесконечное множество толкований - от мистических до научно-передовых. Игра - не порождение скоропроходящей среды, это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющим время, эпохи, поколения. Игра - это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.*

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребёнка. Действительно, если ребёнок долго сидит в одной и той же позе, то он чувствует потребность в движении. Бесспорно, некоторые игры основываются на избавлении от скопившейся энергии, на переключении деятельности. Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не только тратой сил, сколько их источником. [1, с. 2]

Психологической основой игры является эмоциональная сущность ребёнка, которая ищет выражения, как в физической, так и в психической сфере. Игра формирует личность ребёнка. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психологического развития. [5, с. 3]

Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта, речи и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Игровой метод широко используется в физическом воспитании всех возрастных групп, кроме того игры создают благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции детей в общество здоровых сверстников. [3 с. 4; 6, с.17].

Выбор игр и методики их проведения диктуются в первую очередь степенью ограничения подвижности ребёнка, его физическими и психологическими возможностями, и что крайне важно, нарушениями в развитии.

Сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания слепых и слабовидящих детей являются подвижные игры. Слепой ребёнок любит играть и совершенно так же, как и зрячий может играть в любую игру, только слепого нужно сначала научить играть, помочь ему овладеть игрой. Для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребёнка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребёнка, место и время проведения игры, интересы всех играющий детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной. Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для слепых – использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящий – подобрать яркий и красочный инвентарь. При использовании мяча в игре со слепыми рекомендуется мяч подобрать очень ровный (круглый), при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжёлый мяч лучше ощущается слепыми, и они скорее овладевают игрой с ним. Желательно использовать озвученный мяч, который даёт возможность слепому ребёнку не только свободно играть с мячом, но и самостоятельно находить его. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным [5, с. 34]

Большое влияние уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедится в безопасности игровой площадки, определить её размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия, асфальтированная дорожка, шнур, натянутый по периметру площадки,

и другие рельефные осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства даёт возможность играющим, определять границы площадки и легко ориентироваться на ней [2, с.5]

Ведущий, тем или иным звуковым сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры), должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается ребёнком, если его источник установлен на уровне лица.

Возможность проведения совместных подвижных игр слепых, слабовидящих и без патологий. Они не стандартны, поэтому в каждом отдельном случае нужно искать новые приёмы, адаптируя игру для существующей группы. [4,с.5]

В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех. Во время проведения игры необходимо соблюдать полную тишину, так как незрячие ориентируются на звук. В процессе игры (эстафеты) необходимо вести постоянное наблюдение за самочувствием детей, для этого необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребёнка, а именно:

- рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, педиатра, психоневролога;
- общее состояние здоровья (перенесённые инфекционные и др. заболевания);
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- состояние зрительного дефекта (устойчивая или не устойчивая ремиссия);
- способность ребёнка ориентироваться в пространстве;
- наличие предыдущего сенсорного опыта;
- состояние и возможности сохранённых анализаторов;
-состояние нервной системы; [5, с.37]

При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряжённые с опасностью глазного травматизма, а так же резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонными положениями головы.

Библиографический список

1. Грабенко Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры [Текст] : методическое пособие для педагогов, психологов и родителей / Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Еветичнеева. – 2-е изд. испр. и доп. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2002. – 63 с.

2. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих детей [Текст] : орг. и методика проведения / Д. М. Маллаев. – Москва: Сов.спорт, 1992. – 94 с.

3. Самбикин, Л. Б. Игры для слепых детей [Текст]: пособие для учителей школ слепых / Л. Б. Самбикин. – 2-е изд. – Москва: Учпедгиз, 1960. – 231 с.
4. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет [Текст] / В. Л. Страковская. – Москва: Новая школа, 1994. – 286 с.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / под общей ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2002. – 212 с.
6. Хромина С. И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: монография / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук – Тюмень: ТюмГАСУ, 2015. – 178 с.

УДК 796.011.3:615.825-057.87(571.513)

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ У СТУДЕНТОВ С ПЛОСКОСТОПИЕМ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Врублевский Ю.Д., ст.преподаватель, Куликова М.Л.,ст.преподаватель
Хакасский государственный университет им.Н.Ф.Катанова, Россия, г.Абакан,
e-mail: marina.kulikova13@mail.ru

Ключевые слова: ЛФК, плоскостопие, физические упражнения, тренажеры, гимнастические палки, плавание.

В последние годы растет количество студентов, имеющие отклонения в состоянии здоровья. За последние восемь лет численность студентов, занимающихся в специальной медицинской группе (СМГ) возросла и составляет 15,2 % от общего числа студентов, занимающихся в СМГ[2, с.124,6].

Заболевания опорно-двигательного аппарата составляют 15,5%, из них 3,8% составляют студенты, имеющие плоскостопие I,II и III степени [5, с.77].

Цель исследования: изучить влияние специальных физических упражнений на исправление деформации стопы и укрепление мышц стопы и голени.

Задачи исследования: изучить научно-методическую литературу по исследуемой теме выявить меры профилактики плоскостопия у студентов, занимающихся в СМГ, определить роль ЛФК в укреплении основных мышечных групп.

Плоскостопие - заболевание чрезвычайно распространенное, можно сказать социальное. У студентов, занимающихся в специальных медицинских группах (согласно медицинских справок) плоскостопие I, II и III степени составляет 5,1%, что позволило создать отдельную учебную группу с данным заболеванием [1, с.540].

Плоскостопие – это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки и супинацион-

ной контрактурой переднего отдела стопы. Различают продольное и поперечное плоскостопие. В случае прогрессирования продольного плоскостопия, длина стопы увеличивается вследствие понижения ее продольного свода.При развитии поперечного плоскостопия длина стопы уменьшается - за счет веерообразного расхождения плюсневых костей и отклонения первого пальца кнаружи.

Плоскостопие находится в прямой зависимости от массы тела: чем больше масса и, следовательно, чем больше нагрузка на стопы, тем больше выражено продольное плоскостопие, присущее в основном для женщин. Продольное плоскостопие встречается чаще всего в возрасте от 7 до 25 лет, а поперечное – в 35-50 лет.

По происхождению плоскостопие различают: врожденную плоскую, травматическую, паралитическую, рахитическую и статическую стопу [4, с.273].

Статическое плоскостопие встречается у спортсменов, занимающихся такими видами спорта, как тяжелая атлетика, художественная и спортивная гимнастика, акробатика, фигурное катание. Это происходит вследствие большой вертикальной нагрузки на стопу и раннего начала занятий этими видами спорта [3, с.13].

При поперечном плоскостопии и отклонении первого пальца кнаружи, лечение может быть консервативным и оперативным. Консервативное лечение сводится к ношению ортопедической обуви различной конструкции. В более легких случаях (II степень) можно подкладывать валик ниже расположения натоптышей или ортопедическую стельку.

Причины возникновения плоскостопия можно разделить на две категории: внутренние и внешние. Внутренние причины - это факторы, связанные с особенностью развития костно-мышечной системы человека:

1. к плоскостопию предрасположены люди имеющие слабость соединительной ткани, что часто является причиной поперечного плоскостопия;

2. ослабление мышечно-связочного аппарата, индивидуальные особенности, наследственный фактор, врожденные и генетические заболевания. Слабость мышц стопы и голени как результат недостаточной двигательной активности и тренированности в особенности у лиц сидящих профессий.

Внешние причины – все факторы, которые приводят к слабости связочного аппарата стопы и развитию и развития плоскостопия из внешней среды:

1. тяжелые физические нагрузки, в том числе люди профессий, которые связаны с продолжительным пребыванием на ногах;

2. обувь.

Неправильная обувь – первая причина в развитии плоскостопия.Так, женщины страдают плоскостопием в 4 раза чаще, чем мужчины.

Однако обувь на плоской подошве так же может способствовать плоскостопию, особенно у детей до 6-7 лет, у которых еще проходит процесс формирования стопы. Высота каблука для взрослых должна составлять 3-4 см, для детей 1-1,5 см [4, с.275].

Ранние признаки плоскостопия:

1. быстрая утомляемость ног, впоследствии может привести к общей утомляемости и к синдрому хронической усталости;

2. ноющие боли в стопах;

3. боли в мышцах бедер, голени, пояснице, возникающие при движении, а в дальнейшем при стоянии;

4. отечность стоп;

5. появление участков огрубевшей и утолщенной кожи, доставляющие дискомфорт (натоптыши), возникающие у основания большого пальца;

6. изменение походки, она становится более тяжелой, возможны нарушения осанки.

Основными задачами проведения занятий по ЛФК при плоскостопии являются исправление деформации стоп и укрепление мышц стопы и голени. В подготовительном периоде (в начале лечебного курса) специальные упражнения для мышц голени рекомендуется выполнять в исходном положении лежа и сидя. Специальные упражнения следует чередовать с общеразвивающими упражнениями. Применение общеразвивающих упражнений при плоскостопии особенно важно, так как плоскостопие развивается у физически ослабленных детей.

В основном периоде добиваются коррекции положения стопы и его закрепления. С этой целью используют упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с увеличивающейся общей нагрузкой, упражнения с сопротивлением, упражнения с предметами. Для закрепления коррекции используются варианты ходьбы: на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, с параллельной постановкой стоп. Все специальные упражнения выполняются в сочетании с упражнениями, направленные на воспитание правильной осанки.

Важными средствами лечения и реабилитации при плоскостопии являются физиотерапевтические процедуры, а также массаж стоп и голеней. Сложные деформации стоп требуют ношение ортопедической обуви или оперативное лечение.

Благоприятный результат лечения проявляется в уменьшении или исчезновении неприятных ощущений и болей при длительном стоянии и ходьбе, в нормализации походки и восстановления правильного положения стоп.

В заключительном периоде, помимо занятий лечебной гимнастикой используются массовые формы ЛФК, такие как плавание (особенно способом «кроль»), ходьба на лыжах, катание на коньках. Следует ограничить

упражнения с отягощениями и соскоки.При плоскостопии занятия проводятся преимущественно индивидуальным методом, реже – малогрупповым методом. Продолжительность занятия – 30-40 минут. Дети с таким заболеванием, как плоскостопие, должны заниматься в специальной медицинской группе.

Физические нагрузки для студентов специальных медицинских групп должны быть выбраны, исходя из индивидуальных особенностей организма, и направлены на укрепление здоровья студента. А физическая подготовка должна определяться исходя из целей и задач занятий физической культурой специальных медицинских групп.

Теоретический анализ научной литературы в области изучения организации работы со студентами специальных медицинских групп показал, что забота о физическом воспитании обучающихся имеет важное значение. Грамотно организованная двигательная активность способствует укреплению здоровья.

Таким образом, лечебная физическая культура, на сегодняшний момент, рассматриавается как эффективное средство лечения и профилактики плоскостопия у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Использование ее в учебном процессе ведет к улучшению физического состояния, повышает самооценку, дает уверенность в себе, что положительно сказывается на эффективности обучения и последующей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Павлюченко О. А. Динамика состояния здоровья студентов специальной медицинской группы, обучающихся в Хакасском государственном университете им. Н.Ф. Катанова / О.А. Павлюченко, Ю.Д. Врублевский // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 9. – С. 540.

2. Врублевский Ю. Д. Динамика заболеваемости сколиозом студентов ХГУ им.Н.Ф. Катанова, занимающихся в специальных медицинских группах / Ю. Д. Врублевский, М.Л. Куликова //Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 124.

3. Марчук С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 13.

4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – Москва: Академия, 2004. – 416 с.

5. Ерлыкова Ю.Н. Анализ заболеваемости студентов I-III курсов ХГУ им.Н.Ф.Катанова, занимающихся в специальных медицинских группах / Ю. Н. Ерлыкова // Катановские чтения – 2015: сборник научных трудов студентов. – 2015. – С. 77.

6. Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Введение понятия «Обучающийся с ограниченными функциоанльными возможностями» в физкультурно-образовательную среду. В сборнике; «Инновации в профессионально-педагогическом образовании» Материалы 21-й Международной научно-практической конференции, под науч. ред. Е.М. Дорожкина, В.А. Федорова. 2016. С. 504-506.

УДК 7.092

ЧЕЛОВЕК РОЖДАЕТСЯ В БОРЬБЕ

Гончарова А. В., студент, Сумина В. В., преподаватель
Омский Государственный аграрный университет им. П.А.Столыпина, Россия, г.Омск,
e-mail: av.goncharova1518@omgau.org, vv.sumina@omgau.org

Ключевые слова: греко-римская борьба, мотивация, спорт, стремление.

Аннотация:*в статье рассказано о победах борцах ОмГАУ на соревнованиях по греко-римской борьбе, их стремлениях, целях и мотивации. Рассмотрены факторы успеха спортсменов, взаимоотношения с тренером и между собой.*

Спорт – это особая деятельность человека, которая, прежде всего, связана с большим физическим напряжением и требует сохранения у спортсмена устойчивой положительной мотивации к ежедневным нагрузкам, формирования активной внутренней установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие. Такая специфическая деятельность в результате приводит к формированию у спортсмена профессионально важных психических качеств и личностных особенностей, значимых как для конкретного вида спорта, так и полезных в повседневной жизни [1, с.193].

«8 апреля в специализированном зале борьбы БУ ОО «СШОР» прошли соревнования по греко-римской борьбе в рамках Спартакиады учреждений высшего профессионального образования Омской области за 2016-2017 учебный год.

На борцовских коврах в восьми весовых категориях в этот день соперничали представители семи команд – ОмГАУ, СибГУФК, ОмГТУ, ОмГУ, СибАДИ, ОмГМУ и ОмГУПС. Всего в лично-командных соревнованиях приняли участие 63 спортсмена.

В командном состязании победила команда Омского государственного аграрного университета, тренер которой Белан Леонид Владимирович (48 баллов), обогнав на один балл прошлогодних победителей – сборную Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (47 баллов), ставшую в этом году серебряным призером. Замкнула тройку лидеров команда Омского государственного технического университета (42 балла).»: гласят омские новости. И это далеко не первая, а пятая победа на соревнованиях борцов Омского ГАУ [4].

Что же даёт мотивацию к успеху и тяжелым тренировкам спортсменам?

Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных качеств у спортсмена. Ведущая мотивация, как и характер, формируется в течение всей жизни человека, начиная с раннего детства. Природу мотивации достижения успеха (потребность во всем быть первым, неудовлетворенность проигрышем, потребность в признании личных достижений, склонность к активным двигательным дейст-

виям, положению лидера в общении со сверстниками и др.) в основном определяют особенности психики [2, с.37].

Проведя опрос среди спортсменов, мы многое узнали. Практически все из них выбрали греко-римскую борьбу по своей воле, а не по наставлениям родителей, так как считают, что данный вид спортивной деятельности «проявляет разнообразие качеств из многих других видов спорта», «отлично развивает физические качества», «спорт сильных» «даёт необходимые способности в жизни».

Также парни стремятся раскрыть свои возможности, всегда быть первыми, стать известными, повысить свои физические качества, правильно питаться и, конечно, повысить свое благосостояние и уважение со стороны окружающих, особенно близких людей, других членов команды и тренера. Некоторым даже хотелось бы стать предметом подражания и восхищения со стороны подрастающего поколения и сверстников.

Таким образом, спортивная деятельность инициируется разными мотивами, некоторые из них доминируют, некоторые подчиняются. Иерархия мотивов может быть устойчивой, а может меняться. Мотивы могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Мотивы спортивной деятельности возникают и формируются под влиянием общего развития личности, а также с ростом спортивного мастерства.

Существует тесная связь мотивов и потребностей: потребности реализуются в поведении и деятельности при посредстве мотивов. Вместе с тем мотивы относительно самостоятельны, так как потребность не определяет строго совокупность мотивов, их силу и устойчивость.

Спортсмена побуждает к деятельности не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, совокупность которых называетсямотивацией.

Ответы на опрос борцов свидетельствуют о этапе высшего спортивного мастерства, который характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие [3, с.65].

Рассмотрим психологию взаимоотношений в команде. Все парни рассказали, что у каждого из них дружеские и теплые отношения с тренером и в своём коллективе. О чём это говорит и как это помогает или же мешает побеждать на соревнованиях?

Сначала выясним: что такое спортивный коллектив?

Спортивный коллектив - это малая группа, немногочисленная по составу, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов.

В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером учеников не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. При анализе отношения спортсменов к тренеру, в зависимости от стажа занятий у этого тренера, оказалось, что отношение к своему первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы [3, с.78].

Также каждый участник спортивной команды высоко ценит профессиональные и, конечно, личностные качества. Сколько наград за победы у тренера, добрый он или злой, спокойный или громкий у него голос, строгий или лояльный характер и так далее. Всё это имеет большое значение для восприятия спортсменом своего тренера.

Если между тренером и спортсменом существует уважение и взаимодоверие, то спортсмен не боится в чем - то не согласиться с тренером, взять на себя ответственность за новые решения в определенной ситуации.

Если тренер служит для спортсмена примером, является для него большим авторитетом, привлекает своими человеческими качествами, спортсмен будет обязательно стремиться к всестороннему общению с ним и стараться побеждать на соревнованиях, чтобы быть предметом гордости своего преподавателя. Такое стремление к общению с тренером - один из главных показателей благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменом.

Положительный эмоциональный климат, сплоченность коллектива, с одной стороны, и эффективность его работы – с другой, находятся в прямой зависимости. Нормальный психологический климат в команде — необходимое условие ее жизнестойкости и целеустремленности. И здесь очень важно, чтобы сплоченность проявлялась и по другому критерию – ценностно-ориентированному единству, то есть, чтобы члены команды имели общие ценностные ориентиры (ради чего они занимаются данным спортом), цели, нормы и установки (моральные и этические). В благополучных с точки зрения психологического климата и социально зрелых группах (коллективах) нововведения и увеличение интенсивности работы воспринимаются благожелательно, а в конфликтных группах встречают сопротивление. Для формирования стойкой боевой команды важнее не избавлять ее от конфликтов, а научить спортсменов преодолевать их, если они появляются [5, с.32].

В заключение хочется сказать: успех борцов Омского Государственного Аграрного Университета имени Петра Аркадьевича Столыпина складывается из таких факторов, как:

- хорошие взаимоотношения с тренером;

- благоприятные отношения внутри спортивного коллектива;
- стремление к победам и уважению окружающих;
- стремление повысить физические качества;
- стремление к благосостоянию;
- стать известным спортсменом и предметом подражания.

Библиографический список

1. Гончаров В. Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В. Д. Гончаров. – Санкт-Петербург, 1994. – 193с.
2. Ионин Л. Г. Социология культуры / Л. Г. Ионин. – Москва, 2006.
2. Морозова Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003.
3. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / отв. ред. Д. Н. Давиденко. – Санкт-Петербург, 2001.
4. МинспортМедиа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://omsk.bezformata.ru/listnews/omgau-pobedila-v-spartakiade-vuzov/56392328/ .
5. Выдрин В. М. Спорт в современном обществе / В. М. Выдрин. – Москва: Физкультура и спорт, 2007.

УДК 796

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ КАЧЕСТВО РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Грудовик Т.Н., магистр, ст. преподаватель
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: grudovik81@list.ru

Ключевые слова: выносливость, качество, работоспособность, физическая культура, студенты, подготовленность, нагрузка.

Аннотация: *анализируя литературные источники и новые подходы к учебному процессу по физическому воспитанию студентов можно отметить, что физическая подготовленность студентов требует ее улучшения. Повышая физическую подготовленность студентов, помимо укрепления здоровья, улучшается и их работоспособность и особенно, в умственной деятельности, составляющей основной объем их учебной нагрузки.*

Актуальность. Одним из важнейших физических качеств студентов является общая выносливость, которая способствует развитию функциональных возможностей организма, продолжительному выполнению работы и поддержанию работоспособности.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

В последнее время происходит устойчивое снижение здоровья студентов. При этом объем учебной нагрузки при недостатке времени приводит к снижению физической нагрузки и, как следствие, к снижению иммунитета и адаптационных механизмов, что только способствует ухудшению здоровья [1].

В. С. Симоненков [2] отмечает, что физическое здоровье современных людей зависит от ряда факторов, таких как абиотические, генетические, образ жизни, условия окружающей среды, особенности производственной деятельности. Физическое гармоническое развитие человека – это вполне социально регулируемый процесс, где с помощью грамотно подобранных физических упражнений, режима труда и отдыха, сбалансированного питания можно достаточно широко применять показатели здоровья, физической тренированности, совершенствовать работу различных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

Д. Н. Довиденко [3], изучая физическое состояние студентов ВУЗов, отмечает, что уровень их подготовленности, тренированности не только низок, но и продолжает снижаться.

Рекомендации некоторых ученых [4-7] по определению оптимальных величин физической нагрузки студентов (скорости бега, времени пробегания, количества и длины дистанции) в настоящее время невозможно применять по причине слабой подготовленности современных студентов.

В. С. Симоненков [2] в занятиях со студентами придает большое значение бегу, так как бег обладает одной особенностью, которая не присуща другим видам циклических упражнений, – явлением биомеханического резонанса. Он считает, что бег можно рассматривать как серию прыжков, при которых в момент приземления на пятку образуется противоудар, перемещающий вверх кровь по сосудам.

Такой регулярный «гидродинамический насос» укрепляет стенки сосудов, очищает от холестериновых бляшек, препятствует отложению солей, что в целом приводит к профилактике атеросклероза.

Ритмичные вибрации печени, кишечника способствуют лучшему оттоку желчи и перистальтике кишок, что приводит к улучшению пищеварения.

Нормализация липидного обмена под влиянием бега снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет.

Таким образом, общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

За счет высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма студентов в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок в координационно-сложных двигательных действиях, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между занятиями.

Общая выносливость необходима каждому человеку, как прочный фундамент, база, на большом фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной [8].

К сожалению, многие студенты и преподаватели в своей физкультурной деятельности недооценивают значение выносливости.

Представленные в литературных источниках средства и методы по развитию общей выносливости у студентов не имеют четкой методики, которую можно было бы применить в начале учебного года, как втягивающую и подготавливающую для дальнейшей физической подготовки студентов.

В связи с этим нами было предпринято исследование по выяснению эффективности преимущественного развития общей выносливости средствами естественного передвижения человека (ходьбы и бега).

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития общей выносливости студентов первого курса.

2. Определить эффективность воздействия занятий, направленных на развитие общей выносливости с использованием естественных средств (ходьбы и бега).

Объект исследования – студенты первого курса строительного факультета.

Предмет исследования – применение естественных средств (ходьбы и бега) на занятиях со студентами.

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

– педагогические (анализ литературных источников по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий));

– инструментальные;

– математико-статистические методы.

Вышеназванные методы применялись в соответствии с требованиями к проведению педагогических исследований в физическом воспитании.Базой эксперимента являлось учреждение образования «Брестский государственный технический университет».Был проведен констатирующий и формирующий эксперименты.

В эксперименте приняли участие студенты первого курса строительного факультета. В контрольной и экспериментальной группах по 19 человек (юноши).Для определения показателей общей выносливости у студентов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента применялся контрольный тест – бег на 1500 м.Регистрировались показатели времени преодоления дистанции (мин,с).Оценка уровня выносливости испытуемых проводилась по методике, рекомендованной типовой учебной программой «Физическая культура» для студентов учреждения высшего образования [9].

Так, в начале эксперимента исходные среднегрупповые показатели бега на 1500 м, характеризующие общую выносливость, у студентов кон-

трольной группы составили – 6,54 мин., у студентов экспериментальной группы – 6,57 мин., что соответствует не высокому уровню развития.

Для студентов экспериментальной группы была разработана и реализована программа, по развитию общей выносливости средствами жизненно-важной деятельности (ходьбы и бега). Данная методика проводилась на протяжении 8 недель. Основные средства по развитию выносливости были распределены в 4-х микроциклах. Каждый микроцикл состоял из двух недель по два занятия в неделю.Нагрузка на занятиях состояла из чередования отрезков ходьбы и бега с определенной скоростью. В каждом последующем микроцикле отрезки бега и скорость увеличивались, а отрезки ходьбы уменьшались. В начале задания и в конце после его выполнения подсчитывался пульс.

Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с учебной программой. В результате применения методики, направленной на развитие выносливости в экспериментальной группе студентов, следует отметить существенные изменения в развитии данного качества. В беге на 1500 м среднегрупповой показатель студентов экспериментальной группы улучшился за период эксперимента на 0,47 с, и составил 6,1 мин.

Между исходными и конечными показателями контрольной группы существенных различий не наблюдается. Среднегрупповой конечный показатель бега на 1500 м в контрольной группе составил 6,49 мин, что на 0,05 с лучше исходного (рис. 1).

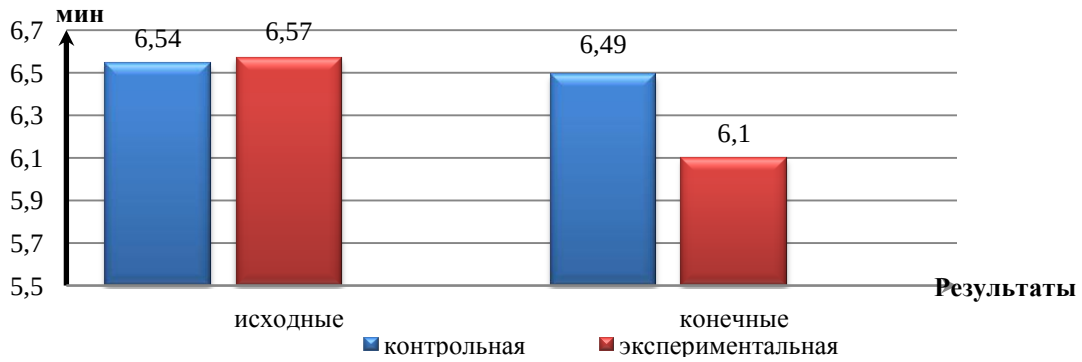


Рис.1 Динамика показателей в беге на 1500 м студентов контрольной и экспериментальной групп

Таким образом, делая выводы по данному научному исследованию, было выявлено, что разработанная методика, направленная на повышения уровня общей выносливости, оказалась эффективной и позволила улучшить этот показатель у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Включение в учебно-тренировочные занятия ходьбы и бега, как средств естественного передвижения человека, явились эффективными физическими упражнениями, которые целесообразно применять для развития общей выносливости студентов, особенно, в начале учебного года.

Библиографический список

1. Горбунов Н. П. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Н. П. Горбунов, Г. А. Гавронина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 52.
2. Симоненков, В. С. Бег как средство повышения общей выносливости студентв ВУЗов / В. С. Симоненков // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2015. – № 2 (177). – С. 151–155.
3. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6.
4. Кончиц Н. С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма : автореф. дис. … д-ра биол. наук / Н. С. Кончиц. – Томск, 1990. – 48 с.
5. Борилкевич В. Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая работоспособность» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 9–10. – С. 18–19.
6. Должункова И. П. Методика индивидуального дозирования нагрузок на выносливость при физическом воспитании студентов подготовительного отделения: автореф. дис. … канд. пед. наук / И. П. Должункова. – Москва, 1991. – 20 с.
7. Маломужев И. М. Методика применения регулярных беговых тренировок в подготовке студентов: автореф. дис. … канд. пед. наук / И. М. Маломужев. – Малаховка, 1991. – 23 с.
8. Акчурин Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов : дис… канд. пед. наук / Б. Г. Акчурин, 1996. – 132 с.
9. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сос. В. А. Коледа, Е. К. Куленкович, И. И. Лосева [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 38 с.

УДК 796

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Демчук Т.С., к.п.н., доцент

Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина, Беларусь, г.Брест,
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, ценность, аспекты отношения, студенты, формирования, мотивация, здоровье.

Аннотация: *в современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности студенческой молодежи в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни, осуществлении здоровьесозидающей деятельности. С повышением роли физической культуры в жизни студентов все актуальнее становиться исследование ее ценностного аспекта, в частности мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Поэтому перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий, способствующих формированию положительной мотивации к здоровью и физической культуре.*

В психолого-педагогической литературе мотивация понимается как источник активности, как система побудительной деятельности мотивов поведения и деятельности [1]. Она рассматривается авторами в разных аспектах и трактуется по-разному: как конкретный мотив или система мотивов, как особая сфера личности, включающая мотивы, потребности, цели, интересы и их взаимодействие. По мнению Л.И.Божовича, иерархическая структура мотивационной сферы определяет направленность личности человека, имеющий разный характер в зависимости от того, какие именно мотивы по своему содержанию и строению стали доминирующими [2]. Поэтому изучение мотивов позволяет более полно дать характеристику студента и личностную значимость мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности.

При этом неоднозначно само понятие «мотива». Данное понятие соотноситься с потребностью (А.Маслоу), с переживанием этой потребности и ее удовлетворением (С.Л.Рубинштейн), с предметом потребности (А.Н.Леонтьев) и др. Так, А.Н.Леонтьев употребляет термин «мотив» для обозначения потребности конкретизируемых в данных условиях и направленной на деятельность [3]. Одно из наиболее обобщенных представлений о мотиве дается в работах Н.В.Бордовской и А.А.Реан: «Мотив - это внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанное с удовлетворением определенной потребности [4, с.184]. Авторы отмечают, что в качестве мотивов могут выступать идеалы, интересы, убеждения, социальные установки, ценности. Однако за ними стоят потребности личности во всех их многообразии.

Таким образом, потребность в физической культуре является главной побудительной и регулирующей силой поведения личности студента и имеет широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; потребность в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; потребность в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; потребность в самоутверждении, укреплении позиций своего "Я"; потребность в познании; потребность в эстетическом наслаждении; потребность в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности к физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой существенную роль оказывают интересы. Они отражают избирательное отношение студента к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Многие исследователи в структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Эмоциональный связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Познавательный компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для

удовлетворения возникшей потребности. И в поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности [5].

Интересы возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-оздоровительной деятельности, которые связаны: с удовлетворением самого процесса занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.); с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.); с перспективой занятий (физическое совершенство, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.). Поэтому, если студент не имеет определенных целей в физкультурно-оздоровительной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

В период обучения в вузе формируется будущий профессионал, состояние здоровья которого непосредственно влияет на успешность его будущей профессиональной деятельности и образ жизни в целом. Вместе с тем, результаты многих исследований позволяют констатировать, что студенческая молодежь в большинстве своем ведет нездоровый образ жизни. Это свидетельствует о несформированности ценностного отношения к здоровью у обучающихся.

Ценностное отношение к здоровью, по мнению многих ученых (Зайцев Г.К., Никифоров Г.С. и др.), является важнейшим фактором здоровья. Изучению проблемы ценностного отношения к здоровью посвящены исследования В.К.Бальсевича, М.Я.Виленского, Л.И.Лубышевой и др. По мнению авторов, важно, чтобы здоровье осознавалось не только как общественная ценность, но, прежде всего, как личностная, необходимая для профессионального долголетия и качественной жизнедеятельности.

По мнению Димова В.Д., отношение к своему здоровью «представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями, окружающей действительности, способствующими или наоборот, угрожающими здоровью личности, а также определенную оценку индивидом физического и психологического состояния» [6, с.179.].

Одним из индикаторов ценностного отношения к здоровью и физической культуре является самооценка. Она обуславливает целостную оценку студентом соответствия своих действий и поступков в сохранении и укреплении своего здоровья, а также последующей самокоррекции поведения в области здорового образа жизни.

Для определения уровня сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре нами была использована методика, разработанная и апробированная в исследованиях О.Ю.Масаловой [5]. В работе автора каждый компонент ценностного отношения к здоровью

и физической культуре (мотивационно-ценностный, операциональный, эмоционально-волевой и практико-деятельностный) представлен рядом критериальных показателей, которые, по нашему мнению, позволяют судить не только об отношении студентов к здоровью как ценности, но и о качестве образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Анкетирование осуществлялась в начале и конце учебного года со студентами 1-3 курсов факультета иностранных языков. Общее количество респондентов составило 45 человек. Обучающимся необходимо было оценить каждый показатель по 4-балльной шкале в соответствии с их качественными характеристиками. Количество набранных баллов позволяет определить исследуемый уровень. Обобщенные результаты исследования по всем компонентам ценностного отношения к физической культуре представлены в таблице 1.

Таблица 1

Количественная характеристика сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре (в %)

Уровни	1 курс		2 курс		3курс	
	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем	1 сем	2 сем
Индифферентный (крайне низкий)	10	0	5	0	0	0
Слабозаинтересованный (низкий)	65	60	55	40	66,7	53,3
Деятельный (средний)	25	40	40	60	33,3	40
Деятельно-творческий (высокий)	0	0	0	0	0	6,7

Анализ данных таблицы показал, что индифферентный уровень, т.е. крайне низкий наблюдается у респондентов 1 и 2 курсов только в начале учебного года: на 1 курсе – 10% и на втором – 5%. Для студентов данного уровня характерно негативное или индифферентное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре. Ценность здоровья для них является декларируемой, не зависящей от образа жизни, а физическая культура рассматривается как ненужная сфера личностного развития, нежелательная учебная дисциплина. Осознание значимости познавательной активности в области здоровья и физической культуры, самопознание в физкультурно-спортивной деятельности отсутствует. Мотивы к здоровому образу жизни, физкультурно-спортивной деятельности неустойчивые, с преобладаем внешних, вынужденных: избегание неприятностей, плохое самочувствие и др. Отмечается низкая информированность в сфере физической культуры, студенты не владеют методическими и практическими умениями использования средств физической культуры для ведения здорового образа жизни.

Большинство студентов всех трех курсов имеют слабозаинтересованный (низкий) уровень. В процессе обучения студентов 1-3 курсов в про-

центном отношении наблюдается тенденция уменьшения. Так, на первом курсе с 65% до 60% студентов имеют данный уровень, на втором курсе – с 55% до 40% респондентов и соответственно на третьем курсе – с 66,7% до 53,3%. Для обучающихся, имеющих данный уровень характерно, то, что ценность здоровья осознается, но они пассивны в организации здорового образа жизни. Мотивы не устойчивы, обобщены, не выражены в установках. Физическую культуру рассматривают как нейтральную учебную дисциплину, желательную сферу своего развития, ограниченно видя её смысл в двигательной активности. Интерес к самопознанию в физкультурно-спортивной деятельности неустойчивый, слабовыраженный. Считают познавательную активность в области здоровья и физической культуры необходимой только в рамках образовательного процесса. Поэтому знания в сфере физической культуры носят фрагментарный характер и бессистемны. Методами и средствами ведения здорового образа жизни владеют частично (практические умения ограничены простейшими элементами – утренняя гимнастика, отдельные виды закаливания, активный отдых).

Деятельный (средний) уровень на всех курсах имеет тенденцию роста. Так, на первом курсе с 25% в начале года он наблюдается у 40 % обучающихся в конце учебного года. На втором курсе в конце учебного года 60% студентов имеют данный уровень. И на третьем курсе количество студентов возросло с 33,3% до 40%. Студенты, имеющие данный уровень, осознают ценность здоровья, его зависимость от образа жизни, роль физической культуры в личностном и профессиональном развитии. Для этих студентов характерна направленность на самосовершенствование в области здорового образа жизни, осознанное стремление к его оптимизации. Физическая культура оценивается как «нужная», доминируют такие её мотивы, как формирование профессионально значимых качеств, снятие психоэмоционального напряжения, повышение умственной и физической работоспособности. Студенты имеют устойчивый интерес к познанию своей физической сущности и мотивацию достижения успеха в физкультурно-спортивной деятельности. Применяют разнообразные средства и формы физкультурно-спортивной деятельности.

Деятельно-творческий (высокий) уровень выявлен только у студентов 3 курса (6,7%) к концу учебного года. Для этих респондентов характерна устойчивая внутренняя позиция, ставящая здоровье во главу жизненных ценностей. Для них первостепенными являются достижение гармонии с самим собой и миром, сопряжённость культуры духовной и физической, последнюю они рассматривают как необходимую. Убеждены в значимости здорового образа жизни для развития и реализации своих возможностей, сохранения и укрепления своего здоровья. Развита потребность в личностном развитии, самопознании в физкультурно-спортивной деятельности, совершенствовании своих психических и физических возможностей, управлении своим здоровьем. Преобладает внутренняя мотивация достижения успеха в

физкультурно-спортивной деятельности. Имеют сформированную систему знаний по физической культуре, обеспечивающую её творческое применение; владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни.

Таким образом, проявляя разную степень ценностного отношения к здоровью и физической культуре, студенты отличаются пониманием значения физической культуры в их жизнедеятельности, степенью активности в физкультурно-спортивной деятельности. Большинство студентов всех курсов имеют низкий и средний уровень сформированности ценностного отношения к здоровью и физической культуре. Проанализировав динамику изменений по уровням сформированности исследуемых мотивов, мы наблюдаем положительные изменения, которые происходят под воздействием целенаправленных педагогических воздействий.

Библиографический список

1. Имедадзе И. В. Проблема полимотивации поведения / И. В. Имедадзе // Вопросы психологии. – 1984. – № 6. – С. 87-94.

2. Божович Л. И. Избранные психологический труды / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Просвещение, 1995. – 52 с.

3. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1983. – Т. 2. – 304 с.

4. Бордовская Н. В. Педагогика : учебник для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 304 с.

5. Масалова О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : КНОРУС, 2012. – 184 с.

6. Димов В. Д. Здоровье как социальная проблема / В. Д. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 1999. – № 6. – С. 166–179.

УДК 612.014.2

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ УРФО

Драгич О.А., д.б.н., профессор[1], Сидорова К.А., д.б.н., профессор[2]

[1]Тюменская индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: dragichoa@tyuiu.ru

[2]Государственный аграрный университет Северного Зауралья, Россия, г. Тюмень, e-mail: ibvm-veterinarya@ya.ru

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, обучающиеся, мониторинг, компонентном составе тела, экологическая обстановка, адаптация.

Аннотация: *в статье проведен анализ показателей компонентного состава тела студентов, обучающиеся в ВУЗах Тюмени, Челябинска и Перми. Проведена оценка экологической обстановки в исследуемых городах УрФО. Выявлен ряд особенностей в формировании морфологического и функционального статуса, отличающих их развитие от жителей других климато-географических зон проживания.*

Здоровье и болезнь являются существенными характеристиками состояния человека. Оба эти состояния связаны с адаптацией, и, чем лучше

адаптируется человек к природным и социальным факторам, тем выше показатель общественного здоровья [3, с.5].

Физическое развитие подрастающего поколения является одним из существенных показателей состояния здоровья, отражающий общий уровень социально-экономических и экологических условий жизни. Изменение данных условий у бывших школьников при поступлении в ВУЗы и интенсивная интеллектуальная нагрузка предъявляют высокие требования к механизмам адаптации [1, с.261].

В настоящее время с постоянным изменением среды обитания и усугублением экологической обстановки необходим эколого-физиологический мониторинг. Особенно это касается территории с дискомфортным климатом, напряженной иономагнитной обстановкой, на которой сконцентрированы крупные заводы и комбинаты [7, с.216]. Необходимо уделить большое внимание поиску путей повышения адаптационных возможностей человеческого организма. При оценке физиологического состояния организма обучающихся учитываются природные, биологические особенности, индивидуально-типологическая изменчивость, укладывающаяся в понятие «конституциональный тип». Известно, что каждому конституциональному типу присущи характерные особенности в антропометрических показателях, компонентном составе тела, структуре и функции внутренних органов и систем. Эти знания необходимы при осуществлении врачебного контроля за физическим развитием человека, своевременной коррекции его нарушений [2, с.122; 4, с.12; 5, с.121].

В данном исследовании проведен анализ показателей компонентного состава тела юношей и девушек 17-20 лет, что позволило выявить ряд особенностей в формировании морфологического и функционального статуса, отличающих их развитие от жителей других климато-географических зон проживания.

Для решения поставленной цели и задач было проведено комплексное изучение морфофункционального состояния организма юношей и девушек 17-20 лет. Всего было обследовано 1500 студентов, обучающихся в ВУЗах Тюмени, Челябинска и Перми. Обследуемые распределялись по месту учебы (Тюмень – Челябинск – Пермь), по месту прежнего проживания (город – село), по половому признаку (юноши – девушки). Изучение антропометрических, функциональных, конституциональных признаков организма молодежи проводилось по единой методике и техническому исполнению.

Был проведен анализ экологической обстановки в городах УрФО. Исследованы 3 разных по экологической обстановке города: Пермь – крупный центр тяжелой промышленности, прежде всего машиностроения; Челябинск – важный индустриальный центр России, ведущие отрасли промышленности – черная металлургия, машиностроение, близ Челябинска – добыча угля; Тюмень – крупный экономический и культурный центр,

важные отрасли промышленности машиностроение, металло- и деревообработка.

При анализе экологической ситуации учитывали: качество воздуха, загрязнение почв и водных объектов токсическими веществами промышленного происхождения, а также радиоактивное загрязнение приземного слоя атмосферы, почв и воды. Загрязнение водных объектов в трех областях экстремально высокое, но в целом экологическая ситуация Челябинской и Пермской областей значительно более тяжелая, чем в Тюменской области по загрязнению воздуха, почв токсическими веществами промышленного происхождения и радионуклидами [6, с.12].

Необходимо отметить разделение на городское и сельское место прежнего проживания, т.е. где происходило развитие и формирование организма, различие у городских и сельских жителей в образе жизни, в образе питании, режимах дня, уровня двигательной активности до поступления в вуз, затем после поступления в вуз происходит смена привычного образа жизни, привычного режима дня, питания, привычной обстановки, нервно-психическое напряжение в период экзаменационной сессии. Урбанизированная среда усиливает процессы индивидуальной изменчивости, проявляющиеся значительной вариабельностью в морфофункциональных показателях организма юношей и девушек, т.к. в городской местности намного большее число населения, чем в отдельно взятом селе; в городах отмечается большая миграция людей, чего нет в сельской местности; в городах при вступлении в брак очень большой выбор, происходит смешение браков, в сельской местности выбор ограничен, в городе все это приводит к явлению гетрогенности – увеличению числа генов, расширению генофонда, поэтому городская среда приводит к усилению процессов индивидуальной изменчивости, что проявляется в значительной вариабельности.

Возрастная изменчивость абсолютных и относительных показателей компонентного состава тела отражает анаболическую направленность процессов, которая характерна для определенного периода онтогенеза. Нарастание массы компонентов отмечается значительной вариабельностью внутри возрастных групп. Изменчивость состава жировой, мышечной и костной тканей во многом обусловлена факторами, определяющими формирование организма по мужскому и женскому типу [8, с.595].

Применение полученных данных позволяет более объективно характеризовать групповые особенности и индивидуально-типологические различия в организме обследуемых студентов. Как показал анализ средних данных компонентного состава тела юношей и девушек УрФО (рис. 1, 2.) в структуре массы тела преобладает мышечный компонент, затем жировой и в меньшем процентном соотношении – костный, исключение составили юноши Перми, где наибольшие цифры отмечены также по показателям мышечного компонента, но существенных отличий между величинами жирового и костного компонентов нет.

В зависимости от места прежнего проживания в нашем исследовании, по абсолютному и относительному показателю жирового компонента, было установлено, что во всех исследуемых группах обоего пола наибольшие значения имеют сельские жители за исключением челябинских девушек, где максимальные цифры отмечены у городских студенток (рис. 1, 2.).

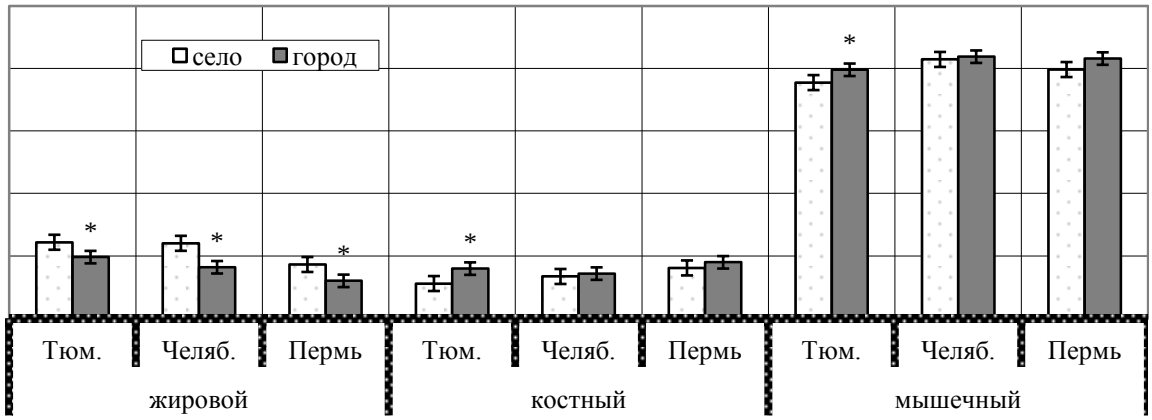


Рис.1. Компонентный состав массы тела (%) сельских и городских юношей УрФО

Анализируя полученные результаты по абсолютному и относительному значениям костного компонента у сельских и городских студентов мужского пола установили, что у городских юношей определяется тенденция к увеличению (рис.1.). В женской группе костная масса тела, ее абсолютная и относительная величина, в Тюмени и Перми – у городских жительниц, а в Челябинске – у сельских, имеет максимальные значения исследуемого показателя (рис.2.).

Сравнивая показатели мышечной массы тела в зависимости от места прежнего проживания, выявили, что во всех исследуемых группах у городских жителей данный показатель имеет максимальные значения (рис. 1, 2.).

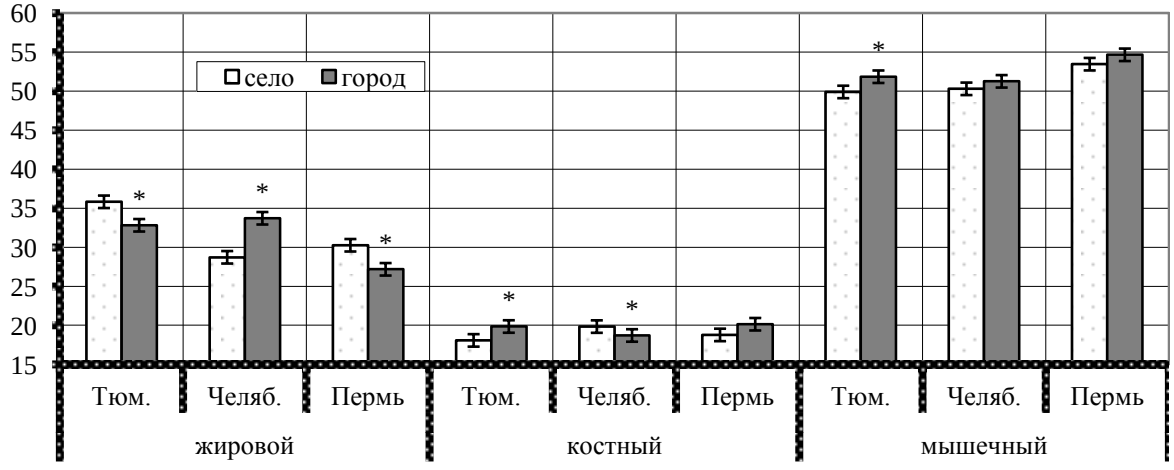


Рис.2. Компонентный состав массы тела (%) сельских и городских девушек УрФО

Таким образом, анализ соотношений показателей компонентного состава массы тела, в абсолютном и относительном выражении показал, что

имеются региональные, межгрупповые и половые различия. Изменчивость компонентов состава массы тела значительно отражается на дифференцировке соматотипа и объективно оценивает индивидуально-типологические различия мужского и женского организмов. Нами выявлены морфофизиологические особенности организма студентов Уральского региона, которые предполагается использовать при разработке уточненных возрастных критериев риска с учетом конституционального габитуса, адаптационных возможностей, профиля латерального фенотипа и полового диморфизма. Условия проживания влияют на количественный состав массы тела: самые высокие цифры жирового компонента установлены среди сельских учащихся, тогда как у сверстников из города отмечаются наибольшие значения в показателях мышечного и костного компонентов, что определяется различными условиями проживания и развития.

Полученные данные позволяют более грамотно и целесообразно использовать различные мероприятия для достижения гармоничности физического развития и укрепления здоровья. Проведенная сравнительная оценка индивидуально-типологической и межгрупповой изменчивости организма студентов юношеского возраста позволила установить региональную норму морфофункциональных показателей в зависимости от места проживания, возрастно-половой принадлежности. То есть формирование дефинитивных фенотипических признаков происходит под влиянием не только генетических, но и средовых факторов.

Библиографический список

1. Гребнева Н. Н. Адаптационный потенциал подростков Севера и его связь с профилем функциональной межполушарной ассиметрии / Н. Н. Гребнева, А. Б. Загайнова, С. Г. Кривощеков // Эколого-физиологические проблемы адаптации: материалы X междунар. симп. – Москва, 2001. – С. 261-262.

2. Особенности поведенческой активности молодёжи студенческого возраста / О. А. Драгич [и др.] // Современные проблемы науки и образования. - 2016. – С. 122.

3. Исаев А. П. Стратегии адаптации человека: учебное пособ. для ун-тов, акад. и вузов физкультуры, фак. и каф. физультуры пед. вузов / А. П. Исаев, С. А. Личагина, Т. В. Потапова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2003. – 248 с.

4. Койносов А. П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам: автореф. дис. … канд. мед. наук / А.П. Койносов. – Тюмень, 2003. - 22 с.

5. Функциональная индивидуальность человека как составляющая конституции / В. В. Колпаков [и др.] // Тезисы докл. XVIII съезда Физиол. общ-ва им. И. П. Павлова. – Казань, 2001. – С. 529.

6. Обзор загрязнения природной среды в Российской Федерации за 2001 г / Под ред. академика РАН Ю.А. Израэль. – Москва, 2002. – С.7-23.

7. Соколов А. Г. Эколого-физиологические аспекты развития организма детей Среднего Приобья / А. Г. Соколов. – Москва: Изд-во Крук, 2002. – 316 с.

8. With co-authors. Analysis of morphofunctional changability of adolsent in the environment of Ural Federal District / O. A. Dragich [et. al] // Life Scienct Journal. - № 11. - 2014. – P. 595-598.

УДК 378:37.037:796

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Ермохин А. В. ст. преподаватель
Хакасский государственный университет им. Н.Ф.Катанова г. Абакан
e-mail: ermohin-a@)mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, игровые задания, техническая и тактическая подготовка, волейбол.

Аннотация: *статья посвящена повышению физической подготовленности студентов с использованием игровых упражнений в волейболе. Представлены комплексы игровых упражнений на развитие скоростно-силовых, координационных способностей и физических качеств. Проведенный анализ тестирования студентов в учебном процессе показали свою эффективность.*

Цель исследованияэкспериментально проверить влияние разработанных комплексов игровых упражнений на повышение физической подготовленности студентов.

Задачи: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования и разработать комплексы игровых упражнений и внедрить их в учебный процесс.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»» включает два направления «Виды спорта по выбору студента» и «Общая и прикладная физическая подготовка». Мы выбрали первое направление и провели исследовательскую работу на студентах института Естественных наук и математики вторых курсах специальности «Безопасность и жизнедеятельность» в составе двух групп по 18 человек в каждой. Для повышения уровня физической подготовленности мы выбрали раздел «Волейбол». Волейбол привлекает студентов своей доступностью, динамичностью и эмоциональностью. В то же время игрок должен быть хорошо разносторонне подготовлен. В игре ему необходимо быстро перемещаться, высоко прыгать, часто менять направление и скорость движения, обладая выносливостью и ловкостью. Чтобы всего этого достичь, необходима длительная и целеустремленная подготовка. Опыт физической подготовки студентов убедительно свидетельствует об исключительной важности самого широкого применения разнообразных средств и методов. Их систематическое использование не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более разнообразным и эффективным. Сложность и многогранность учебного процесса выдвигают проблему получения объективной информации, а также поиска новых средств и методических приёмов, позволяющих наиболее полно реализовать двигательные возможности студентов, что невозможно без применения современных средств. Специфиче-

ские особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому призвано способствовать использование разнообразные методики ведения учебного процесса. А это в свою очередь повышает не только эмоциональность занятий, но и помогает воспитывать у студентов прочный интерес к волейболу, повышает уровень физической подготовленности, а это является одним из важных условий успешной работы.

Для решения задач мы анализировали список научно-методической литературы, в которых дается теоретическое обоснование по проблемам подготовки игроков в волейболе. Ведущие специалисты в области волейбола такие, как Ю.Д.Железняк, и Ю.М.Портнов раскрывают преемственность и последовательность обучения в системе тренировочно-соревновательной деятельности в волейболе [1]. Ю.И. Портных предлагает начальное обучение волейболу в различных звеньях системы физического воспитания [2]. В.Д.Ковалева описывает методические подходы к обучению техническим элементам игры в волейбол. Мнение многих авторов совпадают. Опираясь на многочисленные научные исследования, мы считаем, что физическая подготовленность будущих игроков должна быть рядом с технической и тактической подготовкой. Поэтому для решения поставленных задач мы разработали пять комплексов игровых упражнений, которые были внедрены в экспериментальную группу. Каждый комплекс содержал по 10 технических упражнений, которые применялись в определенной последовательности на протяжении учебного года. Первый комплекс, включал игровые упражнения, основанные на технических элементах и связанные со скоростно-силовыми способностями. Второй комплекс содержал игровые упражнения, основанные на развитие координационных способностей игроков. Третий комплекс составлен для развития силовых способностей, четвертый и пятый комплексы включали комплексные упражнения с предметами (упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с амортизаторами, силовые упражнения в парах, элементы акробатики, упражнения на гимнастической стенке) для повышения разносторонней физической подготовки.

Проведенное нами тестирование на начало и конец педагогического эксперимента по пяти исследованным показателям в двух группах выявили положительную динамику роста. Прирост в группах оказался неоднозначным. Результаты тестирования по физической подготовленности в конце педагогического эксперимента показали, что прирост в экспериментальной группе по всем исследуемым показателям оказался выше, чем в контрольной группе в процентном отношении:

-в тесте «прыжок в длину с места» он был выше на 12,8%;

-в тесте «Наклон туловища вперед» превышал на 13%;

-в тесте «бег на дистанцию 100м» среднегрупповой результат был выше на 7.1%;

-в тесте «челночный бег» результат превышал на 10,6%;

-в тесте «Подтягивание из виса на перекладине» он составил 29,9%.

Анализ полученных результатов говорит об эффективности использования игровых упражнений, направленных на повышение физической подготовленности студентов, занимающихся по программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направления «Виды спорта по выбору студента».

Библиографический список

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва: Академа, 2004. – 396 с.
2. Портных Ю. И. спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портоных. – Москва: Физическая культура и спорт, 1984. – 343 с.
3. Ковалева В. Д. Спортивные игры / В. Д. Ковалева. – Москва: Просвещение, 1988. – 303 с.

УДК 613.9-057.87

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Захарова А.В., преподаватель, Насыров М.М., студент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail:anastas.avkz@gmail.com; Mirzo-9797@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, причины, здоровый образ жизни.

Аннотация. *В данной статье рассмотрены причины плохого здоровья молодёжи, основные направления здоровьесберегающей деятельности в вузах. Выделены группы, в которых используется разный подход по охране здоровья. Представлена базовая модель системной комплексной работы по сохранению здоровья студентов.*

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Современный тренд даёт возможность представить нам картину о том, что здоровье молодёжи по всему миру, их приспособление к психологическим нагрузкам и изменяющимся нормам учебной среды достигается с помощью обеспеченной работоспособности и наличия нужных функциональных, физических и психических возможностей организма. Проанализировав физическую подготовку и здоровье у молодёжи, не трудно заметить, что в данный период времени у студентов (обучающихся) первых курсов понижается уровень физической подготовки и растёт процент заболеваемости. В настоящее время повышается число поступающих, почти полностью освобождённых от физических занятий по состоянию здоровья. В этом возрасте нехватка двигательной активности приводит к появлению детренированности всех систем организма, тем самым повышая утомляемость и понижая трудоспособность. По этому поводу сами студенты (обучающиеся) говорят, что здоровье ухудшается от сильных переутомлений, нервных переживаний, переработки большого объёма информации в малые сроки [3].

Формирование важности здоровья, создание здоровьесберегающих технологий, сохранение здоровья, данные задачи являются основными для образования. Разумное использование этих технологий приведёт к увеличению роста профессиональной компетенции преподавателей учебных заведений, необходимой для проведения здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающие технологии нацелены на сохранение, развитие и укрепление здоровья студентов (обучающихся). Они сочетают в себе такие направления как:

- проведение ежегодной диспансеризации студентов(обучающихся);
- организацию рационального питания;
- создание служб психологической поддержки;
- систему работы по формированию ценности здорового образа жизни;
- разумную организацию учебного процесса.

Здоровьесберегающие технологии состоят из нескольких групп, в которых практикуется разный подход по охране здоровья:

- в первую группу входят оздоровительные технологии;
- во вторую – медицинские технологии;
- в третью – здоровьесберегающие образовательные технологии;
- в четвёртую – экологические здоровьесберегающие технологии;
- в пятую - технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности [2].

Главным способом решения данной проблемы молодого поколения является проведение оптимизации психологических, физических и учебных нагрузок для сохранения здоровья за счёт действительной разгрузки образования и методов обучения [2].

Представленные выше технологии, как и все остальные, находятся в развитии и совершенствовании. Их прогресс преследует единственную цель, которая волнует многих людей – сохранение социального, психического и физического благополучия молодёжи. Функционирование системы высшего образования даёт понять, что больше всего жизнеспособными оказываются те учебные заведения, которые внедряют новые технологии по сохранению и укреплению здорового образа жизни [1].

Библиографический список

1. Антонова Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л. Н. Антонова, Т. И. Шульга, К. Г. Эрдынеева. – Москва: Изд-во МГОУ, 2004. - 100 с.

2. Здоровьесберегающие технологии в образовательномпроцессе: проблемы и перспективы / под ред. Л. О. Артемьевой. – Пенза: Приволжский Дом Знаний, 2007. – 202 с.

3. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах, перспективы / Под ред. А. П. Гаевой, С.Н. Жирякова, В. М. Полякова – Белгород: ГОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.

УДК 612.176.4

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО ГМУ

Ковалевский И.Б., ст. преподаватель, Карева М.А.
Тюменский государственный медицинский университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: WillLazi@yandex.ru; masport95@mail.ru

Ключевые слова: двигательная активность, сердечно-сосудистая система, профилактика, здоровье.

Аннотация: *в статье раскрыты основные аспекты влияния физических упражнений на сердечно - сосудистую систему, а также представлены протоколы контрольных измерений частоты сердечных сокращений студентов Тюменского ГМУ до и после физических нагрузок.*

Двигательная активность студентов с поступлением в вуз снижается примерно на 50 % и по мере перехода с курса на курс уменьшается еще больше. Недостаток движений вызывает ослабление всего организма, функций отдельных систем, органов и является одним из факторов, способствующих развитию ряда заболеваний. Этот недостаток должен быть компенсирован физическими упражнениями. Кроме того, значительно повысился интерес к проблеме заболеваний сердечно – сосудистой системы. Это связано с тем, что в последнее десятилетие инфаркт миокарда значительно «помолодел». Если раньше считалось, что до 50 лет нечего и думать о проблемах с сердцем, то сейчас болезнь все чаще поражает людей трудоспособного возраста до 30 лет.

По данным Ляминой Н.П. и Шевченко А.В., представляющих Саратовский НИИ кардиологии МЗ и СР РФ, длительные контролируемые физические тренировки умеренной интенсивности у людей молодого возраста являются эффективным методом коррекции развития сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертонии, гиподинамии, избыточной массы тела, дислипопротеинемии [3].

Целью работы было изучить влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

В исследовании приняли участие 45 студентов Тюменского ГМУ в возрасте 18-22 лет (57,3% - девушки). По состоянию здоровья все испытуемые входили в основную медицинскую группу.

На первом этапе исследования были использованы методы: анкетирование и шагометрия. В результате анкетирования выделена категория студентов, для дальнейшего определения уровня их двигательной активности по средствам метода шагометрии. Установлено, что среднесуточная локомоторная активность студентов составляет у юношей 10031 шаг, у девушек – 9312 шагов. Исходя из этих сведений, были определены 3 группы студентов с высокой, средней и низкой двигательной активностью. Для

дальнейшего исследования взяты 2 группы студентов по 15 человек. В первую группу входили студенты с высокой двигательной активностью, активно занимающиеся спортом по 3-4 раза в неделю, во вторую группу – с низкой двигательной активностью, где занятия спортом составляли 1 раз в неделю.

На втором этапе для тестирования применялся комплекс физических упражнений, в который входили: бег на 100 м и выпрыгивания из глубокого приседа с утяжеленным мячом 2 кг 30 раз. В ходе исследования всем студентам были проведены контрольные измерения (частоты сердечных сокращений, артериального давления, уровня оксигенации с помощью пульсоксиметра) до и после нагрузок. Установлено, что ЧСС до проведения физических упражнений в первой группе колеблется от 51 до 63 ударов в минуту, во второй группе - от 60 до 84 ударов в минуту (рис.1.); уровень АД в первой и второй группе соответствует возрастным нормам; уровень оксигенации 99% в обеих группах.

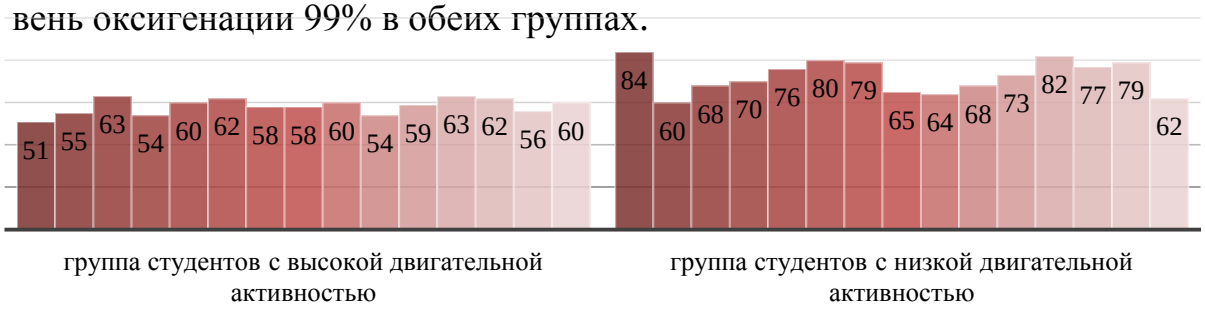


Рис. 1. Частота сердечных сокращений у студентов обеих групп до проведения физических упражнений

Далее провели измерения сразу же после комплекса физических упражнений: ЧСС в первой группе от 120 до 150 ударов в минуту, во второй - от 152 до 178 ударов в минуту (Рис.2.); уровень АД в первой группе САД от 130 до 140 мм.рт.ст, ДАД от 80 до 90 мм.рт.ст, во второй группе– САД от 140 до 150 мм.рт.ст., ДАД от 90 до 100 мм.рт.ст.; уровень оксигенации во второй группе незначительно снизился до 97-98%, в первой соответствовал норме. Через 30 минут после исследования провели контрольные измерения: у первой группы ЧСС от 62 до 71 ударов в минуту, а у второй от 74 до 93 ударов в минуту (рис.3.); уровень АД и оксигенации в первой и второй группе в пределах допустимых физиологических норм.

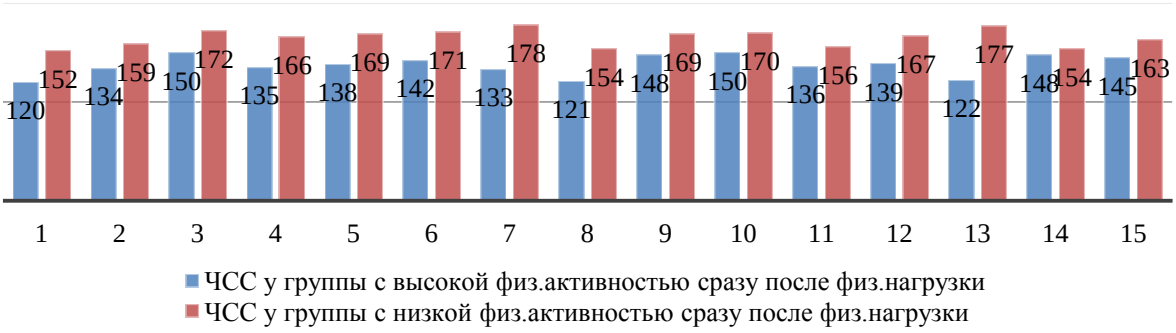


Рис. 2. Протокол контрольных измерений ЧСС сразу после физической нагрузки

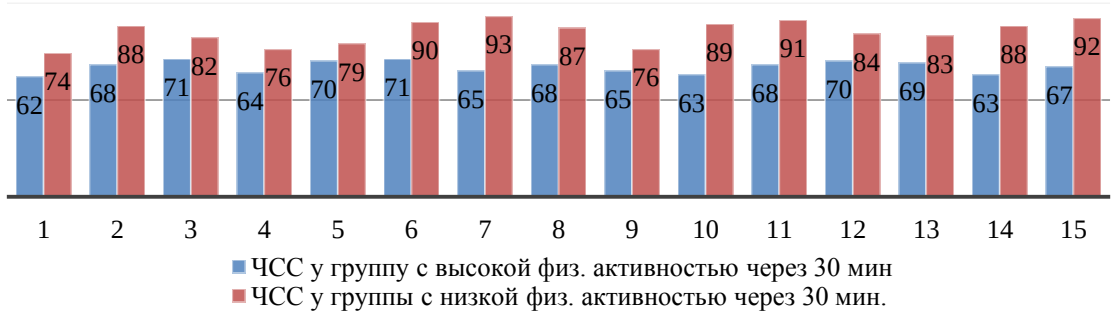


Рис. 3. Протокол контрольных измерений ЧСС у групп студентов через 30 минут после физической нагрузки.

Можем сделать вывод о том, что студенты, регулярно подвергающиеся физическим нагрузкам, имеют низкую частоту сердечных сокращений, и пульс у них восстанавливается намного быстрее, нежели у людей, не занимающихся спортом. Это говорит о том, что спорт в жизни студента играет очень важную роль и оказывает положительное влияние на его здоровье. Кроме того подвергаясь физическим нагрузкам, уровень оксигенации остается неизменным, что благоприятно влияет на метаболизм кардиомиоцитов. В условиях гипоксии развивается угнетение процессов митохондриального окисления, подавляется активность никотинамидадениндинуклеотид-зависимых (НАД-зависимых) оксидаз (дегидрогеназ) цикла Кребса, флавинадениндинуклеотид-зависимой (ФАД-зависимой) сукцинатоксидазы, что ведет к угнетению фосфорилирования и вызывает нарастающий дефицит АТФ [5; 6], сопровождающийся ацидозом в связи с ингибированием недоокисленными жирными кислотами (ЖК) катаболизма лактата. Угнетаются все энергозависимые процессы клетки с нарушением структурной целостности мембран [4].

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что влияние физических упражнений на организм студента очень велико. Систематические занятия физической культурой укрепляют не только сердечно - сосудистую систему, но и нервную, дыхательную и опорно-двигательную. Их работа становится более экономичной, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность.

Библиографический список:

1. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. – Москва: Академия, 2004. – 416 с.

2. Епифанов В. А. Восстановительная медицина: учеб. / В. А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР – Медиа, 2012. – 304 с.

3. Лямина Н. П. Умеренные систематические физические тренировки – метод коррекции факторов риска у лиц молодого возраста / Н. П. Лямина, А. В. Шевченко // Кардиоваскулярная терапия и профилактика: материалы Российского национального конгресса кардиологов.– 2005. – № 4.

4. Голиков А. П. Свободнорадикальное окисление и сердечно-сосудистая патология: коррекция антиоксидантами / А. П. Голиков, С. А. Бойцов, В. П. Михин. – 2003.

5. Биленко М. В. Ишемическое и реперфузионное повреждение органов (Молекулярные механизмы и пути предупреждения и лечения) / М. В. Биленко. – Москва: Медицина, 1989. – 157 с.

6. Гацура В. В. Фармакологическая коррекция энергетического обмена ишемизированного миокарда / В. В. Гацура. – Москва: Антекс, 1993. – 254 с.

УДК 616-053.

ОСОБЕННОСТИ КОНСТИТУЦИИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Ковалевский И.Б., ст.преподаватель, Мокерова Н.А., ст.преподаватель
Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: юноши, конституция, здоровьеформирующие технологии.

Аннотация: *показатели физического развития юношей дают объективную характеристику реактивности и резистентности растущего организма на выполняемый двигательный режим.*

Знания сомато-функциональных особенностей организма юношей необходимы для объективной оценки уровня его биологической зрелости, при решении вопросов профессиональной и спортивной ориентации, при проведении профилактических медицинских осмотров, в оценке уровня здоровья рассматриваемой группы населения [1, с.3; 4, с.25].

Исследование развития физических способностей учащихся свидетельствуют о том, что возрастное развитие мышечных групп происходит неравномерно и индивидуально, а двигательные способности определяются величиной физической нагрузки. Увеличение количества и интенсивности выполняемых физических упражнений благоприятно сказывается на морфофункциональном развитии и двигательных способностях растущего организма. Применяемые современные технологии дифференцированного физкультурного образования должны содержать не только корригирующие педагогические программы по возрастно-половым особенностям, но и включать действия по развитию индивидуальных способностей [2, с.123; 5, с.137; 6, с.48; 7, с.44; 8, с.19].

Современные инновационные модели обучения требуют от учащихся значительного умственного и нервно-эмоционального напряжения. Интенсивная умственная деятельность сопровождается снижением количества времени на свободный досуг и занятия физическими упражнениями. Ограничение двигательной активности сопровождается отрицательным воздействием на функциональное состояние организма и приводит к появлению целого ряда заболеваний. Возникает необходимость создания коррекционных программ, направленных на укрепление здоровья и совершенствования физической дееспособности. В решении поставленных вопросов необходимо использовать индивидуальные подходы, которые касаются отдельных сторон физического развития и мышечной деятельности каждой личности [9, с.126; 10, с.2; 11, с.24; 12, с.125].

Для решения поставленных задач было обследовано 310 юношей в возрасте 17-18 лет русской национальности. Исследование физического развития учащихся проводилось на базе средних общеобразовательных учреждений и ДЮСШ Тюменской области. Все исследования проводились в октябре и апреле, с учетом периодов адаптации к учебным нагрузкам. Обследовались практически здоровые юноши (1 и 2 группа здоровья), которые родились и постоянно проживали в Тюменской области.

Весь контингент юношей распределили по возрастно-половым группам, конституциональной принадлежности и по объему выполняемого двигательного режима. К учащимся с низким двигательным режимом относили лиц, которые посещали 2 урока физической культуры (до 4 часов в неделю). Учащиеся, которые кроме занятий физической культурой посещали спортивно-оздоровительные секции, относились к группе со средним двигательным режимом (до 8 часов в неделю). Третью группу обследованных (высокий двигательный режим) представляли спортсмены, которые активно занимались спортом в ДЮСШ (от 16 до 24 часов в неделю).

Антропометрическая программа включала выявление следующих показателей: масса тела, кг; 8 длиннотных размеров, см; 6 поперечных размеров, см; 6 обхватных размеров, см; 4 измерения диаметров тела. Показатели физического развития сопоставляли с таблицами региональных стандартов, с выделением 3 групп: гармоничным, опережающим и отстающим физическим развитием. Определение конституционального типа проводилось по методике В.Г. Штефко и А.Д. Островского (1929), в модификации С.С. Дарской (1975). Среди обследуемых подростков выявляли следующие конституциональные типы: астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный и неопределенный. Техника определения конституциональных типов проводилась по методическому пособию С.А. Орлова и Д.Г. Сосина (1998).

Нами установлено, что между морфологическими и функциональными показателями, а также характером физических нагрузок существует определенная взаимосвязь. Она возникает на основе врожденных и приобретенных признаков под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями. При этом занятия различной мощности неодинаково оказывают влияние на морфотип юношей. В этом плане представляет определенный интерес сопоставление показателей морфометрии с учетом уровня двигательной активности и конституциональных особенностей.

Исследование длины тела выявило, что самые высокие антропометрические показатели определяются среди юношей-спортсменов. Наибольшие значения длины тела выявлены у представителей торакального типа. Следует отметить, что у юношей дигестивной конституции длина тела характеризуется самыми низкими показателями. Показатели массы тела имеют несколько иной характер межгрупповой изменчивости. Наибольшие значения массы тела определяются среди представителей мышечного

соматотипа, тогда как самые низкие цифры рассматриваемого показателя выявляются среди юношей астеноидной конституции. Из всех продольных размеров тела наибольшую ценность представляют данные по показателям длины туловища. Нами выявлена следующая особенность: наибольшие значения длины туловища определяются у представителей торакального соматотипа. У юношей-спортсменов длина туловища характеризуется самыми высокими цифрами. Полученные данные выявили, что представители дигестивного соматотипа имеют самые низкие цифры в показателях длины туловища.

Известно, что на пропорции тела значительное влияние оказывают размеры верхней и нижней конечностей. Результаты антропометрического исследования показывают, что наибольшими размерами конечностей характеризуются представители торакального соматотипа. Следует отметить, что у юношей-спортсменов длина руки и ноги оценивается максимальными цифрами. Установлена следующая особенность: у юношей дигестивной конституции с низким, средним и высоким двигательным режимом длина конечностей оценивается самыми низкими показателями.

Величина массивности тела и отдельных его сегментов определяется по обхватным размерам, которые позволяют более объективно оценивать тот или иной тип телосложения. Нами установлено, что окружность грудной клетки у всех юношей торакальной конституции имеет наибольшие значения. У представителей астеноидного соматотипа окружность грудной клетки характеризуется минимальными цифрами. Нами выявлена следующая особенность: среди юношей-спортсменов показатели окружности грудной клетки оцениваются наибольшей величиной. Размеры обхватов сегментов верхней и нижней конечностей позволяют объективно оценивать степень массивности тела и отдельных его частей.

Полученные данные выявили, что обхваты плеча и предплечья у юношей мышечной конституции оцениваются наибольшими показателями. Среди представителей астеноидного соматотипа обхваты плеча и предплечья характеризуются самыми низкими цифрами. Нами установлено, что у юношей-спортсменов определяется наибольшая величина обхватов сегментов верхней конечности. Обхваты бедра и голени оцениваются наибольшей величиной среди юношей дигестивного соматотипа. Это объясняется достаточно хорошо выраженным развитием у представителей данного соматотипа подкожно-жирового слоя. Минимальные показатели обхватов бедра и голени определяются среди юношей астеноидного типа.

Полученные данные выявили, что наибольшие цифры обхватов бедра и голени определяются у юношей-спортсменов. Обхватные размеры лодыжек довольно точно характеризуют степень выраженности костной массы тела. Изучение полученных данных выявило, что у юношей дигестивной конституции обхваты лодыжек оцениваются наибольшей величиной. Среди представителей астеноидной конституции обхватные размеры ло-

дыжек равняются минимальным значениям. Следует отметить, что у юношей-спортсменов показатели обхватов лодыжек характеризуются максимальными цифрами.

Показатели диаметров тела оценивают поперечные размеры тела и позволяют характеризовать массивность отдельных частей тела. Величина ширины плеч и таза характеризуют поперечные размеры тела и входят в число основных признаков оценки типа телосложения. Ширина плеч у юношей торакального типа имеет наибольшую величину, тогда как среди юношей астеноидного соматотипа рассматриваемый показатель оценивается минимальными цифрами.

Следует отметить, что ширина плеч у юношей со средней и высокой физической нагрузкой значительно больше, чем в группе юношей с низкой физической нагрузкой. Показатели ширины таза у юношей мышечного и дигестивного типа конституции характеризуются наибольшей величиной. У представителей астеноидного соматотипа ширина таза оценивается минимальным цифрами. Каких-либо достоверных различий в показателях ширины таза у юношей с различной двигательной активностью нами не отмечена.

Диаметры плеча и предплечья у представителей мышечной конституции оценивается максимальными цифрами, тогда как среди юношей астеноидной конституции рассматриваемые показатели имеют наименьшие значения. Диаметры бедра и голени имеют наибольшие значения у юношей мышечной конституции, а в группе юношей астеноидного соматотипа рассматриваемые показатели оцениваются минимальными цифрами. Диаметры сегментов нижней конечности у юношей-спортсменов характеризуются наибольшей величиной.

Заключение. Уровень физического развития юношей определяются конституциональной принадлежностью и величиной выполняемого двигательного режима. У юношей мышечной конституции наблюдается самый высокий уровень соматического развития, тогда как у представителей астеноидного конституционального типа выявляется низкий уровень физического развития.

Установленные возрастные и конституциональные особенности организма юношей во взаимосвязи с уровнем двигательного режима расширяют представления по закономерностям морфофункционального развития человека, указывают на необходимость индивидуального подхода в проведении учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту среди учащихся Тюменской области. Полученные сведения по индивидуально-типологической изменчивости юношей 16-18 лет способствуют более объективной характеристике уровня адаптивных реакций организма юношей на влияния различных режимов двигательной активности.

Библиографический список:

1. Алькова С. Ю. Реализация инновационных форм образовательного процесса по физической культуре в вузе /С. Ю. Алькова //Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения: материалы Всерос. конф. – Сургут, 2004. – С. 3-5.

2. Андрюшенко Л. Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий / Л. Б. Анрюшенко. – Волгоград, 2001. – 164 с.

3. Арефьева А. В. Сравнительная характеристика параметров физического развития студентов педагогического института ТюмГУ / А. В. Арефьева, Ю. А. Хамова, Н. Н. Гребнева // Здоровая образовательная среда – здоровый ребенок: мат. межрег. конф. – Тюмень, 2004. – С. 106-108.

4. Виленская Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Виленская, Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 1. – С. 25-26.

5. Добровольская Н. А. Антропометрический статус в структуре физического состояния студентов и его изменение под влиянием различных тренировочных программ / Н. А. Добровольская, Л. П. Середенко, Н. И. Гуртеева // Мат. I Межд. конгресса по интегративной антропологии. – Тернополь, 1995. – С. 137-138.

6. Исаев А. П. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительных и образовательно-рекреативных технологий в России / А. П. Исаев //Мат. научно-практ. конф. посв. памяти И. И. Сулейманова. – Тюмень, 2001. – С. 48-52.

7. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 5. – С. 44-46.

8. Короткова Е. А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования / Е. А. Короткова // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 19-21.

9. Красавина В. Ф. Обоснование концептуальных основ и создание образовательного комплекса в физическом воспитании первокурсников в техническом вузе / В. Ф. Красавина, Н. Н. Ляликова // Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и Западной Сибири: материалы работ. – Тюмень, 2003. – С. 126-130.

10. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 2-6.

11. Манжелей И. В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 24-26.

12. Пахомов А. А. Об оптимизации и нормировании физической нагрузки студентов / А. А. Пахомов, В. В. Ким // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения: материалы Всерос. конф. – Сургут, 2004. – С. 125-126.

УДК 376.23

ВЛИЯНИЕ НА ПЛАНТОГРАФИЧЕСКИЕ И ПОДОМЕТРИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ СТОПЫ КАДЕТ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Козадаев М.Г., аспирант, Селитреникова Т.А., д.п.н., доцент
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов,
e-mail: kozadaev1988@yandex.ru;ser.selitrenikoff@yandex.ru

Ключевые слова: кадеты, плоскостопие, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Аннотация: *в статье раскрыты вопросы, касающиеся проблемы профессионально-прикладной физической подготовки кадет с нарушениями свода стопы. Приводятся результаты определения плантографических и подометрических индексов стопы кадет при реализации методики их профессионально-прикладной физической подготовки.*

Профилактика плоскостопия среди кадет должна носить комплексный характер и быть направлена на решение следующих задач:

- выявление нарушений опорно-рессорной функции стопы на ранних этапах ее формирования;
- остановка развития патологического процесса и коррекция при опускании сводов стопы;
- улучшение физического развития подростка;
- формирование базы для возможно лучшего протекания процесса профессионально-прикладной физической подготовки [1, с. 105].

С учетом данных задач, процесс профилактики плоскостопия у кадет должен начинаться с комплексной оценки состояния сводов стопы. Проблема возможно ранней диагностики заболеваний стоп является актуальной при выборе способов профилактики плоскостопия, его коррекции и оценки их эффективности. В этой связи в своей работе особое внимание мы уделили подбору адекватных методов диагностики нарушений формирования и развития сводов стопы у учащихся образовательных учреждений Министерства обороны РФ.

На первом и втором этапах исследования мы осуществляли плантографическое обследование стоп на программно-аппаратном функциональном модуле «ПлантоСкан» комплекса «ДиаСледСкан». Графико-расчетная оценка изображения подошвенной поверхности стопы (плантография) показала следующие изменения уровня плоскостопия у кадет контрольной и экспериментальной групп на втором этапе эксперимента (таблица 1).

Данные, приведенные в таблице 1, доказывают, что под воздействием разработанной методики коррекционно-развивающей направленности на втором этапе исследования в экспериментальной группе кадет наблюдается положительная динамика в состоянии свода стопы. Так, на первом этапе эксперимента и среди кадет, отнесенных к контрольной группе, и

среди учащихся из экспериментальной группы нормального состояния сводов стопы не было ни у одного испытуемого. Процентное соотношение кадет, которые имеют уплощенную и плоскую стопы, у испытуемых из экспериментальной группы составило соответственно 78,72 % и 21,28 %. Среди кадет контрольной группы данное соотношение выглядело следующим образом: 70,21 % и 29,79 %.

Таблица 1

Зависимость успеваемости кадет по предмету «Физическая культура» от состояния стопы (по результатам плантографии), (n=94)

Группа	Состояние стопы			Отметка по «Физической культуре»		
	нормальная	уплощенная	плоская	«5»	«4»	«3»
	I этап					
ЭГ	-	37	10	8	24	15
КГ	-	33	14	5	23	19
	II этап					
ЭГ	5	40	2	13	29	5
КГ	1	34	12	6	31	10

На втором этапе эксперимента исследуемые показатели изменились у кадет из обеих групп. Однако, в контрольной группе проценты испытуемых с нормальной, уплощенной и плоской стопой распределились следующим образом: 2,13 %, 72,34 % и 12,53 % соответственно. А, среди кадет, отнесенных к экспериментальной группе, данные показатели составили 10,64 %, 85,11 % и 4,26 % соответственно (рис. 1).

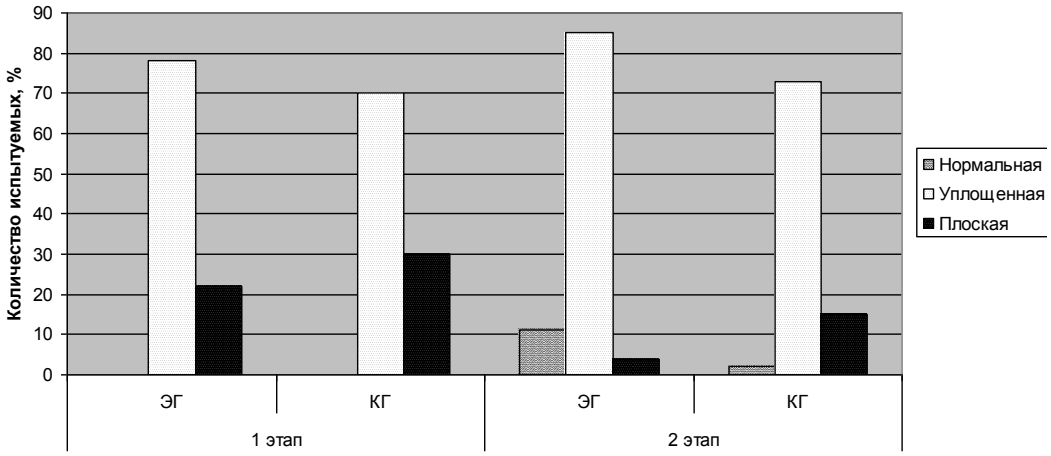


Рис. 1 Состояние свода стопы у кадет контрольной и экспериментальной групп на 1 и 2 этапах эксперимента (плантография)

Кроме плантографии мы проводили подометрию с целью измерения линейных, объемных и угловых показателей на стопе [2, с. 47]. Такое ис-

следование позволяет оценить неравномерность функционирования мышц свободной нижней конечности, а именно, голени и стопы.Результаты подометрии, приведенные в таблице 2, отразили следующие изменения уровня плоскостопия у кадет контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2

Зависимость успеваемости кадет по предмету «Физическая культура» от состояния стопы (по результатам подометрии), (n=94)

Группа	Состояние стопы			Отметка по «Физической культуре»		
	нормальная	с плоскостопием	с высоким сводом	«5»	«4»	«3»
	I этап					
ЭГ	-	46	1	8	24	15
КГ	-	47	-	5	23	19
	II этап					
ЭГ	7	40	-	13	29	5
КГ	1	46	-	6	31	10

Согласно результатам подометрии, у всех испытуемые, за исключением одного, до реализации разработанной методики был обнаружен диагноз плоскостопие. На втором этапе исследования у кадет экспериментальной группы была обнаружена положительная динамика в состоянии сводов стопы. Процентное соотношение испытуемых с диагнозом плоскостопие в экспериментальной группе снизилось на втором этапе эксперимента на 6 человек, что составило 12,77 %. У кадет, отнесены нами к контрольной группе, лишь у одного подростка согласно результатам подометрии нормализовалось состояние сводов стопы - 2,13 % (рис. 2).

С целью совершенствования качества интерпретации результатов эксперимента , мы рассчитывали коэффициент корреляции между состоянием свода стопы, определенным с помощью метода плантографии, и отметкой учащихся по предмету «Физическая культура». Самую тесную корреляцию (r=0,872) мы обнаружили между состоянием стопы «уплощенная» и отметкой «хорошо» как на первом, так и на втором этапе эксперимента. В соответствии со шкалой Чеддока установленная по уравнению регрессии связь между означенными выше исследуемыми показателями высокая.

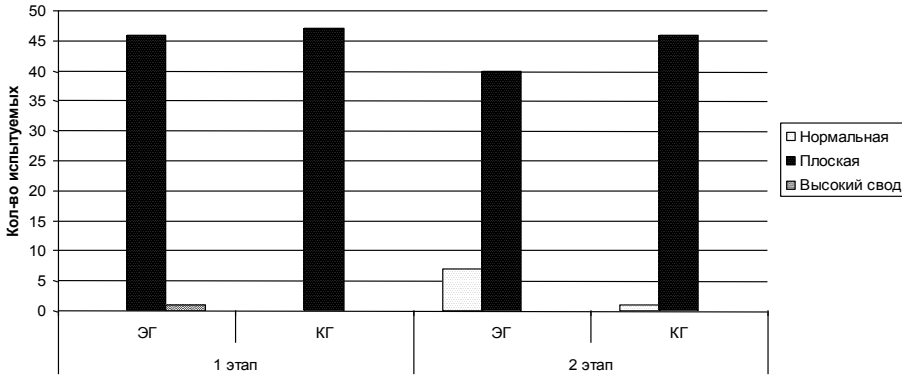


Рис. 2. Состояние свода стопы у кадет контрольной и экспериментальной групп на 1 и 2 этапах эксперимента (подометрия)

Оценка значимости коэффициента корреляции, осуществленная по t-критерию, показала, что его можно признать существенным. Следовательно, можно сделать вывод о том, что уровень подготовки кадет по предмету «Физическая культура», а, следовательно, и их профессионально-прикладной подготовки во многом зависит от состояния сводов их стопы.

Библиографический список

1. Ананьев В. А. Биосоциальные основы физической культуры / В. А. Ананьев, Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 400 с.

2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке /В. А. Запорожанов.- Киев: Здоровье, 2008. – 141с.

УДК 378.1

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Козлов А.В., д.п.н., профессор, Шевнина Т.Е., к.ф-м.н.

Институт нефти и газа Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск, e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: социальный, педагогический, физическая культура, аспекты, молодежь, Россия**.**

Аннотация: *в последнее время все больше исследований начали посвящать проблемам физического воспитания современной молодежи: школьников, студентов. И это не просто так, ведь от правильного формирования здорового образа жизни современной молодежи зависит в дальнейшем и продолжительность жизни населения нашей страны.*

Актуальность. Современные авторы сходятся во мнении, что уже сегодня необходимо вносить структурные изменения в процесс физического воспитания молодежи для улучшения их здоровья, развития физических качеств. В статье рассмотрены социально-педагогические аспекты развития физической культуры среди современной молодежи Российской Федерации.

Цель – изучить социальные и педагогические приоритеты физического воспитания современной студенческой молодежи. Сегодня многие факторы влияют на состояние здоровья студенческой молодежи, именно такие факторы и являются основными составляющими культуры здоровья, которые представлены на рисунке 1.



Рис. 1 Основные факторы формирования здоровья

Как известно, уже достаточно много лет среди школьников и студентов ВУЗов (молодежи) наблюдается тенденция снижения физического здоровья, современные дети и молодежь растут болезненными, у них наблюдается недостаточный уровень физической работоспособности и низкий уровень физической подготовки [10]. Все это свидетельствует о том, что современная молодежь должна быть осведомлена об основных достижениях в областях духовной и материальной культуры, знать и интересоваться социально-педагогическими аспектами развития физической культуры, стараться сохранять и укреплять свое здоровье.

Сохранение здоровья нации является проблемой не только медицинской, но и социально-педагогической. На современном этапе развития общества мы наблюдаем смену образовательных и научных парадигм, изменение социокультурной и экономической ситуации, что приводит к необходимости переосмысливать функциональное назначение физической культуры в формировании и развитии современной личности, ее мировоззрения, развития адаптивных способностей [2].

В свою очередь, это приводит к тому, что должно измениться содержание образования, которое направлено на решение новых образовательных заданий, а также необходимо переосмысливать понятие, которое отражает суть и новое содержание образования в области физической культуры. Здесь имеется ввиду то, что образование в области физической культуры уже не является только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, теперь оно стало элементом культуры современного общества. В связи с этим современное образование в области физической культуры готовит молодежь к физической (двигательной), а также и к социокультурной деятельности.

Поэтому сегодня при организации учебного процесса по физическому воспитанию школьников и студентов школ и ВУЗов Российской Федерации, необходимо, чтобы соответствующие кафедры производили коренные изменения и преобразования в содержание своей работы. Это должно производиться с учетом главной цели и ее достижения - формирования у выпускников ВУЗов компетенций, которые позволяют овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для того, чтобы они могли постоянно повышать адаптационные резервы организма, укреплять здоровье, корректировать физическое развитие и телосложение. В том числе они должны уметь использовать свои навыки рефлексии и самоконтроля [3].

Причем в физическое воспитание должны делать вклад не только студенты специализированного физкультурного образования, но и студенты других факультетов. Для этого их необходимо обеспечивать важными аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о том, какой образ жизни он должен вести, чтобы быть здоровым и сильным, а также о том, какими практическими умениями и навыками он должен обладать, которые помогли бы ему сохранить и укрепить здоровье, развить и совершенствовать адаптационные возможности и качества личности [1].

Основываясь на таком подходе к общему физкультурному образованию студентов, необходимо отказаться от традиционных моделей вузовского педагогического процесса, а также на современном этапе обучения пересмотреть цели физкультурного процесса в сторону развития его гермaнизирующих и культурообразующих функций. В связи с этим, теперь возникли противоречия между общественно значимой физической культурой для подготовки здоровой молодежи к активному высокопродуктивному труду и тем, что у современной молодежи нет сформированного положительного отношения к физической культуре как социально-педагогической, эстетичной ценности. Есть противоречия и в аспекте между объективными потребностями, которые предъявляет общество к физически здоровым специалистам и субъективными формами негативного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, культуры здоровья.

Поэтому система образования Российской Федерации начала активно интегрировать в общемировые тенденции развития высшего профессионального образования, и динамика этого направления является уже необратимой. Если рассматривать традиции образования в России, то можно отметить их ориентацию на три основных аспекта:

- значимость культуры в развитии личности;
- последующую самореализацию личности в социуме;
- развитие индивидуальности, творческих способностей личности.

Национальные приоритеты нашего российского общества направлены на формирования разностороннего и мобильного человека, который

сможет адаптироваться в любых условиях. Поскольку сегодня у нас меняются цели образования, которые представлены в новых образовательных стандартах, то это приводит к изменениям и в методике преподавания физической культуры среди молодежи.

Согласно международным тенденциям и векторам развития современной науки перед нами возникает необходимость искать и разрабатывать инновационные средства, формы и методы обучения физической культуры современную молодежь, разрабатывать и внедрять современные информационные технологии в образовательный процесс по физическому образованию. Стоит также отметить тот факт, что в большей степени формируются и развиваются общечеловеческие способности российской молодежи на занятиях по физической культуре, которая является обязательной для всей системы высшего профессионального образования.

С недавнего времени физическое воспитание в образовательном процессе ВУЗов России занимает одно из ключевых мест. Теперь перед студентами стоит задача освоить программу по физическому воспитанию в течение 4 лет обучения, причем это касается всех вузов и всех факультетов не зависимо от их направления. Физическая культура - это предмет, который значительным образом влияет не только на физическое состояние и здоровье молодежи, но и на его психическое, и нравственное внутреннее состояние.

Стоит отметить, что уже давно доказано, что смена видов деятельности (физической и умственной активности) положительно влияет на усвоение теоретического и практического материала по другим образовательным дисциплинам. В связи с этим, можно отметить, что кроме обязательного посещения уроков по физическому воспитанию у студентов возникает формирование потребностей и мотива к тому, что им сегодня просто необходимы двигательные нагрузки. Это способствует:

- сохранению и укреплению здоровья молодежи;
- повышению физкультурного образования;
- повышению культуры общения;
- стремлению выглядеть физически привлекательными;
- пониманию роли физической культуры в профессиональной работоспособности и долголетию и т.п. [7].

Каждый индивид обладает определенной иерархией внутренних мотивов к занятиям физической культурой в рамках обязательной программы ВУЗа, а также помимо этого. В доминировании и преобладании потребностей к физическим нагрузкам решающим фактором является их действенность и значимость для каждого человека в отдельности. На сегодняшний день создается широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и физкультурно-спортивное образование. В свою очередь, для этого необходимо преодолеть ограничение методологических конструкций, которые связаны с неприемлемой организацией и содержа-

нием физического воспитания молодежи. Также каждый человек должен сам осознать, насколько является богатым это явление, которое несет в себе большой культурный потенциал [9].

Практические занятия физической культурой формируют и реализуют отношение человека к окружающему его предметному миру, к обществу, к самому себе. Современная организация спортивной деятельности на основе новых форм учебно-воспитательного процесса сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем [8]. Это все характеризует направленность поведения в деятельности личности. В процессе ранней эволюции человека интенсивная двигательная активность выступала в качестве единственного врожденного фактора предупреждения стресса. Тогда, как и в наше время, физические нагрузки - это незаменимый способ профилактики стресса.

При регулярных занятиях спортом человека повышается самооценка, совершенствуются волевые качества, повышается положительный эмоциональный фон. Об этом говорил еще Кант: «Человек свободен в своем выборе образа действий. И эта цель должна быть направлена на достижение благородных целей, в соответствии, с этическими нормами» [5]. В связи с этим является оправданным лозунг о том, что необходимо заниматься физической культурой и прививать себе потребность в физической нагрузке еще с детства. Ведь, в последующем, интерес ребенка, а потом и молодежи перерастает в самостоятельные регулярные занятия физкультурой уже во взрослой жизни.

Если говорить о нашей стране, то комплекс ГТО является прекрасным примером того как на государственном уровне к человеку относятся как к унификации уровня физической подготовки. Изначально, комплексы физической подготовки начали разрабатываться в Германии. Они были использованы для того, чтобы подготовить военнослужащих. Таким образом, ГТО был спортивным комплексом народа, который готовится к войне. Но, сегодня в нашей стране этот комплекс способен привить у молодежи любовь к занятиям физической культуры, развивать стремление постоянно совершенствовать свои физические силы, навыки и умения.

Вполне оправданным является стремление,увеличить продолжительность жизни населения, получить эффективную производительность трудоспособного населения, повысить рождаемость и т. д., особенно если это принесет свои плоды при его успешной реализации. Естественным образом, такая тенденция нашего государства набирает обороты, становится более популярной среди современной молодежи. Несмотря на нелегкое экономическое положение нашей страны на государственном уровне реализуются программы, предусмотрены гранты, развивается фундаментальная наука, что является основой методологии и координатором образовательного и воспитательного процесса.

Сегодня во всех городах Российской Федерации возводятся новые спортивные объекты, как масштабные, так и «шаговой доступности». Переключение внимания населения с напряженной экономической и политической обстановки, муссируемой в средствах массовой информации, на массовые занятия физической культурой, в территориально доступных спортивных сооружениях - выход для нормализации стрессового состояния людей.

В прокате появляются художественные фильмы с главными героями - нашими легендарными спортсменами. Сериалы со спортивной тематикой для молодежи. Интерес населения к спорту, поднятый прошедшей в 2014 году зимней олимпиады в Сочи гордость за свою страну, и сейчас находятся на высоком уровне. «История показывает, что в пределах того, на что может быть направлено познание, нет ни чего, что бы ни было когда-либо вовлечено в компетенцию философии, равно как и нет ничего, что когда-либо было из неё исключено» - эти слова немецкого философа Вильгельма Виндельбанда дали уверенность в возможности размышления на тему физического воспитания в России. Знания о человеке, как педагогической цели, должны опираться на современную философию картины Мира, на обновленные общечеловеческие ценности и идеалы. При этом не должны быть разрушены наши исторически традиционные человеческие ценности. Способность суждения есть особый талант, который требует упражнения, но которому научиться нельзя [6].

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что о т правильности организации учебного процесса и содержания программного материала физической подготовки в современных школах и ВУЗах нашей страны в значительной степени зависит совершенствования физического воспитания. Представляется целесообразным использование возможности дистанционного обучения по социально-педагогическим аспектам развития физической культуры и здорового образа жизни среди молодежи России [4].

Библиографический список

1. Буянов В. Н. Коммуникативная компетентность спортивного педагога, руководителя в области физической культуры и спрта / В. Н. Буянов, И. В.Переверзева / Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции (27 февраля 2015 г.) – Ульяновск. 2015 . – 307 с.

2. Багрова Е. В. Проблемы взаимопонимания в системе отношений «учитель-ученик» / Е. В. Багирова // Вестник Тюменского государственного универстета. – Тюмень, 2007.- № 1

3. Зайцева С. П. Миссия и статус руководителя образовательного учреждения в системе непрерывного образования: Современный руководитель и вызовы общества (На примере подготовки специалистов в нефтяных ВУЗах страны. Тюменский государственный нефтегазовый университет / С. П. Зайцева // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7, № 5 (30). – С. 191.

4. Кручинин С. В. Физическая культура как учебная дисциплина в техническом ВУЗе / С. В. Кручинин, Л. В. Мезенцева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами материалы международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 120-123.

5. Кант И. Антропологияс прагматической точки зрения / И. Кант. – Санкт-Петербург: Наука, 1999.

6. Кант .Критика истогоразума. ерия«Выдающиеся мысли» / И. Кант. – Ростов – на – Дону // Феникс, 999.

7. Коршунова О. С. Философский взгляд на физическое воспитание в современной России / О. С. Коршунов // Молодой ученый. – 2015. – № 3. – С. 868-870. [Эдектронный резурс]. В.И. Романович Режим одоступа: https://moluch.ru/archive/83/15340/ (дата обращения: 10.03.2018).

8. Коршунова О. С. Реструктуризация физического воспитания в ВУЗах / О. С. Коршунова // Проблемы и преспективы образования в России. – 2013 – № 24. – С. 125 - 128

9. Лубышева Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева, Москва, 2011.-240с.

10. Смолякова И. Д. Процесс формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / И. Д. Смолякова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физ. подготовки: науч. - метод. журн. - 2012. – № 1(3)

УДК 30.037

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Козлов А.В., д п. н, доцент, Пасько Г.В., ассистент

Филиал Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail:nashdoc@yandex.ru; pasko-galina1@mail.ru

Ключевые слова: физические нагрузки, двигательная активность, физические тренировки

Аннотация: *в статье приводятся статистические данные, характеризующие двигательную активность студентов,рассматривается фактор, оптимизирующий двигательную активность, связанный с самостоятельными занятиями студентов физическими упражнениями, включающими «малые формы» физической культуры. Адекватные физические тренировки, оздоровительная физическая культура все это способствует приостановлению возрастных изменений различных функций. Тренировки позволяют повысить аэробные возможности, уровень выносливости в любом возрасте показатели, влияющие на биологический возраст организма, его жизнеспособность.*

Систематические, с учетом состояния здоровья физические нагрузки – это обязательный фактор здорового образа жизни обучающихся. Рассматривая физические нагрузки, можно выделить среди них такие, которые относятся к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также к бытовым физическим нагрузкам. Большое число людей, которые заняты интеллектуальным трудом, имеют ограниченную двигательную активность. К этой категории относятся и обучающиеся вузов, так как у них жизнедеятельность находится в пример-

ном соотношении динамических и статических компонентов с учетом времени, когда осуществляется учебная деятельность 1:3. Статистические данные характеризующие двигательную активность студентов, показывают, что когда осуществляются учебные занятия (в течении 8 месяцев), то двигательная активность составляет в среднем 8000 - 11 000 шагов в сутки, а в период экзаменационной сессии (2 месяцев) – 3000 - 4000 шагов в сутки. С учетом статистических данных, можно отметить, что двигательная активность студентов во время учебных занятий равна примерно от биологической потребности 50-65%, а в период сессии - 18-22%. Если сравнивать статистические данные летом и зимой, то зимой данный уровень уменьшается на 5-15% относительно лета.

Студенты, которые отнесены к основной медицинской группе, имеют двигательную активность больше, относительно тех студентов, которые входят в специальную медицинскую группу, данная разница составляет в среднем 17- 28%. При этом у мужчин, по сравнению с женщинами, она выше в среднем на 25-30%. Если рассматривать учебные занятия, связанные с физической культурой, которые проводятся два раза в неделю и примерно составляют объем 4000-7300 шагов с учетом каждого занятия, то они не могут в полном объеме компенсировать общую нехватку за неделю всей двигательной активности. При этом, если рассматривать образ жизни студентов в выходные дни, то преобладает также у большинства студентов малоподвижный образ жизни, где менее 2% бюджета свободного времени составляет двигательный компонент.

Таким образом, наблюдется реально существующий дефицит физической нагрузки у студентов за 10 месяцев в году в период обучения, который составляет 4-5 лет. 5-6 лет у студентов, При этом в этот период у студентов еще не закончилось естественное физическое развитие. Таким образом, каждый студент должен понимать, что для того чтобы организм нормально функционировал ему необходим объем дополнительной физической нагрузки, помимо 4 часов в неделю, предусмотренных с учетом обязательных учебных занятий по физической культуре. При этом, оптимальный двигательный режим для студентов это такой режим, когда двигательная активность у мужчины составляет 8-12 ч в неделю, а у женщин - 6-10 ч. Для целенаправленных занятий физическими упражнениями необходимо отводить мужчинам не менее 6 - 8 ч и женщинам – 5 - 7 ч. Остальное время также необходимо дополнять физически активной бытовой деятельностью.

Следует также выделить важный фактор, оптимизирующий двигательную активность, связанный с самостоятельными занятиями студентов физическими упражнениями, включающими «малые формы» физической культуры. Регулярные занятия спортом определенной части студентов,требующие сравнительно высокие по объему и интенсивности физические затраты в неделю в течение всего календарного года составляют

среднесуточные объемы связанные с двигательной активностью примерно 16 - 24 тыс. шагов (с учетом усреднения показателей по различным видам спорта). При этом если превышен объем до 28 - 32 тыс. шагов для проведения учебно-тренировочных занятий, то это мешает восстановлению, осложняя учебно-трудовой процесс.

Таким образом, для студентов ориентированных на высокие спортивные результаты, нужно планировать индивидуальный режим обучения, жизнедеятельности, тренировки, по обеспечению сочетания всех компонентов жизнедеятельности, связанных со здоровьем, успешным обучением в вузе, а также спортивным совершенствованием.

Адекватные физические тренировки, оздоровительная физическая культура все это способствует приостановлению возрастных изменений различных функций. Тренировки позволяют повысить аэробные возможности, уровень выносливости в любом возрасте показатели, влияющие на биологический возраст организма, его жизнеспособность.

Таким образом, рассматривая взаимосвязь оздоровительных эффектов и занятий массовой физической культурой следует отметить прежде всего то, что повышаются аэробные возможности организма, повышается уровень общей выносливости, физическая работоспособность человека.

При повышении физической работоспособности проявляется профилактический эффект относительно фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний, снижения веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижения артериального давления, частоты сердечных сокращений. При этом регулярные физические тренировки в значительной степени влияют на затормаживание возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (в том числе задержка и обратное развитие атеросклероза). Если рассматривать костно-мышечную систему, то выполненные физические упражнения положительно влияют на двигательный аппарат, препятствуют дегенеративным изменениям, с учетом возраста и гиподинамии. Повышение минерализации костной ткани и содержания кальция в организме препятствует развитию остеопороза. При увеличение притока лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, осуществляется профилактика артроза и остеохондроза. Все это свидетельствуют о том, что оптимальный двигательный режим является обязательным фактором здорового образа жизни студентов.

Библиографический список

1. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виногралов, А. П. Душанин, В. И Жолдак. – Москва, 1996.

2. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов / В. Маркова. – Москва, 1998.

3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. – № 1. – С. 14-15.

УДК 796

ОБРАЗ ЖИЗНИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Козлова Н.И., к.п.н., доцент,
Кудрицкий В. Н., к.п.н., доцент, профессор
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г.Брест,
e-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, активность, долголетие, образ жизни.

Аннотация: *современный уклад жизни человека наряду с прогрессивными изменениями внес и ряд неблагоприятных факторов, негативно влияющих на здоровье. В первую очередь это: гиподинамия и гипокинезия, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера, которые приводят к нарушению обмена веществ в организме, к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья настолько велико и объёмно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. В связи с этим в процессе жизнедеятельности человека особое внимание рекомендуется отводить регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом. При проведении учебных занятий необходимо развивать мотивацию у студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые окажут положительное влияние на выполнение недельного режима двигательной активности.*

Приобщение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой определяет важное слагаемое в формировании здорового образа жизни, наряду с возрастанием роли самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и досуг студенческой молодежи. Наибольший оздоровительный эффект от самостоятельных занятий можно получить, применяя упражнения умеренной интенсивности, которые выполняются ежедневно при организации утренней зарядки.

По нашему мнению, формирование здорового образа жизни является активным процессом воздействия на психику человека. Эти воздействия должны опираться на научные подходы и всегда носить поступательный характер. Рекомендуется при организации учебных занятий проводить просветительскую работу, убеждать студенческую молодёжь в важности соблюдения здорового образа жизни. Необходимо активно бороться за то, чтобы занимающиеся как можно быстрее смогли убедиться в преимуществах здорового образа жизни и стали сознательно придерживаться его принципов.

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-

воспитательного процесса. Реализация задач по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться как личностная потребность. Среди основных причин, влияющих на продолжительность жизни человека, необходимо выделить осознанное отношение людей к проблеме сохранения личного здоровья. В профилактических целях необходимо проводить мероприятия по сообщению сведений теоретического характера по основным жизненно важным вопросам.

В комплекс профилактических мер по сохранению здоровья человека должны входить: приобщение к здоровому образу жизни, получение знаний по основам жизнедеятельности организма. Общими характеристиками понятия здорового образа жизни, необходимо считать удовлетворенность трудом, активную жизненную позицию, социальный оптимизм, высокую физическую активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие человека, укрепление его здоровья.

Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения, существенно влияют на состояние здоровья человека. По данным ВОЗ здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% – от наследственных факторов, на 20-25% – от факторов экологии и только на 8-10% – от медицины и здравоохранения. Образ жизни является определяющим фактором здоровья.

Влияние образа жизни на здоровье человека проявляется при возникновении таких заболеваний, как: цирроз печени составляет – влияние образа жизни составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65%, ишемическая болезнь сердца – 60% и онкологические заболевания – 45%. Генетическая предрасположенность влияет на возникновение сахарного диабета на 35%, онкологических заболеваний – 26%, пневмонии и ишемической болезни сердца на 18%, самоубийства – 25%. Влияние внешней среды на здоровье человека и на возникновение различных заболеваний составляет при: пневмонии – 43%, бронхиальной астме – 40%, транспортных травмах – 27%, диабете – 20%, онкологических заболеваниях – 19%.

Несоблюдение принципов здорового образа жизни является фактором, провоцирующим возникновение многих заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Каждый, кто не поддерживает здоровый образ жизни, рано или поздно столкнется с заболеванием, которое не позволит реализовать возможности, задатки, заложенные природой. Поэтому мы вынуждены формировать свою систему здорового образа жизни.

Считается, что человек достаточно совершенен, чтобы при желании избавиться от большинства болезней, но чем старше человек, тем сложнее это сделать, тем больше усилий нужно приложить. Поэтому, чем раньше

произойдет поворот к здоровому образу жизни, тем меньше будет проблем со здоровьем в зрелом возрасте.

Для формирования здорового образа жизни ВОЗ рекомендует придерживаться следующих принципов:

1. Правильно питаться, отказаться от чрезмерного потребления соли и сахара, а также от пищи, содержащей большое количество животных жиров.
2. Заниматься физической культурой в соответствии с возрастными особенностями.
3. Поддерживать психологически уравновешенное состояние, уметь регулировать эмоции.
4. Отказаться от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение).

Приобщение к регулярным занятиям физической культурой является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи и поддержании высоких показателей здоровья, наряду с формированием положительных психологических эмоций, образом жизни в соответствии с биологическими ритмами, отказом от вредных привычек.

При организации учебного процесса в оздоровительных целях необходимо выделять основные направления при использовании физических упражнений. К направлениям, эффективно воздействующим на укрепление здоровья, рекомендуетсяшироко использовать упражнения циклического характера, которые благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Наибольший оздоровительный эффект от самостоятельных занятий занимающиеся получают, применяя упражнения умеренной интенсивности, аэробной направленности: ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде [1, 2].

Рекомендуется постоянно включать в учебный процесс спортивные и подвижные игры, за счет которых обеспечивается высокий эмоциональный уровень занятий. Также необходимо широко использовать упражнения силового характера, эффективно воздействующие на укрепление костной и мышечной тканей.

Под воздействием рекомендуемых комплексов физических упражнений, у занимающихся происходит равномерное укрепление организма, совершенствуются физические качества и, как следствие, повышается уровень физического развития и физической подготовленности.

Для достижения высокой работоспособности организма и поддержания оздоровительной направленности учебно-тренировочного процесса рекомендуется большое внимание уделять мероприятиям, положительно влияющим на восстановление после физических нагрузок. Полноценный отдых позволяет тренироваться с желанием, способствует повышению эффективности занятий, неполное восстановление способно нанести вред здоровью [3, 4].

С целью восстановления после занятий предлагается выполнять упражнения на растягивание. Проведение растяжки позволяет ускорить процесс выведения агрессивных продуктов распада из мышц. Рекомендуется использовать контрастный душ, который оказывает закаливающее действие и также способствует выведению продуктов распада. Прогревание в бане или сауне оптимизирует процесс кровообращения в мышцах, что ускоряет выведение конечных продуктов метаболизма – молочной кислоты и пр. Благодаря воздействию на организм высокой температуры уходят неприятные ощущения в мышцах. Для восстановления используется также массаж, который улучшает мышечный тонус, обеспечивает эмоциональную разгрузку.

Восстановиться после физической нагрузки можно с помощью управляемого расслабления тела (медитация, аутотренинг), полноценного ночного сна не менее восьми часов в сутки.

Важную роль в процессе восстановления после тренировок играет полноценное питание. В меню должны присутствовать фрукты и овощи, необходимо употреблять достаточное количество жидкости (чистая вода, свежевыжатые соки, морсы).

Восстановление может быть и активным, когда после нагрузок проводят тренировку, которая по продолжительности и объему составляет 30-50% от обычной. Благодаря повышению кровотока небольшая физическая нагрузка помогает вывести токсины из мышц. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение физической нагрузки и активного отдыха.

Основной целью физической культуры является формирование культуры личности, повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся, направленных на оздоровление и на подготовку студенческой молодёжи к производительному труду [5].

Социальная значимость физической культуры, направленная на оздоровление студенческой молодёжи, заключается в профилактике и преодолении вредных привычек, которые развиваются в результате поведенческих действий, не отвечающих социально-биологическому существу человека.

В настоящее время в высших учебных заведениях необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья студенческой молодежи, формированию новых ценностных ориентиров, включающих неприятие вредных привычек. Альтернативой вредным привычкам должно стать соблюдение принципов здорового образа жизни, которые включают регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, и направлены на поддержание здоровья.

Библиографический список

1. Козлова, Н. И. Оздоровительный бег: метод. рекомендации / Н. И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2015. – 36 с.

2. Козлова, Н. И. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов : метод. рекомендации / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2012. – 35 с.

3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. рекомендации / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий [и др.]. – Брест: БрГТУ, 2016. – 35 с.

4. Кудрицкий, В. Н. К здоровью через здоровый образ жизни: метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Брест: БрГТУ, 2007. – 54 с.

5. Кудрицкий В. Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов : метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий, А. П. Артемьев, Ю. В. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2010. – 38 с.

УДК 796

ХАТХА-ЙОГА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Козлова Н.И., к.п.н., доцент

Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,
ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: учебный процесс, оздоровительные системы, хатха-йога, физические упражнения, здоровье, дыхательные упражнения.

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы применения хатха-йоги в учебном процессе для студентов специального учебного отделения, направленность ее на совершенствование и оздоровление тела посредством осознанного выполнения асан, использования дыхания и управления энергетическими потоками. Рекомендуется также использовать упражнения хатха-йоги в процессе самостоятельных занятий физической культурой.*

В жизни современного человека существуют серьезные проблемы, которые ухудшают его здоровье и качество жизни, это – малоподвижный образ жизни и постоянные стрессы. Данные факторы снижают иммунитет и создают благоприятные условия для развития всевозможных заболеваний. Бороться с указанными проблемами, поддерживать оптимальный уровень здоровья способны различные оздоровительные системы, методики оздоровительного фитнеса.

Содержание учебного процесса по физической культуре для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, определяется типовой учебной программой для высших учебных заведений. В разделе программы «Практические занятия», для поддержания здоровья таких студентов рекомендованы современные оздоровительные системы.

Поскольку огромную популярность в настоящее время завоевал один из разделов йоги, связанный с физическими упражнениями – хатха-йога, мы включили его в учебный процесс для студентов специального учебного отделения. Йога адаптирована и приспособлена для современных людей. Занятия подходят для занимающихся с разным уровнем физической подготовки и оказывают положительное влияние на умение концентрироваться,

на эмоциональное настроение, помогают в борьбе со стрессом, синдромом психологической и хронической усталости, а также улучшают осанку и подвижность в целом.

Хатха-йога сочетает в себе разные виды дыхания и специальные упражнения – асаны [1]. Целью занятий является достижение физического совершенства. Данная оздоровительная система направлена на совершенствование тела посредством мысленного осознания асан, использования дыхания и управления энергетическими потоками для внутреннего оздоровления физического тела, для совершенствования форм тела, развития двигательных качеств.

В основе хатха-йоги лежат статические позы, особое внимание уделяется развитию гибкости, силы, выносливости, поддержанию здоровья позвоночника. Упражнения воздействуют на внутренние органы, путем направления энергетических потоков и дыхания, влияя при этом на гормональный фон и железы внутренней секреции, что способствует оздоровлению организма изнутри. Хатха-йога способствует повышению концентрации внимания, улучшает память.

На занятиях основное внимание необходимо уделять активному включению деятельности психики, концентрации внимания на работу мышц и деятельность внутренних органов,пониманию движения, умению расслабить отдельные мышечные группы, выполнять движения в максимально экономичном режиме. Занятия должны проводиться систематически. Регулярные занятия способствуют достижению занимающимися здоровья, умению регулировать психическое состояние.

Хатха йогу называют природным «транквилизатором» – антистрессовым средством, эффективным методом борьбы с малоподвижным образом жизни. В процессе регулярных занятий возрастают физические возможности, человек становится более выносливым, так как крийи (упражнения) положительно влияют на состояние тела и препятствуют развитию болезней, достигается совершенство в выполнении асан (поз). Развитие человека в процессе занятий йогой носит всесторонний, гармоничный характер.

На базе йоги разработаны специальные комплексы физических упражнений для восстановления гибкости, развития координации движений, грации и пластичности, воздействующие на жизненные силы, заключенные в организме, упражнения для суставов. Много внимания уделяется умению контролировать дыхание.

В процессе занятий используются три типа дыхания – диафрагмальное, грудное и ключичное [2, 4]. Дышать рекомендуется через нос, обращая внимание на подвижность диафрагмы. Осознанное замедление дыхания способствует экономному потреблению кислорода и обеспечению окислительно-восстановительных процессов в организме.

Полное дыхание состоит из трех элементов: диафрагмальное, грудное и ключичное дыхание. Диафрагмальное, или нижнее, дыхание – на вдохе живот выпячивается, на выдохе – втягивается. Воздух максимально заполняет нижние доли легких. Грудное, или среднее, дыхание – плечи и живот остаются неподвижными, расширяется грудная клетка. Воздух поступает преимущественно в среднюю часть легких. Ключичное, или верхнее, дыхание – на вдохе поднимается верхняя часть грудной клетки в области ключиц.

Дыхание полного типа представляет собой последовательное диафрагмальное, грудное и ключичное и выполняется слитно, как один вдох. Выдох происходит в том же порядке, с задержкой на 10 - 15 сек. Дыхание должно быть спокойным, глубоким, проходящим через все клетки тела.

В хатха-йоге оздоровление тела и спокойствие духа достигается именно посредством правильного освоения дыхания и распределения энергетических потоков [5]. Все перечисленные элементы составляют систему хатха-йоги, направленную на оздоровление и укрепление физического состояния тела и успокоения души. Занятия йогой требуют труда, времени и регулярности.

Основным комплексом хатха-йоги, включающим в себя определенную последовательность асан, позволяющих вернуть телу гибкость, легкость и здоровье, является комплекс поз под названием «Приветствие солнцу» [3]. С освоения этого комплекса начинается познание йоги, как инструмента для укрепления души и тела. Этот комплекс упражнений применяется для занятий, как с новичками, так и опытными йогинами. Важно выполнять упражнения в соответствии с индивидуальной подготовленностью организма. Комплекс асан «Приветствие Солнцу» служит полноценной практикой независимо от темпа выполнения, способствует появлению прилива сил и энергии, создаёт чувство лёгкости, устойчивости и уверенности.

Начинающим при выполнении данного комплекса необходимо больше внимания уделять дыханию, задерживаясь в каждой позе на 3-4 вдоха, при этом концентрировать внимание важно на определенных группах мышц и участках тела, мысленно направляя в эту область поток энергии вместе с дыханием. С приобретением опыта занимающиеся свободно выполняют данный комплекс асан на каждый вдох, при этом могут, переходя от одной позы к другой на вдохе растягивать тело, на выдохе расслаблять.

Лучшим временем для занятий считается утреннее время суток, на голодный желудок. Если заниматься в дневное или вечернее время, нужно помнить о том, что между приемом пищи и занятиями должно пройти примерно три часа. Одежда для занятий должна быть удобной, не сковывающей движения. Желательно из натуральных тканей, которые позволят телу дышать. Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном по-

мещении на нескользком коврике и босиком. Принимать душ нужно до занятий или через час после практики. Существует мнение, что разогретое тело должно остыть и самостоятельно вернуться к нормальной температуре. В процессе выполнения упражнений нельзя допускать резких движений и появления боли. Если занимающийся плохо себя чувствует или перенес недавно заболевание – необходимо отказаться от выполнения практических упражнений или ограничить выполнение перевернутых поз и поз, которые требуют скручивания и чрезмерного внутреннего напряжения.

Как уже упоминалось выше, отличие хатха-йоги от обычной гимнастики состоит в том, что работа с физическим телом задействует и работу с сознанием. Согласно учению хатха-йоги, полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела могут быть достигнуты при выполнении физических упражнений (асан) в сочетании с правильным дыханием. Человек должен не просто механически совершать движение, а осознавать то, что он делает. Результаты научных исследований подтверждают, что хатха-йога оказывает исключительно положительное влияние на физическое и психическое состояние занимающихся, помогает полнее реализовать свои потенциальные возможности, способствует избавлению от хронических заболеваний, исправлению негативных черт характера, поднимает уровень физической активности. У людей с пограничной гипертонией в результате занятий йогой снижается кровяное давление, улучшается биохимический состав крови. Наблюдается положительное влияние йоги на укрепление дыхательной системы, происходит улучшение общего состояния, улучшается работа мозга и повышается коэффициент интеллекта. Человек обретает чистоту мысли, ясность ее выражения, умение в любой момент сосредоточиться и реально оценить ситуацию. Развиваются потенциальные возможности и таланты, что особенно актуально для студенческой молодежи

Использование элементов хатха-йоги в учебном процессе специального учебного отделения позволило изменить эмоциональный фон занятий, повысить интерес к занятиям физической культурой. По мнению занимающихся они стали спокойнее, увереннее в себе, способны быстро собраться и сосредоточиться на учебных занятиях, во время занятий по физической культуре успевают переключиться, отдохнуть от прошедших пар. Отмечают увеличение показателей гибкости.

Как известно, занятия по физической культуре в высших учебных заведениях проводятся 2 раза в неделю по 90 минут. Для поддержания физической формы минимальное количество занятий физическими упражнениями должно быть не менее трех в неделю. Заниматься йогой рекомендуется минимум 5 раз в неделю по 15 минут. Поэтому наряду с использованием упражнений хатха-йоги в учебном процессе специального учебного отделения, с целью усиления эффекта от физических упражнений, а также для развития и сохранения достигнутых физических кондиций, рекомендуется использовать йогические асаны и крийи в процессе самостоятельных

занятий физической культурой. По данным ВОЗ, рекомендуемая норма двигательной активности для студентов должна составлять не менее 10 часов в неделю. К выполнению данной рекомендации нужно стремиться для поддержания и сохранения здоровья. Йога может стать серьезным увлечением на пути к здоровому образу жизни, способствовать формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, наряду с другими традиционными средствами физической культуры

Библиографический список

1. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов / В. Г. Верещагин. – Мон.: Полымя, 1982. – 144 с.
2. Козлова Н. И. Йога как средство поддержания здорового образа жизни: метод. рекомендации / Н. И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2016. – 35 с.
3. Кулагина К. А. Йога: гармония и путь к здоровью / К. А. Кулагина. – Москва: АСТ, 2009. – 206 с.
4. Виды йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://womanadvice.ru/vidy-yogi/ (дата обращения 18.11.2016).
5. История Йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.all-yoga.ru/page/185 (дата обращения 20.11.2016).

УДК 612.766.1 - 053

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ХМАО-ЮГРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ

Койносов Ан.П., д.м.н., доцент, Койносов Ал.П., д.м.н.
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, Россия,
г. Ханты-Мансийск, e-mail: hmgmi-ugra@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, спорт

Аннотация: *при разработке учебных программ тренировочного процесса на Севере следует учитывать медико-биологические характеристики организма спортсменов-северян, которые оказывают значительное влияние на выполнение физических нагрузок.*

При возрастающих интересах ученых и практиков к проблеме адаптации человека на Севере в настоящее время имеется мало работ, посвященных изучению сомато-биологических особенностей молодежи, занимающейся различными видами спортивной деятельности. Обращают на себя внимание факты недооценки роли биологических и физиологических особенностей в оценке влияний занятий спортом в условиях Севера. В комплексной оценке здоровья северян не учитываются индивидуально-типологические особенности организма [1, с.19; 2, с.78; 3, с.123].

Показано, что уровень и гармоничность физического развития раскрывают сущность взаимоотношений организма и среды, характеризуют метаболические процессы в организме, адекватность выполняемой двигательной активности. Совокупность морфофункциональных показателей

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

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

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

В исследовании участвовали студенты ХМГМА 17-18 лет, которые родились и выросли в природно-климатической среде и социально-экономических условиях ХМАО-Югры. Всего в исследовании участвовали 165 юношей и девушек, которые по состоянию здоровья относились к первой и второй медицинским группам. Среди обследуемых студентов выделяли группу лиц с обычным режимом двигательной активности и группу спортсменов занимающихся зимними видами спорта. Антропометрические

и физиометрические измерения проводились в первой половине дня, в комфортных температурных условиях и с учетом биоритмологических рекомендаций. В обследовании участвовали студенты, не имеющие хронических заболеваний и не болевшие последние две недели перед исследованием. Нами использовались методы, позволяющие получить объективную информацию по физическому развитию и функциональному состоянию обследуемых студентов, выполняющих различные режимы двигательной активности. Полученные данные позволили провести сравнительный анализ с данными других научных исследований.

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

Проведенная работа показала, что морфофункциональные показатели, определяющие индивидуальные особенности физического развития студентов коренного населения, определяются нормой реакции на окружающую среду, тогда как у студентов пришлого населения являются следствием экологической пластичности организма на неблагоприятные природно-климатические факторы Севера. Морфотипы студентов формируются по общебиологическим закономерностям, а также под влиянием возрастных, этнических, половых факторов и выполняемого объема физических нагрузок. Анализ результатов антропометрического исследования детей выявил ряд особенностей в формировании соматотипа, отличающих их рост и развитие от студентов других природно-климатических зон. Исследование динамики ростовых процессов установило, что у студентов ХМАО-Югры ростовая активность характеризуется запаздыванием в сроках развития, относительно быстрым прохождением отдельных этапов развития и достижением морфофункциональной зрелости жизненно важных систем организма к 17-18 годам.

Расчеты индекса физической зрелости, характеризующие уровень биологического развития индивидуума, также выявили межгрупповые различия. Самые высокие значения этого показателя определяются в группе

студентов коренного населения, что объясняется высокой биологической надежностью их организма к воздействию неблагоприятной окружающей среды. С целью установления этапов в формировании телосложения по мужскому и женскому типам рассчитывали показатели индекса Таннера. Полученные данные выявили, что к 17-18 годам отмечаются наибольшие цифры андроморфии у юношей и оптимальные показатели гинекоморфии у девушек. Максимальная величина рассматриваемых индексов определяется в группе спортсменов. Полученные результаты объективно устанавливают этапы формирования и половой диморфизм структуры тела студентов-северян.

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

Исследование показателей сердечно-сосудистой системы выявило, что частота сердечных сокращений и величина артериального давления к 18 годам достигают физиологических норм взрослого организма. Следует отметить, что у студентов пришлого населения величина показателей сердечно-сосудистой системы отражает функциональную напряженность в организме обследуемых. Показатели среднего динамического давления и двойного произведения также имеют возрастно-половые и групповые различия. У девушек величина рассматриваемых показателей значительно выше, чем в группе юношей. Среди спортсменов физиометрические показатели сердечно-сосудистой системы оцениваются оптимальными величи-

нами. Исследования физиометрических показателей дыхательной системы установили, что к 17-18 годам спирометрические данные непрерывно растут, особенно в группе юношей. Наибольшая величина жизненной емкости легких определяется среди спортсменов, что объясняется формированием у них высоких резервных возможностей дыхательной системы. Полученные данные в расчетах должных и фактических величин жизненной емкости легких также выявили, что у спортсменов они оцениваются максимальными цифрами. Величина жизненного индекса, характеризующая влияние на показатели жизненной емкости легких антропометрических данных тела обследуемых, во всех группах юношей достоверно больше, чем в одноименных группах девочек. Наши спирографические исследования показали, что у спортсменов всех возрастных групп определяются максимальные показатели интенсивности легочной вентиляции. Тренировочные нагрузки увеличивают газообмен и способствуют большей устойчивости организма при выполнении напряженной мышечной деятельности. С возрастом у спортсменов формируется экономизация потребности в кислороде, о чем свидетельствуют результаты спирографических исследований. Можно утверждать, что у них создаются наибольшие резервные возможности в аппарате внешнего дыхания.

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

Библиографический список

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

2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В. К. Бальсевич //Вопросы философии. – 1981. - № 8. – С. 78-89.

3. Булатова М. П. Спортсмен в различных климато-географических условиях / М. П. Булатова, В.М Платонов. – Киев:Олимп. литература, 1996. – 176 с.

4. Дашкевич В. О. Мониторинг физической подготовленности и здоровья учащихся в условиях Среднего Приобья / В. О. Дашкевич //Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: мат. Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 19-22.

5. Драгич О. А. Морфофункциональная изменчивость организма студентов юношеского возраста в условиях УрФО / О. А. Драгич, Т. А. Сидорова // Менеджмент качества физического воспитания студенческой молодежи: материалы регион. конф. – Тюмень, 2008. – С. 74-76.

6. Литовченко О. Г. Морфофункциональное и психофизиологическое состояние уроженцев города Сургута 7-20 лет / О. Г. Литовченко // Актуальные проблемы физи-

ческой культуры и здорового образа жизни: материалы Всерос. конф. – Сургут, 2008. – С. 163-164.

7. Михайлова Л. А. Особенности физического развития детей 7-12 лет, с различным уровнем двигательной активности / Л. А. Михайлова, Л. Л. Чеснокова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4, Прил. 1. – С. 165.

8. Соловьев В. С. Состояние сердечно-сосудистой системы студентов-уроженцев Среднего Приобья / В. С. Соловьев, О. Г. Литовченко, О. Л Нифонтова. // Гигиена и санитария. – 2004. - № 1. – С. 44-47.

УДК 612.592.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ

Койносов П.Г., д.м.н., профессор, Конева Е.В., преподаватель
Тюменский государственный медицинский университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, юноши, двигательный режим.

Аннотация: *установленные взаимосвязи показателей физического развития с конституциональной принадлежностью и выполняемым объемом двигательной активности следует учитывать в разработке оздоровительных программ для молодого поколения Тюменской области.*

Установлено, что двигательная активность является неотъемлемым и сложным комплексом поведения человека, зависящим от биологических и внешних факторов. Двигательная деятельность постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на сохранение и восстановление функционального состояния органов и систем, а также уровень дееспособности организма в целом. Многочисленные работы показывают, что в процессе выполнения двигательной активности организм адаптируется к факторам внутренней и внешней среды, формируются структурные и энергетические резервы, которые способствуют защите индивидуального здоровья. К сожалению, одной из характерных черт современной молодежи является уменьшение выполнения объемов двигательной активности, а снижение мышечных затрат сочетается с нервно-психическими перегрузками. Все это дает основание заключить, что вопросы о влиянии двигательной деятельности на рост и развитие организма современной молодежи чрезвычайно важны и должного внимания пока не получили [5, с.10; 6, с.123; 7, с.64; 10, с.128].

Исследование физического развития учащихся свидетельствуют о том, что возрастное становление соматотипа происходит неравномерно и индивидуально, а двигательные режимы влияют на окончательное формирование типа телосложения. Установлено, что высокая двигательная активность благоприятно сказывается на морфофункциональном развитии и двигательных способностях человека. Применяемые современные оздоровительные технологии физкультурного образования должны содержать не

только педагогические программы, адаптированные на возрастно-половые особенности, но и учитывать индивидуальные особенности растущего организма [1, с.16; 2, с.19; 3, с.159; 4, с.56; 8, с.47; 9, с.47].

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

При изучении соматотипологических особенностей юношей нами учитывалось влияние возраста, пола и выполняемого режима двигательной активности на морфофункциональные показатели растущего организма. В связи с этим, нами проведены антропометрические измерения тотальных размеров тела, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Антропометрические показатели юношей отдельных конституций с различным двигательным режимом

Показатели	Конституциональный тип	Контрольная группа	Основная группа
Длина тела, см	Астеноидный	171,28±0,81	177,46±0,87*
	Грудной	172,52±0,86	178,42±0,91*
	Мышечный	168,31±0,78	173,48±0,82*
	Дигестивный	166,46±0,72	170,31±,077
Масса тела, кг	Астеноидный	60,11±0,34	66,68±0,37**
	Грудной	62,81±0,36	68,11±0,39*
	Мышечный	64,31±0,37	70,12±0,43*
	Дигестивный	62,11±0,34	68,48±0,39*
Длина туловища, см	Астеноидный	83,58±0,43	86,11±0,72
	Грудной	84,11±0,47	86,11±0,72
	Мышечный	83,42±0,41	82,64±0,69
	Дигестивный	84,88±0,37	83,15±0,68
Длина верхней конечно-	Астеноидный	71,81±0,34	76,12±0,42*

сти, см	Грудной	72,14±0,37	78,46±0,46**
	Мышечный	69,36±0,33	75,35±0,39**
	Дигестивный	68,42±0,31	71,91±0,37
Длина нижней конечности, см	Астеноидный	89,62±0,58	92,88±0,62
	Грудной	91,41±0,61	94,42±0,67
	Мышечный	87,24±0,49	89,35±0,58
	Дигестивный	85,12±0,46	87,81±0,55

Примечание: * - достоверность различий в сравнении показателейюношей контрольной и основной групп при P<0,05, ** - при P<0,01

Морфофункциональные показатели у юношей отдельных конституций имеют значительные различия. Так, антропометрические показатели в группе юношей грудной конституции характеризуются самыми высокими цифрами. Если у юношей астеноидной конституции с низким двигательным режимом (контрольная группа) длина тела равняется 171,28±0,81 см, то у представителей грудной конституции данный показатель составляет 172,52±0,86 см. Нами установлено, что на показатели длины тела значительное влияние оказывает высокий двигательный режим (основная группа). Максимальные показатели длины тела определяются среди юношей с высоким двигательным режимом во всех рассматриваемых конституциональных группах.

Исследование показателей массы тела также установило влияние конституции и выполняемого двигательного режима на структуру морфотипа. Максимальные цифры массы тела выявлены у юношей мышечной конституции, тогда как минимальные цифры рассматриваемого показателя установлены среди представителей астеноидного конституционального типа.

Изучение влияния различных режимов двигательной активности на массу тела установило, что наибольший прирост массы тела определяется в группе юношей мышечной конституции с высоким двигательным режимом. На форму тела значительное влияние оказывают размеры туловища и конечностей. Полученные морфофункциональные показатели выявили, что максимальные размеры туловища характерны для юношей с грудной конституцией. Нами установлено, что у юношей с высоким двигательным режимом определяются максимальные значения всех размеров туловища.

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

Расчеты пропорциональности телосложения позволяют достаточно точно характеризовать и диагностировать тот или иной соматический тип.Показатели пропорциональности тела юношей отдельных конституций с различным двигательным режимом представлены в таблице 2.

Наши расчеты показали, что у юношей дигестивного конституционального типа индексы туловища и грудной клетки характеризуются мак-

симальной величиной. Среди юношей с высоким двигательным режимом показатели индексов туловища и грудной клетки имеют максимальную величину. Для диагностики узко- и широкосложенности тела используются расчеты индексов ширины плеч и ширины таза.

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

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

Таблица 2

Показатели пропорциональности тела юношей отдельных конституций с различным двигательным режимом

Индексы, %	Конституциональный тип	Контрольная группа	Основная группа
Туловища	Астеноидный	48,04±0,35	48,06±0,36
	Грудной	49,16±0,36	49,08±0,37
	Мышечный	49,08±0,36	48,87±0,34
	Дигестивный	49,83±0,34	49,91±0,35
Грудной клетки	Астеноидный	49,39±0,39	49,61±0,42
	Грудной	50,72±0,42	52,75±0,45
	Мышечный	51,26±0,45	51,73±0,44
	Дигестивный	52,33±0,46	52,54±0,41
Ширины плеч	Астеноидный	21,57±0,24	22,02±0,25
	Грудной	22,46±0,27	23,32±0,26
	Мышечный	23,14±0,31	23,32±0,26
	Дигестивный	24,50±0,28	24,09±0,29
Ширины таза	Астеноидный	14,52±0,18	14,56±0,19
	Грудной	15,98±0,21	15,02±0,22
	Мышечный	16,79±0,25	16,47±0,25
	Дигестивный	17,52±0,22	17,56±0,26
Верхних конечностей	Астеноидный	41,28±0,37	44,59±0,36*
	Грудной	42,17±0,35	45,28±0,38*
	Мышечный	41,22±0,36	44,09±0,37*
	Дигестивный	41,66±0,37	44,46±0,39*
Нижних конечностей	Астеноидный	52,95±0,44	52,67±0,45
	Грудной	53,17±0,49	51,65±0,44
	Мышечный	52,05±0,48	50,62±0,46
	Дигестивный	51,14±0,51	50,06±0,48

Примечание: * - достоверность различий в сравнении показателейюношей контрольной и основной групп при P<0,05

Таким образом, на показатели пропорциональности тела юношей влияет индивидуально-типологическую изменчивость, а также выполняемый объем двигательной активности. Полученные данные объективно характеризуют соматический тип и позволяют оценить влияние выполняемого двигательного режима.

Заключение. Индивидуально-типологические особенности организма юношей 17-18 лет формируются по закономерностям онтогенетического развития, а также под влиянием выполняемых режимов двигательной активности, которые определяют уровень физической дееспособности и жизнедеятельности растущего организма.

Библиографический список

1. Алексеенко Т. И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – Москва, 2002. – С. 16.

2. Баландина И. А. Способ оценки антропометрических параметров / И. А. Баландина, А. В.Быков, П. А. Гаряев // Морфология, 2012. – Т. 141, № 3. – С. 19.

3. Гребнева Н. Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири / Н. Н. Гребнева, А. В. Петров, Т. В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т. 4, Прил. 1. – С. 159.

4. Соматотипологические особенности коренных народов Севера / Н.Ф. Жвавый [и др.] // Морфология. - 2009. – Т. 136., № 4. – С. 56-57.

5. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 3. – С. 10-13.

6. Койносов А. П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография / А. П. Койносов. – Шадринск, 2008. – 177 с.

7. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ / П.Г. Койносов [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: материалы межрегиональной конференции. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.

8. Кучма В. Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина // Российский педиатрический журнал. – 2008. - № 2. – С. 47-49.

9. Литовченко О. Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья / О. Г. Литовченко // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: материалы Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.

10. Лях В. И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В. И. Лях. –Москва:Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

УДК 796:378

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Костикова Л.Г., ст. преподаватель, Ковальчук О. Г., доцент
Омский государственный технический университет, г. Омск
e-mail: lida-krilova@yandex.ru; oksanakovalcnuk@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, скоростно-силовые качества, лестница скорости и координации, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ВФСК ГТО.

Аннотация: *рассматриваются скоростно-силовые качества студентов технического вуза, эффективность использования нетрадиционных средств подготовки на академических занятиях по дисциплине «Физическая культура».*

В «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», особое внимание уделяется физическому воспитанию молодежи. Общепризнано, что существующая система физического воспитания в образовательных организациях свои функции (оздоровительную, образовательную, воспитательную, развивающую) пока реализует не полностью: не обеспечивается должный уровень здоровья и психофизического развития подрастающего поколения, не формируется потребность в здоровом образе и стиле жизни, психофизическом саморазвитии и самосовершенствовании. Назрела необходимость в использовании современных технологий, позволяющих поставить образование студентов на иной уровень, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения в области физической культуры и спорта [7, с. 11-17].

Физическое воспитание в вузах содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов [5, с. 50-57].

По мнению некоторых авторов, именно в студенческом возрасте, развивается большинство физических качеств - гибкость, быстрота, ловкость, сила, скоростно-силовые возможности, выносливость же максимального развития достигает несколько позже, к 20-25 годам [9, с. 310-315].

Интерес к определенным занятиям стимулирует развитие определенных способностей, а их наличие обеспечивает успех в деятельности, стимулируя и закрепляя интерес к ней. Студент будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее интересными и важными для себя, от которых он ожидает наиболее важных результатов,положительных эмоций [3, с. 26-28]. Мы согласны с мнением авторов, что подготовить студентов к выполнению программных требований по физической культуре можно только путем проведения академических занятий, где основное

внимание уделить воспитанию силы, скорости [2, с. 120-123]. Некоторые исследователи подчеркивают значение быстроты и связывают выполнение движения с большой скоростью от нервно-мышечных характеристик [11, с. 10-12].

Проведенный анализ динамики физической подготовленности юношей-студентов технического вуза в скоростно-силовых упражнениях показывает, что от года к году наблюдается все большее количество студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности [6, с. 58-62]. При проведении академических занятий по дисциплине «Физическая культура» мы придерживаемся методики, предусматривающей воспитание физических качеств с помощью упражнений на координацию и скоростно-силовых упражнений, поскольку скоростно-силовые качества играют большую роль в развитии физической подготовленности, имеющей немаловажное значение для успешной сдачи норм ВФСК ГТО [1, с. 15-16]

Возрожденный ВФСК ГТО поможет повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания [8, с. 5].

В Омском государственном техническом университете для повышения эффективности физического воспитания студентов по дисциплине «Физическая культура» в организации учебного процесса для повышения скоростно-силовых качеств в основной части занятия используются нетрадиционные средства (лестница скорости и координации). Мы согласны с мнением некоторых авторов, что для развития скоростных навыков эффективно постоянное использование скоростной лестницы, обеспечивающей с помощью мышечных сокращений более высокий уровень скорости и силы [10, с. 340-344].

Повышение эффективности академических занятий по физической культуре студентов ОмГТУ строится на основании не только учета исходного состояния биологических, психофизиологических и личностных характеристик, но и уровня развития физических качеств. Одной из задач учебного процесса является развитие скоростно-силовых качеств у студентов. Цель данной статьи – оценить эффективность использования нетрадиционных средств подготовки на академических занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы, педагогический эксперимент, определение уровня развития скоростно-силовых качеств. При определении достоверности результатов применяли t-критерий Стьюдента. Темпы прироста результатов рассчитывались по формуле С. Броуди.[4, с. 38]. Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период с сентября 2015 года по май 2017 года. Под наблюдением находилось 100 студентов-юношей (из них 50 человек - экспериментальная группа и 50 че-

ловек - контрольная группа). В экспериментальной группе на каждом занятии, в основной его части, использовалась лестница скорости и координации. Контрольная группа занималась по традиционной методике дисциплины «Физическая культура». Для выявления исходного уровня развития скоростно-силовых качеств и получения полной информации, занимающихся студентов на академических занятиях, использовались следующие тесты: для определения уровня развития скоростных качеств - бег 100 м; для определения уровня развития силовых качеств - подтягивание из виса на перекладине; для определения уровня развития скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места; для определения уровня развития координационных способностей – прыжки через скакалку. В течение эксперимента учитывался прирост уровня развития скоростно-силовых качеств по предложенной авторской методике, с использованием нетрадиционных средств.

На начало исследования в контрольной и экспериментальной группах необходимо было выявить исходный уровень развития скоростно-силовых качеств у исследуемых студентов. Следует отметить, что проведенное до начала эксперимента тестирование не выявило достоверных различий между студентами контрольной и экспериментальной групп по всем двигательным качествам, обе группы имеют одинаковый уровень физической подготовленности. По окончании эксперимента для оценки изменений, произошедших под влиянием педагогического воздействия, проведено контрольное тестирование, которое позволило выявить достоверное улучшение показателей двигательных качеств у студентов экспериментальной группы (табл. 1).

Таблица 1

Прирост показателей скоростно-силовых качеств у студентов-юношей экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Тесты (ед. измер.)	Экспериментальная группа (n=50)			Контрольная группа (n=50)			Достоверность Р 4/4 К/Э
	1 сем.	4 сем.	Прирост ¼ (%)	1 сем.	4 сем.	Прирост ¼ (%)	
	X ± σ	X ± σ		X ± σ	X ± σ		
Бег 100 м, с.	14,50 ± 0,05	13,14 ±0,10	9,9*	14,71 ±0,19	14,38 ±0,17	2,3*	<0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	11,52 ± 0,57	15,72 ±0,83	30,7*	11,52 ± 0,42	11,92 ±0,52	2,8	<0,05
Прыжок в длину с места, см	233,04 ± 4,26	255,64 ± 3,58	9,4*	232,16 ± 3,72	238,56 ± 4,21	2,7*	<0,05
Прыжки через скакалку за 1’, кол-во раз	109,8 ± 3,25	131,3 ± 2,87	17,8*	103,1 ± 3,02	110,0 ± 2,92	6,5	<0,05

Примечание: *различия статистически достоверны при p<0,05;

Степень выраженности положительных изменений в ходе педагогического эксперимента, представленная в таблице 1, различна по разным показателям.

В ходе оказанного педагогического воздействия в экспериментальной группе (ЭГ) произошло достоверное улучшение показателей скоростных возможностей. Прирост скорости движения можно объяснить влиянием рабочих нагрузок с использованием лестницы скорости и координации в основной части занятий. Полученные результаты свидетельствуют о том, что целенаправленное педагогическое воздействие оказало положительное влияние на развитие скоростных качеств.

По результатам оценки тестов силовой выносливости было выявлено достоверное улучшение показателей у испытуемых ЭГ. Темпы прироста силовой выносливости указывают на то, что выполнение упражнений силового характера в основной части занятий обеспечили достаточное развитие мышечной силы.То есть при развитии скорости в представленной методике с использованием нетрадиционных средств идет рост показателей других физических качеств, в данном случае силовой подготовки.

В ходе педагогического эксперимента выявлен достоверный прирост скоростно-силовых качеств в ЭГ, который обусловлен совместимостью использования упражнений скоростного и силового характера в основной части занятий с применением лестницы скорости и координации. Также в ходе оказанного педагогического воздействия в экспериментальной группе (ЭГ) произошло достоверное улучшение показателей координационных возможностей, что указывает на повышение уровня синхронизации различных по характеру мышечных напряжений в связи с использованием лестницы скорости и координации. Сдача норм комплекса ГТО отражает уровень физической подготовленности студентов скоростно-силового характера. При этом скоростно-силовые качества имеют немаловажное значение для успешной сдачи норм ВФСК ГТО. В нашем исследовании мы выявили соответствие скоростно-силовой подготовки студентовзнакам отличия комплекса ГТО до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе (табл. 2).

Таблица 2

Физическая подготовленность студентов соответственно знакам отличия комплекса ГТО до и после педагогического эксперимента %

Виды испытаний (тесты), единицы измерения	Возрастная норма	Знак отличия до после эксперимента	ЭГ1 (n = 25)	КГ (n = 25)
Показатели $\overline{x} \pm S_{\overline{x}}$ до после эксперимента			14,50±0,05 13,14±0,10	14,71±0,19 14,38±0,17
Бег 100 м, с	13,5	Золотой	0 76	8 12
	14,8	Серебряный	96 24	56 68

	15,1	Бронзовый	4 0	16 12
	>15,1	Без знака отличия	0 0	20 8
Показатели $\overline{x} \pm S_{\overline{x}}$ до после эксперимента			11,52±0,57 15,72±0,83	11,52±0,42 11,92±0,52
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	Золотой	44 72	20 32
	10	Серебряный	32 28	72 60
	9	Бронзовый	0 0	0 0
	<9	Без знака отличия	24 0	8 8
Показатели $\overline{x} \pm S_{\overline{x}}$ до после эксперимента			233,04±4,26 255,64±3,58	232,16±3,72 238,56±4,21
Прыжок в длину с места, см	240	Золотой	32 76	36 52
	230	Серебряный	20 12	32 16
	215	Бронзовый	32 12	24 24
	<215	Без знака отличия	16 0	8 8

Анализируя данные таблицы 2, можно сделать заключение, что применяя экспериментальную методику с использованием нетрадиционных средств на академических занятиях, наблюдается прирост скоростно-силовых качеств, обеспечивающих повышение золотых и серебряных знаков отличия в ЭГ по сравнению с КГ.

Библиографический список

1. Ахапкин В. Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. –Москва, 2013. - 24 с.

2. Богатова, И. И. Физическая подготовка студентов в условиях вуза / И. И. Богатова // «Восток – Россия – Запад». Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2011. – Т 2. – 287 с.

3. Васьков Ю. В. Культура как основной источник и основание формирования физической культуры / Ю. В. Васьков // Физическое воспитание студентов. – 2012. - № 5. – С. 26 – 28.

4. Зациорский, В. М. Спортивная метрология / В. М. Зациорский. – Москва: Физическая культура и спорт, 1982. – 256 с.

5. Кашуба В. А. Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5 – С. 50-57.

6. Королев В. Г. Физическая подготовленность студентов-юношей младших

курсов и ее динамика в процессе обучения в техническом университете / В. Г. Королев, В. В. Бардушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 58–62.

7. Манжелей, И. В. Информационные технологии в физическом воспитании студентов / И. В. Манжелей, С. Н. Чернякова // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. - Чурапча, 2017 – С. 11-17.

8. Правительство Российской Федерации. Постановления. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО: постановление от 11.06.2014 № 540. – Режим доступа: risportal.ru/shkola/fizkultura + sport/library/2014/08/07/gto.

9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб.— Москва: Олимпия Пресс, 2005. —528 с.

10. Чернышева А. В. Тренировочная лестница, как эффективное средство развития двигательно - координационных качеств / А. В. Чернышева, Г. В. Савицкая, И. В. Данилова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно- практической конференции (г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 г.). – Ульяновск, 2016. – С. 340-344.

11. Schexnayder, B. (2012) Track and Field Technical Certification. New 7 Orleans, LA: Ustfccca Track and Field Academy.

УДК 796.011

ФИЛОСОФИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кручинин С.В., к.ф.н., доцент, Аникин И.Ю., доцент, к.п.н.
Филиал Тюменского индустарильного университета, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: философия, глобализация, физическая культура, психология поведения.

Аннотация: *в статье проанализированы философские подходы к пониманию занятия человека спортом. Показана связь между политическими процессами и акцентами в развитии физической культуры. В выводах предложены способы решения данной проблемы, а также вектор будущих исследований.*

Постановка научной проблемы и ее значение. Эта проблема не может иметь однозначного ответа относительно новизны, поскольку историософия свидетельствует об одиозных, далеко не льстивых отношениях между философией и спортом, которые складывались на протяжении тысячелетий. Олимпийские игры Древней Греции после средневекового забвения не были бы в такой степени идеализированные и мистифицированы в XIX в., если бы они в свое время не создали исторических условий в решении национальной трагедии греков, а именно: преодолении междоусобной вражды между отдельными разноплеменными поселенцами эллинов. Какими бы ни казались глубокими интеллектуальные достижения древних "Филозоп" - любителей мудрости, заложили основы западноевропейской культуры и именуемых римлянами "варваров" вывели на путь современной цивилизации, все же не многочисленны и противоположные философ-

ские школы, а именно спорт сыграл объединяющую, миротворческую и в конце концов - гуманистическую миссию в формировании нового целостного античного этноса. Споры между разноцветными философскими идеями, которые зарождались в греческихгородах-полисах, только "подливали масла в огонь" в соперничестве за право быть самым умным, в то время как оливковая пальма - символ труда и олимпийский огонь - символ жизни, были атрибутами игр, угомонив воинственные родоплеменные страсти. Отсюда - резко полярные оценки со стороны философов которые сопровождают всю историю спортивных игр, соревнований, начиная с древней агонистики и до наших дней. Сократ, например, не без иронии и зависти перед вынесением смертельного приговора за развращение молодежи и божественную претензийность сетовал, что в его честь "следовало бы дать такой торжественный обед, который устраивается победителям Олимпийских игр", а не наказывать за свободомыслие. Но, как ни странно, судьбы философов и олимпийских чемпионов отчасти не только переплетались, но и были похожи друг на друга своей смелостью, жертвенностью, трагичности, почтительностью, их прославление и падениями. Возникает вопрос: можно ли считать тогдашние суждения философов о гимнастике, атлетике, агон и арете, алеа, гладиаторстве, пентатлоне т.д. зарождением "философии спорта"?

Долгое время развитие человека как биологического вида, его физические качества были неотъемлемым условием выживания. Впоследствии уровень и направленность физическойподготовки начали определять потребности военнойтактики и техники. Достижения научно-техническойреволюции лишили человека необходимости обеспечивать свое существование путем интенсивной мышечнойдеятельности. Учитывая биологическую детерминированностьпотребности в движении, акцент в применении средств физической культуры смещается в плоскость компенсации отрицательного влияния гиподинамии и гипокинезии. Каждаяследующая волна технологических преобразований все чаще накрывает Землю, еще больше уменьшаетнеобходимость движения, да и вообще передвижения. Достижения генной инженерии и медицины могут лишить физическую культуру смысла - хорошее телосложение с хорошо развитыми мышцамиможно будет получать на заказ уже готовым [2].

При таком сценарии нас могут ожидать стольглубокие изменения в психологии поведения людей, что последствия этого нельзя дажепредусмотреть. «Не чудодейственные» таблетки и «волшебные»пояса формируют духовный мир, обеспечивают духовное здоровья человека, а сознательные целенаправленныеусилия по преобразованию собственного тела. Человек, который относится к двум «мирам» - природному и социальному, - культивирует не только личностные качества,но и свою телесность. Путь в будущее физическойкультуры пролегает не по манипуляцию и принуждениетелесности, а через сознательный выбор собственного пути ее преобра-

зование. Основная тенденция развития культуры двигательной деятельности человека: от биологическиобусловленного - к социально осознанному. Направленность процесса: от неосознанной, естественнодетерминированной необходимости в движении к осознанной потребности, как неотъемлемой части и условия эволюции процесса.

Итак, чтобы устранить разногласия между философией и спортивной наукой, попробуем четко сформулировать вопрос о теоретико-практическй целесообразности их сочетание в специальной отрасли - «философии спорта».

Во-первых, какая польза «удаленного» от непосредственной практики абстрактного по своей сути философского мышления для теории спорта так и специально-прикладных отраслей знаний по физической культуре? Ведь за работами многочисленных ученых, спорт настолько интелектуализуется, что, по словам современного философа Жана Бодрийяра, происходит «передозировка информации», которое в свою очередь мешает практикам найти рациональное зерно в потоке разнообразных методик, рекомендаций, советов и тому подобное. Не приведет ли излишнее, по известному выражению
поэта, «мудрствованию лукавой» к еще большему «затуманивание» сути проблемы?

Во-вторых, какое место займет и какую роль будет играть философия спорта в системе современного научного знания, ведь интеграционно-дифференциальные процессы, которые происходят в науке, вызывают появление новых и новых областей знаний, которые не только претендуют на самостоятельность, а следуя моде, сразу провозглашают себя «наукой».

Попытки ответить на поставленные вопросы в будущем приведут к формированиютеории философии спорта, чего можно достичь сплоченными усилиями разнопрофильных исследователей и практиков. В любом случае уже сегодня можно констатировать ее роль как систематизирующего ведущего рычага в формировании новой социально-философской парадигмы физического воспитания и спорта. В частности, учитывая практическую актуальность, «философия спорта» имеет переориентировать современную педагогику физического воспитания с акцентированием «физического в человеческом», то есть физической культуры в другую плоскость, а именно: раскрытие «человеческого в физическом», то есть предлагается переориентировать «физкультуру»как учебную дисциплину на«культуру физической телесности человека». К такому выводу подводят философско-антропологические рассуждения московских ученых И.М. Быховский, Л.И. Лубышева, В.И. Столярова, а также биолога и философа М.М. Визитея (Кишинев), психолога А.Ю. Рождественского (Киев).

На Западе феноменология телесности уже давно начата в экзистенциалистском философском направлении, в частности в работах Ж.-П. Сартра, Э. Гуссерля и непосредственно в произведении Мориса Мерло Понти

«Философия восприятия». Именно под таким углом зрения следует рассматривать предложение, по «культуры физической телесности», которая была бы для молодежи привлекательной в воспитании ее заботливого отношения к состоянию и осанки собственного телесного организма, его здоровья и красоты, а также исследовали бы весь комплекс социальных условий, что этому способствуют.

Соответствующие наработки, в которых акцент делается не на физиологических, а социальных свойствах тела человека, уже успешно внедряются в практику физического воспитания. К примеру, ученые В. Кашуба, А. Бондарь пишут, что с целью воспитания любви дошкольников к физическим упражнениям, «закрепление статодинамической осанки и достижения определенного уровня моторики» было предложено проведение праздника «Грациозная осанка», которое «основано на имитационных движениях животных, подвижных играх и эстафетах» [3].

Сразу же отметим и то, что «философия спорта» не может претендовать, по мнению авторов,на роль научного знания, поскольку бы это противоречило историософии самой философии. Ее специфика в этом аспекте состоит в том, что она не изучает телесных свойств организма человека, а объясняет способ его вхождения в окружающий жизненное пространство.

В отличие от научного знания, как говорит Фуко в работе «Археология знаний», философия осуществляет свой дискурс не «незнания к знанию», а в противоположном направлении - «от знания к незнанию», направляется к поиску эпистемы, несистематизированного знания, иначе говоря - обращается к здравому смыслу, который функционирует на уровне обыденного сознания, в мифе, подсознания, чтобы потом снова стимулировать ученых к поиску методологии создания новой теории [3].

Относительно спортивной науки - это означает приведение в концептуально-эпистемологическую систему подвижность и развитие внешнего и внутреннего телесного организма индивидуума под влиянием окружающей морально-психологической его ауры в континууме души и духовности личности человека как социально действенного субъекта. В частности, спорт и физическое воспитание необходимо рассматривать под углом зрения «соревновательной игры», свободы и творчества как существенных признаков ее биосоциальной природы. Но это уже экзистенциально-феноменологическая проблема, которая выходит за пределы этой статьи и требует специального обсуждения.

Таким образом, современная теория воспитания физически культурного человека должна отражать те изменения в жизни человечества, которые уже состоялись и происходят до сих пор. Построение такой теоретической конструкции навязыванием видения «сверху» невозможно, успех возможен только благодаря синергетический усилиям теоретиков и практиков.

Приоритетной задачей теории и практики современной физической культуры является формирование здорового образа, здорового образа жизни. Теоретические основы современной физической культуры организационно и содержательно должны обеспечить возможность сознательного выбора личностью собственного пути сохранения и поддержания физического и духовного здоровья из-за влияния на телесность[1].

Дальнейшие научные исследования могут быть направлены на разработку содержания и теоретическое обоснование целесообразности и необходимости применения в учебном процессе вышеуказанных дидактических принципов.

Библиографический список

1. Багрова Е. В. Креативность студентов и преподавателя: зависимость прямая. / Е. В. Багрова // Профессиональное образование. Столица. – 2015. – № 11. – С. 17-19.

2. Кручинин С. В. Философская концепция образования в нефтегазовой отрасли / С. В. Крчинин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер: Гуманитарные науки. – 2016. – № 12. – С. 91-94.

3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва: Радуга, 1982. – 400 с.

4. Пригожин И.. Время, хаос, квант. / И. Пригожин, И. Стенгерс. – Москва: Прогресс, 1999. – 268 с.

5. Репин В. «Ковчег жизни» на стапелях эволюции [Электронный ресурс] / В. Репин // Новый мир. – 2000. – № 12. – С 69-75. – Режим доступа: http://magazines.russ.ru/novyi_mi/2000/ 12/ repin.ht.

УДК 796

НЕСТАНДАРТНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Кудрицкий В.Н., к.п.н., доцент

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

Ключевые слова: подготовка, оборудование, студенты, совершенствование, физические качества, деятельность, профессия.

Аннотация: *при подготовке студентов по различным специальностям большую роль играет целенаправленность физической культуры, которая будет способствовать достижению физического совершенства и высокой профессионально-прикладной подготовки занимающихся. Для решения задач по ППФП кафедрам физического воспитания необходимо в первую очередь изучить требования для различных специальностей и применительно к ним создавать хорошую учебно-тренировочную базу, оснащенную стандартным и нестандартным спортивным оборудованием и тренажерами. Это позволит качественно, на высоком педагогическом уровне организовывать учебно-тренировочный процесс, направленный на оздоровление и профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.*

Для развития профессионально-прикладных качеств необходимо при организации учебного процесса подбирать специальные физические упражнения, направленные на совершенствование силы и быстроты, силовой выносливости, координации движений, развития и совершенствования функций зрительного анализатора, волевых и психических качеств.

Содержание разделов учебного материала и средств по профессиональной физической подготовке должно соответствовать каждой профессии или группы профессий. В профессиональной деятельности различают ряд специальностей, по которым проводится подготовка студентов в высших учебных заведениях.

Так, профессиональная деятельность педагога характеризуется постоянным эмоциональным и нервным напряжением, заболеванием голосового аппарата, утомлением зрительного анализатора и длительным пребыванием на ногах.

Профессиональная деятельность медицинских работников (хирургов) характеризуется длительным пребыванием специалиста в специфическом положении, статическим напряжением больших групп скелетных мышц, значительным напряжением зрительного, тактильного, двигательного аппаратов, эмоциональным, психологическим и нервным напряжениям.

Профессиональная деятельность инженерно-технических работников, бухгалтеров и экономистов характеризуется умственным напряжением, однообразной рабочей позой и ограниченной двигательной активностью.

Профессиональная деятельность работников сельского хозяйства сопровождается длительной ходьбой, проявлением общей и специальной силовой выносливости. Особое внимание при физической подготовке в сельскохозяйственных вузах следует обращать на закаливание организма занимающихся, развитие силы, быстроты и выносливости.

Профессиональная деятельность инженерно-строительных работников характеризуется значительным динамическим и статическим мышечным напряжениям, проявлением выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств и развитием вестибулярного аппарата.

Изучив характер труда по избранной специальности можно за счет внедрения в учебный процесс специальных средств и методов эффективно решать вопрос подготовки студентов к трудовой деятельности. В этом случае, овладение рабочими операциями будет проводиться гораздо быстрее и эффективнее, если сочетать процесс профессионального обучения со специальной физической тренировкой.

Особое место при организации ППФП необходимо отводить вопросам подбора различных тренировочных устройств, спортивного оборудования и тренажеров.

При организации учебного процесса с применением дополнительного спортивного оборудования рекомендуется подчеркнуть его роль и значение. В этом случае необходимо средства физической культуры распределять по важности применения при подготовке студентов к выполнению соревновательных заданий, а так же к осуществлению более быстрой и целенаправленной тренировки двигательных качеств и профессионально-прикладных умений и навыков.

В процессе учебных занятий преподаватель должен воспитывать у студентов мотивацию выполнять различные физические упражнения как на учебных занятиях, так и самостоятельно. Дополнительное спортивное оборудование нестандартного типа рекомендуется устанавливать как на открытых площадках, так и в спортивных залах, что позволит выполнять специальные физические упражнения независимо от погодных условий.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений на дополнительном спортивном оборудовании рекомендуется на первом занятии кратко и в доступной форме рассказать студентам о каждом снаряде, его конструкции и назначении.

Учитывая определенную сложность и специфику выполнения упражнений на нестандартном спортивном оборудовании необходимо соблюдать строгую дисциплину, технику безопасности, порядок очередности при выполнении упражнений, обратив особое внимание на страховку и самостраховку.

Преподавателю рекомендуется определить место на спортплощадке с тем, чтобы видеть каждого занимающегося и корректировать ход занятий.

При организации учебного процесса нами использовалось нестандартное спортивное оборудование, которое было разработано и внедрено в практику физического воспитания студентов Брестского государственного технического университета. Это комбинированная лестница, лестница с изменяющимся наклоном, фигурная лестница, удлиненные параллельные брусья, круговая горизонтальная лестница, трехсекционная гимнастическая стенка, низкая горизонтальная лестница, специальная гимнастическая скамейка, специальная гимнастическая доска, приспособление для закрепления резиновых эспандеров, приспособление с отягощением для развития силы кистей, съемная перекладина и другое оборудование.

Комбинированная лестница. Конструктивные особенности лестницы позволяют широко использовать ее для выполнения физических упражнений студентами разного возраста, пола и физической подготовленности. На большом количестве реек, установленных на комбинированной лестнице, можно выполнять различные захваты, выполнять большое количество движений руками, туловищем, ногами, выполнять сгибания и разгибания, наклоны, повороты и лазания. Упражнения, выполняемые на комбиниро-

ванной лестнице, направлены на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, выносливости и вестибулярной устойчивости.

- *Лестница с изменяющимся наклоном* состоит из одной длинной секции, выпуклой стороной обращенной вверх. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют воспитанию и совершенствованию у занимающихся ловкости, вестибулярной устойчивости и координации движений.
- *Фигурная лестница* представляет собой волнообразную конструкцию с двумя возвышенностями. Конструктивные особенности фигурной лестницы позволяют выполнять различные физические упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, смелости, решительности, ориентации в пространстве и вестибулярной устойчивости.
- *Удлиненные параллельные брусья.* На этом снаряде можно выполнять различные физические упражнения, которые будут способствовать развитию и совершенствованию силы мышц, быстроты мышечных сокращений, развитию подвижности суставов, умению напрягать и сокращать отдельные мышечные группы.
- *Круговая горизонтальная лестница* устанавливается на вертикальных стойках. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию силы мышц, силовой выносливости, быстроты мышечных сокращений и ловкости.
- *Трехсекционная гимнастическая стенка***.** Конструктивные особенности гимнастической стенки дают возможность широко использовать ее для выполнения различных физических упражнений со студентами, имеющими неодинаковый уровень физической подготовленности. Наличие на стенке большого количества горизонтальных реек позволяет выполнять разнообразные захваты, большое число движений руками, ногами и туловищем. Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию и совершенствованию силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, ловкости и выработке правильной осанки.
- *Низкая горизонтальная лестница* состоит из горизонтальной и двух наклонных частей. Упражнения, выполняемые на низкой горизонтальной лестнице, способствуют развитию и совершенствованию смелости, ориентации в пространстве и вестибулярной устойчивости.
- *Специальная удлиненная гимнастическая скамейка.* С одной из продольных ее сторон на расстоянии 80 см устанавливается труба на высоте 20 см от поверхности площадки, которая служит для зацепа стоп при выполнении упражнений. На данном спортивном оборудовании можно выполнять наклоны туловища вперед и назад, а также упражнения силового и скоростно-силового характера для рук, ног и туловища.

• *Специальная гимнастическая доска* изготавливается из обычной доски или из гимнастической скамейки. На одном из ее концов крепится зацеп, а ниже зацепа монтируется ручка, за которую можно держаться руками или зацепиться носками ног. Для выполнения упражнений доску можно устанавливать на нужной высоте гимнастической стенки, а свободный конец опускается на пол. Выполнение упражнений на специальной доске способствует развитию силы, скоростно-силовых качеств, выносливости и быстроты.

• *Приспособление для закрепления резиновых эспандеров* изготавливается из металлической трубы, которая крепится к стенке. Упражнения, выполняемые с резиновыми эспандерами, способствуют развитию и совершенствованию скоростно-силовой подготовки, быстроты движений, подвижности в суставах, выносливости и гибкости.

• *Приспособление с отягощением для развития силы кистей.* Это приспособление легко устанавливается и снимается с гимнастической стенки. Оно используется в учебном процессе для развития и совершенствования силы кистей. Вес отягощения рекомендуется подбирать для каждого занимающегося индивидуально.

• *Съемная перекладина* представляет собой мини-переносную перекладину, которая зацепами устанавливается на любой высоте гимнастической стенки. Упражнения, выполняемые на съемной перекладине, направлены на развитие силы, скоростной и силовой выносливости.

При организации учебных занятий с применением дополнительного спортивного оборудования рекомендуется на первом практическом занятии ознакомить студентов с мерами безопасности при выполнении специальных физических упражнений, а физические упражнения рекомендуется выполнять по методу стандартно-поточного упражнения.

Для повышения моторной плотности и интенсивности учебных занятий при выполнении упражнений на дополнительном спортивном оборудовании группу студентов предлагается разделить на 2-3 подгруппы. Студенты одной подгруппы выполняют упражнения на одном спортивном оборудовании, вторая подгруппа - на втором, а студенты третьей подгруппы выполняют специальные упражнения на третьем снаряде. По команде преподавателя студенты каждой подгруппы переходят от одного снаряда к другому и продолжают выполнять физические упражнения.

Педагогические наблюдения за динамикой развития силовых и скоростно-силовых показателей студентов выявили эффективность применения предлагаемого дополнительного спортивного оборудования. Это выразилось в повышении моторной плотности учебного процесса и эффективном развитии физических качеств по программе профессионально-прикладной физической подготовке.

Библиографический список

1. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / В. Н. Кудрицкий, Ю. В.Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Брест, 2008. – 59 с.

2. Кудрицкий В. Н. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов: учебно-методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий, Н. И. Козлова. – Брест, 2012. – 35с.

3. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / В. Н. Кудрицкий. – Брест, 2005. – 275 с.

УДК 796.015.132

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-х И 2-х КУРСОВ В ХАКАССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ.Н.Ф.КАТАНОВА

Кузнецова Ж. В., ст. преподаватель

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, РФ,
г. Абакан, e-mail: shvaleva-t@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, мониторинг, физическое воспитание, физические качества

Аннотация: *в статье делается сравнительный анализ физических показателей между первыми и вторыми курсами института естественных наук и математики. Для сравнения были взяты одна группа 1-курса и одна группа 2 курса. Физическая подготовленность определялась по семи показателям по двигательным способностям: силовым, скоростным, координационным, выносливость и гибкость.*

Цель данного исследования провести сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1 и 2 курсов. Для достижения цели определены следующие задачи:

1) определить уровень физической подготовленности (УФП) студентов 1 и 2 курсов ИЕНиМ;

2) сравнить полученные данные между курсами.

Исследование проводилось на занятиях по физической культуре в 2016-2017 учебном году. Для исследования были выбраны 2 группы студентов института естественных наук и математики. 1 курс представлен группой ХБ-11, в количестве 21 студента (8 юношей, 13 девушек); 2 курс представлен группой БЭ-21 (10 юношей и 11 девушек) в количестве 23 человека. Обе группы занимались по рабочему плану дисциплины «Физическая культура», разработанной кафедрой физической культуры и спорта. Занятия в этих группах проводились по 4 часа в неделю на 1 и 2 -х курсах, одним преподавателем.

В нашем университете ежегодно проводится мониторинг по физической подготовленности студентов в каждой группе. Исследуемые показатели дают возможность увидеть положительные и отрицательные

результаты в работе со студентами на занятиях по физической культуре. На основании выявленных результатов мониторинга мы корректируем рабочую программу данной дисциплины и активизируем студентов на самостоятельную работу, чтобы подтянуть те физические качества, которые у них недостаточно развиты.

На начало учебного года был проведен мониторинг в обеих группах по физической подготовленности студентов. Силовые способности определялись тестами:

1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; и подтягивание на перекладине;

2) прыжки в длину с места (скоростно-силовое);

3) поднимание туловища из положения лежа на спине, угол 90°(силовое);

4) наклон туловища вперед из положения сидя(на гибкость);

5) бег на дистанцию 100м(скоростно-силовое);

6) бег на дистанцию 1000м (на выносливость).

Результаты по всем исследованным показателям среди первых и вторых курсов оказался идентичным. В течение учебного года студенты первых и вторых курсов занимались в группах по разработанной нами программе. Первому курсу мы подтягивали уровень физической подготовленности за счет раздела легкой атлетики и гимнастики и спортивных игр. На вторых курсах студенты также осваивали эти же разделы, но им добавили к спортивным играм еще мини-футбол. На каждом занятии отводилось время на общую физическую подготовку, как на первых, так и на вторых курсах.

При проведении повторного тестирования (май 2017 г) на 1 и 2 курсе прирост результатов по исследованным показателям оказался неоднозначный.

Сравнивая показатели тестирования между группами, мы выявили, что девушки группы БЭ-21 почти по всем тестам опережаютпервокурсников, но с небольшим отрывом: показатели теста по силовым способностям (сгибание разгибание рук в упоре лежа) доказывают, что у студенток 1-го курса прирост составил 40%, а у 2курса -14%. По результатам теста на скоростно-силовые характеристики (прыжки в длину с места) разница между 1 и 2 курсом составила - 7 см, прирост на втором курсе 7% и 12% у студенток 1курса соответственно. Третий тест (силовое упражнение) - поднимание туловища из положения лежа на спине, показал, что разница между курсами составила в количественном отношении 4 раза, прирост у 1 курса -17%, а у 2 курса - 7%. По результатам теста на гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя) показатели были идентичны, а прирост у студенток 1 и 2 курса составил по 20%. В тесте для определения быстроты (бег 100м) средние показатели у девушек 2 курса ниже, чем у студенток первого

курса на 0,5 сек, прирост составил 2%., у первого курса прирост составил 4,5%.

В тесте на выносливость – 1 курс быстрее пробежал 1000м на 0,9 сек, прирост показывает - 5%, у 2 курсов прирост составил всего 1% . В итоге, можно сделать заключение, что по силовым показателям студентки 1и 2-х курсов находятся на одном уровне, а по скоростно-силовым показателям первый курс показал на дистанции 100м лучше результаты, чем студентки второго курса, а также в прыжках в длину с места. Тест на выносливость показал, что девушки первого курса лучше подготовлены, чем второй курс. Среди юношей картина другая, первенство держит 2 курс. Первый тест (силовое упражнение) 2 курс выполнил лучше 1 курса по количественным показателям, что соответствует приросту: -16%, а у 1 курса всего - 12%. Второй тест (подтягивание на перекладине из виса) прирост к концу года у 2-го курса составил – 3%., а у 1-го 1,5%.В тесте скоростно-силового характера (прыжок в длину с места) у второкурсников прирост составил 26%, а у первокурсников -17%. В тесте на развитие гибкости – разница между 1 и 2 курсом составила 15%, прирост соответственно равнялся: 1 курс-40%, 2 курс – 25%. Результаты пятого теста у групп были идентичны, прирост у обеих групп оказался – 15%. В беговых упражнениях на дистанции 100 м у студентов 2 курса прирост составил 3%, а у 1го -2,2%. Седьмой тест показал, что 1 курс медленнее бежит 1000м на 0,17 мин , прирост у 1 курса - 13%, а у 2 курса – 18%.

В итоге можно сказать, что результаты тестирования у юношей между 1 и 2 курсом имеют существенные изменения, по всем исследуемым показателям, что говорит о количественном приросте физических качеств у юношей первых и вторых курсов. Если сравнивать качественную сторону тестирования, мы наблюдаем значительные изменения по всем показателям, но с большим преимуществом у студентов второго курса.

Итак, проведенное исследование доказывает, что уровень физической подготовленности у девушек на первом курсе выше, чем на втором. Причина заключается в том, что студентки часто пропускают занятия и больше болеют, чем юноши. У юношей показатели по уровню физической подготовленности с каждым годом улучшаются. Это объясняется тем, что у юношей продолжается естественный рост по всем физическим показателям и использование целенаправленной системы физического воспитания в вузе.

Библиографический список

1. Швалева Т.А. Физическая культура. Курс лекций: учеб. пособие / Т. А. Швалева. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф. Катанова, 2008. – 134 с.

2. Швалева Т. А. Практикум: учебное пособие / Т. А. Швалева. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф.Катанова, 2009 –73 с.

3. Швалева Т. А. Основы спорта и физическая культура: учебное пособие / Т. А. Швалева, Ж. В. Кузнецова. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф.Катанова, 2015 –139 с.

УДК 796.01

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ СТУДЕНТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Кузьменко Д.Ю., магистр, ст.преподаватель
Северо-Казахстанский государственный университет им. М.Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск, e-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, студенты, спортивная деятельность, педагогическая деятельность.

Аннотация: *в статье анализируются педагогические условия ориентирования студента на ЗОЖ в вузе. Изучается оптимальное сочетание содержания базового и вариативного компонентов программы дисциплины "физическая культура", связанной с реализацией педагогических условий по информированию студента о ЗОЖ.*

Анализ научной литературы показал, что формирование здорового образа жизни (далее сокращенно ЗОЖ) чаще связывают с физкультурным образованием. В широком смысле физкультурное образование понимается учеными-педагогами, культурологами как способ приобщения человека к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний о ЗОЖ, актуализирует ценностное отношение к нему, проявляет активность в здоровьесберегающей деятельности (В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, В.А. Запорожанов, В.И. Ильинич, П.Ф. Лесгафт, Л.И.Лубышева, Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, А.Д. Новиков, В.В. Пономарев, В.И. Столяров, И.И. Сулейманов и др.) [1,с. 288].

Поэтому реализация первого педагогического условия ориентирования студента на ЗОЖ в нашем вузе осуществляется в рамках физкультурного образования. Учебная дисциплина "физическая культура" может способствовать информационному ориентированию студента на ЗОЖ за счет: сочетания двух содержательных компонентов - обязательного (базового) и вариативного (для решения частных задач) и активного использования ее вариативного компонента в теоретическом разделе программы; усиления образовательной направленности физической культуры с целью информирования студента о ЗОЖ; использования разнообразных форм и методов, способствующих приобщению студента к ЗОЖ; совершенствования организационно-педагогической деятельности преподавателя. Оптимальное сочетание содержания базового и вариативного компонентов Программы дисциплины "физическая культура" мы связываем с реализацией педагогического условия по информированию студента о ЗОЖ. Осмысление, осознание и обретение личностных смыслов в любой сфере жизнедеятельности, по мнению педагогов и психологов, существенно изменяется благодаря целенаправленной работе с информацией. Это и составляет содержательное наполнение данного условия, которое в практической педагогической деятельности соотносится с этапом ознакомления [2, с.84].

Учебный материал о ЗОЖ представлен в виде специализированного курса "Основы здорового образа жизни", отражающего теоретическую и практикоориентированную направленность. Логика информационного движения в теоретической части данного спецкурса выстроена в направлении от определения основных понятий ("здоровье", "здоровый образ жизни") к пониманию их содержания и осознанию значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека, отражает определенную цель и имеет методическое обеспечение в виде разнообразных форм и методов активизации восприятия информации студентом [2, с.85].

Информирование студентов о ЗОЖ осуществляется посредством методов кооперативного (совместного) обучения, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной и обеспечивающих субъект-субъектный характер взаимодействия педагога и студента: лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, валеологических конференций и олимпиад. Использование этих методов позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни.

Параллельно осуществляется подготовка студентов к реализации практикоориентированной части спецкурса, поскольку актуальным в ориентировании студента на ЗОЖ является его эмоционально-ценностное принятие на личностном уровне как необходимое основание для самоорганизации здоровой жизнедеятельности. Актуализацию эмоционально-ценностного отношения студента к ЗОЖ я рассматриваю как следующее условие реализации педагогической стратегии ориентирования студента на него. Актуализация эмоционально-ценностного отношения студента к ЗОЖ представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность по переводу его ценностных валеологических ориентиров (мыслей, взглядов, представлений, убеждений, установок, чувствований, способностей) из потенциального состояния в реальное и осознанию их значимости в жизнедеятельности человека. Это условие соотносится со вторым этапом реализации данной стратегии - этапом актуализации.

В практическом решении задач данного этапа я исходил из теоретических положений педагогической аксиологии о сущности ценностного отношения. Ценность получает свое актуальное существование в деятельности, когда субъект, вступая во взаимодействие с объектом, формирует отношение. Ценностным оно становится, когда свойства объекта удовлетворяют потребности субъекта, задействуют эмоциональную сферу и порождают личностный смысл, формируя внутреннюю позицию личности.

Под влиянием реальной жизненной практики, при наличии внутренней активности человека возникает ценностное отношение.

В соответствии с этим был осуществлен выбор таких педагогических методов, приемов и средств, которые способствовали бы формированию у студентов внутренней картины ЗОЖ. Основными компонентами такой картины являются: когнитивный (совокупность знаний, представлений, умозаключений о ЗОЖ) и эмоциональный (чувственная сторона), способствующие осознанию, эмоционально-ценностному принятию и моделированию ЗОЖ как деятельностного ориентира. Методическое обеспечение реализации второго педагогического условия осуществляется нами посредством использования дискуссионных методов организации учебно-познавательной деятельности студента (диалоги, полилоги, дискуссии), способствующих активизации эмоциональной сферы личности, а также моделирования интерактивных методик, самостоятельных, индивидуальных и совместных форм работы, обеспечивающих деятельностный аспект.

Особое внимание на этапе актуализации уделяется методу моделирования, который берет свое начало со времен Пифагора, Платона, Архимеда, Аристотеля и предполагает построение некоторого образца, аналога, модели явления или процесса, отражающего существенные характеристики изучаемого объекта. Модель выполняет функции воссоздания и умножения знаний об оригинале, конструирования его новых свойств, управления им и развития его. Создание модели представляет собой промежуточный этап, на котором осуществляется подготовка к реализации в деятельности. Моделирующая деятельность позволяет использовать интегрированные знания студентов о ЗОЖ, задействовать их ценностные приоритеты, конкретизировать "здоровьесберегающие замыслы", получить первичный опыт конструирования такой деятельности. С этой целью организован мастер-класс, программа работы которого построена на основе интерактивных методик (метод номинальных групп, общение, совместная деятельность, проектирование, презентация, разминка, обратная связь, личный пример, валеоминутки и другие). Как результат активного взаимодействия педагога и студентов, студентов друг с другом предусматривается создание модели ЗОЖ как деятельностного ориентира. Работа в мастер-классе позволяет студентам сориентироваться в проблеме, получить опыт моделирования в процессе совместной деятельности и общения. Создание индивидуальной модели ЗОЖ студента с учетом его личностных особенностей - следующий важный шаг в самоорганизации ЗОЖ. Такую модель студенты разрабатывают самостоятельно и представляют преподавателю в качестве самоотчета [3, с.172].Третье педагогическое условие ориентирования студента на ЗОЖ - логическое продолжение первых двух и предусматривает обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор соответствующих педагогических действий, способов организации деятельности студента.

Таким образом, обогащение опыта ЗОЖ студента понимается мною как совокупность педагогических действий по овладению им разнообразными способами формирования и ведения ЗОЖ и включения их в свой образ жизни.

Разрабатывая содержание данного педагогического условия, я ориентировался на активизацию ресурсов образовательного пространства вуза. Были выделены следующие педагогические идеи по поддержанию ЗОЖ студента в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно - оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); использование возможностей регламентированного (формы учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного процесса вуза.

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студента, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.).

Педагог информирует студентов о возможностях вуза в данном направлении, участвует с ними в различных мероприятиях, поддерживает их в реализации ЗОЖ. Выбор форм и методов организации деятельности студентов на этапе обогащения соответствующими знаниями включает консультации педагога, участие студентов в физкультурно - оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях, досуговых формах работы, что способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного ЗОЖ.

Таким образом, ориентирование студента на ЗОЖ через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно -деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе вуза и способствовать решению проблемы формирования ЗОЖ студента.

Библиографический список

1. Алексин А. Г. Педагогика здоровья / А. Г. Алексин, Ш. А. Амонашвили, Д. Ф.Мамлеев. – Москва: Педагогика, 1990. – 288 с.

2. Гузеев В. В. Методы и организационные формы обучения / В. В Гузеев. – Москва: Народное образование, 2001. – 85 с.

3. Цабыбин С. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / С. А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.

УДК 796.011.3 (571.513)

ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ НАРОДОВ ХАКАСИИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ХГУ ИМ. Н.Ф. КАТАНОВА

Кызласов Е.Г., ст. преподаватель, Сунчугашев О.С., ст. преподаватель
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Россия, г.Абакан,
e-mail: ikizlasova@yandex.ru

Ключевые слова: народная педагогика, здоровый образ жизни, традиционные народные игры, спортивные состязания, внедрение национальных игр.

Аннотация: *в статье рассматриваются основные аспекты традиционных народных игр и состязаний народов Хакасии. Рассмотрены пути решения проблемы сохранение и развития национальных игр и состязаний.*

В условиях глобализации, интеллектуализации и интенсификации всех сфер жизнедеятельности человека, в эпоху динамично прогрессирующих научно-технических перемен современному человеку приходится переживать постоянные состояния психоэмоционального и социального стресса. В нашей статье мы хотели бы обратить внимание на народную физическую культуру.Поэтому в последнее десятилетие актуализируется проблема сохранения, развития и укрепления здоровья населения страны, формирования убеждений и потребности в здоровом образе жизни. Проблемы здорового образа жизни, здоровья, продолжительность жизни нации сегодня вынуждают на уровне правительства РФ пересматривать содержание физического воспитания, внедряя новые организационные формы ГТО. Для выхода из сложившейся ситуации в стране требуется активное внедрение эффективных реформ в различные сферы жизни россиян… Кроме всего прочего пристальное внимание следует обратить на изучение народной педагогики, ведь в этом случае многие причины духовного кризиса в нашем обществе удалось бы значительно нейтрализовать. [1, с.112-113]. Республика Хакасия – полиэтнический регион, где проживает 80,3% русских, 12% хакасов, 1,7% немцев, 1,5% украинцев, 0,7% татар, 0,5% белорусов, 0,3% мордва, 0,5% чувашей, 0,2% шорцев и 2,3% других национальностей [2]. У каждого народа есть свои определенные спортивные состязания и игры. Использование традиционных народных игр в учебном процессе способствовало бы развитию познавательного интереса студентов, увеличению качества и эффективности процесса обучения, сознательного отношения к процессу игры.

Эти игры в первую очередь формируют у студентов:

1. национальное самосознание, интернационализм, патриотизм;
2. связь между поколениями;
3. физическое развитие;
4. этнические ценности.

Для эффективного процесса обучения студентов народным играм нужно соблюсти следующие педагогические условия:

- лекции по методике организации и проведения состязаний и игр;
- составление студентами конспектов игр;
- самостоятельное проведение студентами игр в своей группе;
- включить элементы национального вида спорта характерные для нашего региона в нормативы комплекса ГТО.

Наши национальные игры - игры народов Хакасии многочисленны и многообразны. Развивая эти игры, мы объединяем население и обращаем внимание на возрождение и развитие собственной национальной культуры, в частности традиционные национальные виды спорта.

Библиографический список

1. Логачева А. С. Актуальные проблемы истории саяно-алтая / А. С. Логачева. – Кызыл, 2003. – № 4. – С. 112-113.

УДК 613

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лаптева С.В., к.п.н., доцент, Безруков А.А., ассистент

Филиал Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail:s.v.lapteva@mail.rutemckii999@mail.ru

Ключевые слова: рациональное питание, здоровый образ жизни, энергетическая ценность, физическая активность.

Аннотация: *в статье рассматриваются основы рационального питания.рассматривая принцип, связанный с рациональным питанием следует отметить взаимосвязь между химическим составом пищевых веществ и физиологическими потребностями организма. учет рекомендации рационального питания позволяет человеку повысить устойчивость организма к различному вредномувоздействию окружающей среды и снизить неинфекционные хронические заболевания.*

Под рациональным питанием понимают такое питание, которое является физиологически полноценным питанием здоровых людей, учитывая его разнообразие и сбалансированность всеми компонентами. Рассматривая рациональное питание как главную составную часть здорового образа жизни, его можно выделить как фактор, влияющий на продление активного периода жизнедеятельности человека [1].

В соответствии с законами термодинамики, которым подчиняется человек можно сформулировать принцип рационального питания: учитывая закон необходимо энергетическую ценность рационального питания ставить в соответствие с энергетическими затратами организма. Если для организма за счет пищи получение энергии больше, чем то, что расходует организм с учетом нормального развития и хорошего самочувствия, то человек начинает полнеть.

Статистические данные показывают, что больше трети населения нашей страны, с учетом детей, имеет лишний вес, связанный с избыточным питанием. Лишний вес является причиной атеросклероза, вызывает ряд заболеваний: ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет, целый ряд других недугов. Избыточно потребляя энергоемкие продукты: хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др., человек увеличивает энергетическую ценность суточных рационов, которые превышают энергетические затраты человека. При этом увеличение возраста способствует накоплению избыточных масс тела, развивая ожирение, ускоряя развитие многих хронических дегенеративных заболеваний [2].

Рассматривая принцип, связанный с рациональным питанием следует отметить взаимосвязь между химическим составом пищевых веществ и физиологическими потребностями организма. Если рассматривать ежедневный рацион, то необходимо отметить, что каждый день в определенном количестве и соотношении в организм должно осуществляться поступление около ингредиентов, многие из них не могут синтезироваться в организме и поэтому для организма являются жизненно необходимыми. Поэтому только разнообразное питание позволит оптимально снабжать организм пищевыми веществами, включающими белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна. Многие эти вещества незаменимы для организма, так как не образуются в организме, а поступают только благодаря приему пищи. Хлеб из муки грубого помола является источником витаминов группы В; источники витамина А, а также жирорастворимых витаминов связаны с молочной продукцией, рыбьим жиром, печенью. Поэтому третий принцип, связанный с рациональным питанием опирается на максимальное разнообразие питания, четвертый принцип связан с соблюдением оптимального режима питания, который характеризуется регулярностью, кратностью и чередованием приемов пищи. Возраст и физическая активность влияют на варьирование режима питания, потребности в пищевых веществах, энергии.

Если соблюдать указанные основные принципы рационального питания, то тогда питание становится полноценным.Конечный принцип рационального питания предполагает соблюдение компоновки продуктов, превращающих подобранные продукты в полезную пищу, приносящий пользу организму.

Достижение целей рационального питания диктует необходимость учета:

- качества и энергетической ценности используемых продуктов, их условийхранения;
- способов приготовления пищи, обеспечивающих вкусовые, питательные свойства блюд, их энергетическую ценность;
- как условий, так и кратности и времени приёма пищи;
- объемов употребляемой пищи за сутки;

- режима питания в период интенсивных нагрузок.

Рассматривая расход энергии организмом человека в период физической активности, включающей время работы, занятия спортом и др., необходимо отметить, что находясь в состоянии относительного покоя, включающего время сна, отдыха лежа, также происходит использование энергии используемой для поддержки физиологической функции организма - сохранность постоянной температуры тела. Для здорового человека среднего возраста, имеющего нормальную массу тела, расходуется килокалорий в час с учетом каждого килограмма массы тела.

Таким образом, учет рекомендации рационального питания позволяет человеку повысить устойчивость организма к различному вредному воздействию окружающей среды и снизить неинфекционные хронические заболевания. Соблюдая рекомендации по рациональному питанию на 90% можно снизить неблагоприятные воздействия пищи на здоровее, а также снизить неблагоприятные воздействия пищи на фигуру человека в целом [1].

Библиографический список

1. Дроздова, Т. М. Физиология питания: учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. – 352 с.

2. Куценко Г. И.. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В Новиков – Санкт-Петербург, 1997. – 256 с.

УДК 796.01

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ

Макаров А.В., аспирант[1], Пономарев В.В., д. пед.н., профессор[1,2]

[1]Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, г.Железногорск,
e-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

[2]Сибирский государственный университет им.академика М.Ф.Решетнева,
e-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

Ключевые слова: дифференцированная методика, курсанты, пожарно-спасательная академия, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Аннотация: с*овременная концепция модернизации высшего образования в стране направлена на подготовку специалистов, готовых успешно и эффективно трудиться в активно меняющихся социально-экономических условиях и содержания рынка труда.*

Актуальность. В соответствии с «Национальной доктриной развития образования в РФ до 2025 года», необходимо совершенствовать содержание образования с учетом новых вызовов экологического, социального, национального и экономического характера.

В настоящее время остро стоит вопрос усовершенствования содержания профессионального образования студентов вуза, в том числе, учебный процесс в вузах пожарно-спасательной отрасли.

В приказе МЧС России №153 от 30.03.2011г. отмечается о необходимости поиска оптимальных и современных методик и средств усовершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательных вузов страны.

Для того, чтобы выдержать и предупредить натиск современных природных и техногенных катастроф, необходимо перестраивать содержание профессиональной подготовки будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли. Базовой составляющей подготовки специалистов пожарно-спасательной отрасли является профессионально-прикладная физическая подготовка. Совершенствование содержания программного и методического сопровождения формирования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов пожарно-спасательной академии и явилось задачей нашего исследования.

Анализ научно-педагогической литературы по тематике исследования позволил конкретизировать и выделить следующие противоречия между:

– потребностью государства в подготовке современных специалистов пожарно-спасательной академии и поиска новых подходов, технологий и методик усовершенствования содержания подготовки специалистов в вышеуказанной профессии;

– необходимостью учитывать современные вызовы природы, экологии и производства, предъявляемые пожарно-спасательной отрасли и недостаточной научно-методической деятельностью специалистов, ученых и практиков, направленных на предотвращение и снижение негативных последствий от различных пожаров бедствий и техногенных катастроф;

– подготовкой специалистов пожарно-спасательной отрасли с высоким уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности, способных выполнить профессиональную задачу в современных техногенных катастрофах и пожарах и недостаточной разработанностью методического обеспечения подготовки специалистов профиля.

Выявленные противоречия определили задачу исследования, направленную на разработку дифференцированной методики формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии. В соответствии с поставленной научной целью была определена тема настоящего исследования: «дифференцированная методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии».

В педагогическом эксперименте приняли участие 250 курсантов 1-2 курсов пожарно-спасательной академии г.Железногорска, Красноярского края. Эксперимент проходил с сентября 2014г. по май 2018г. в три этапа.

Экспериментальную группу составили 150 курсантов и контрольную – 100 курсантов.

Первый этап исследования (2014-2015гг.): проводился теоретический анализ учебно-методической и научной литературы по разрабатываемой теме исследования, формировался научно-исследовательский аппарат, уточнялась тема исследования, гипотеза и положения, выносимые на защиту, определялась последовательность разрешения поставленных научных задач. Формировались исходные педагогические позиции и алгоритм организации и проведения опытно-экспериментальной работы.

Второй этап исследования (2015-2017 гг.): осуществлялся педагогический эксперимент по проверке эффективности дифференцированной методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии, корректировалось содержание опытной методики, определялась корректность диагностики формирования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов академии и др.

Третий этап исследования (2017-2018 гг.): по результатам проведенной опытно-экспериментальной работы осуществлялся теоретический и математико-статистический анализ воздействия дифференцированной методики на профессионально-прикладную физическую подготовку курсантов академии, оформлялось диссертационное исследование, готовились базовые статьи в журналы, рекомендованные ВАК и монография.

По результатам проведенного исследования были разработаны:

1. Дифференцированная методикапрофессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии, направленная на избирательное воздействие на формирование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов академии, в зависимости от исходного уровня подготовленности, на основании чего выстраивается педагогические алгоритм профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Педагогическая модель реализации дифференцированной методикипрофессионально-прикладной физической подготовки курсантов, включающая следующий алгоритм действия и функциональные блоки: оценка исходного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов, подбор методики коррекции профессионально-прикладной физической подготовки, методическое сопровождение процесса профессионально-прикладной физической подготовки и диагностика результатов профессионально-прикладной физической подготовленности.

3. Диагностика результатов профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов, включающая следующие блоки критериев: физическая подготовленность (бег на 3000 м, 100 м, подтягивание), специальная физическая подготовленность (челночный бег 5×10м, силовой

комплекс), физическое развитие (рост и вес тела), динамометрия кистей рук и ЖЕЛ.

4. Уровни профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов пожарно-спасательной академии: очень низкий, низкий, средний, хороший и высокий. Данные уровни позволяют выявить исходный уровень готовности курсантов и далее выстраивать педагогический алгоритм корректировки уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.

Таким образом, разработанная дифференцированная методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии показала свою высокую эффективность и может быть рекомендована в образовательный процесс вузов страны пожарно-спасательной отрасли.

Библиографический список

1. . Баженов И. А. Методика организации физической подготовки студентов: учебное пособие / И. А. Баженов, А. В. Уколов. – Красноярск, 2014. – 110 с.

2. Методика физической подготовки в ВУЗах ГПС МЧС России / Д. В. Жернаков [и др.] ; под общей ред. В. С. Артамонова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2013. – 124 с.

3. Уколов А. В. О проблеме слабой физической подготовки курсантов 1 курса Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России / А. В. Уколов // Молодой ученый. – 2011. – № 5 (28). – С. 271-273.

УДК 796.01

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СОДЕРЖАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Макаров А.В., аспирант[1], Пономарев В.В., д.п.н., профессор[1,2]

[1]Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, г.Железногорск,
e-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

[2]Сибирский государственный университет им.академика М.Ф.Решетнева,
e-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

Ключевые слова: педагогический анализ, физическая подготовка, студенты вуза, научно-методические материалы

Аннотация: *в данной статье представлен аналитический материал развития содержания современного процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных специальностей в вузах страны. Как показывает анализ литературных источников, содержание процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза не отвечают современным требованиям развития экономики и производства. В связи с этим, возникает острая проблема педагогической корректировки содержания учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.*

В связи с этим, были систематизированы приоритетные направления профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза, в том числе, курсантов пожарно-спасательной академии. Также, была дана педагогическая оценка адекватности программно-методического содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом развития современных профессий, готовности будущих специалистов к эффективной деятельности в усложняющихся трудовых отношениях между людьми, требованиями производства к работнику и т.д.

В современной практике профессионально-прикладной физической подготовки активно используется моделирование процесса профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.

Активно пропагандируется использование спортивно-видовых технологий в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Для оценки профессионально-прикладной физической готовности предлагается информационная система, которая включает тесты и методики экспертного оценивания, что позволяет получить интегральную оценку профессионально-прикладной физической готовности студентов любых специальностей. Существует практика профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе гендерного подхода.

Культивируются в практике профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузах различные программы, на основе которых и выстраивается содержание профессионально-прикладной физической подготовки молодежи к будущей трудовой деятельности.

Разработан и внедрен ряд программ профессионально-прикладной физической подготовки студентов, учитывающий региональные и климатогеографические особенности будущей трудовой деятельности.

Усовершенствованием содержания организационно-педагогических условий формирования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов МВД РФ системно работает ряд ведущих специалистов.

На основе учета профессиональных компетенций разработана педагогическая технология формирования профессионально-прикладной физической подготовленности для будущей профессиональной деятельности.

Современный опыт формирования военно-прикладной физической подготовки среди студентов вуза представлен в работах: Д.Г. Радченко, 2014; В.В. Пономарев, 2014, который можно успешно проектировать в содержание процесса профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи.

Не потеряла свою эффективность работа по профессионально-прикладной физической подготовке студентов технического вуза, выполненная Р.Т. Раевским, 1985.

В настоящее время очень популярны средства фитнес-технологий в практике профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза.

Достаточное количество методических разработок, направленных на формирование профессионально-прикладной физической подготовленности студентов вуза на основе средств восточных систем физических упражнений.

В практике профессионально-прикладной физической подготовленности студентов вуза появился альтернативный термин «Профессиональное здоровье», который определяется, как возможности организма человека применительно к условиям будущей трудовой деятельности .

Различные инновационные педагогические подходы рекомендуют в практику профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза.

Предлагаются комплексные психолого-педагогические условия формирования базовых профессионально-прикладных физических качеств у курсантов пожарно-спасательной академии.

Представляет определенный интерес методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии на основе использования средств упражнений из различных видов борьбы.

По результатам анализа научно-исследовательской литературы по теме диссертации были сделаны следующие выводы:

1. В процессе формирования профессионально-прикладной физической подготовленности студентов вуза используются следующие современные средства и организационно-методические направления: педагогические модели профессионально-прикладной физической подготовки; спортивно-видовые технологии; интегративные информационные системы контроля сформированности профессионально-прикладной физической подготовленности; программы профессионально-прикладной физической подготовки; программы профессионально-прикладной физической подготовки, основанные на климатогеографических особенностях будущей трудовой деятельности выпускников; фитнес-технологии в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов и др.

2. Не формируются комплексные оценки профессионально-прикладной физической подготовленности для различных профессий, не разрабатываются показатели профессионально-прикладной физической подготовленности современных профессий и направлений, уделяется недостаточное внимание разработке программного содержания формирования профессионально-прикладной физической подготовленности для современных профессий.

3. Недостаточно разработок, связанных с разработкой программно-методического сопровождения профессионально-прикладной физической

подготовки студентов с учетом современных тенденций развития и появления различных новых специальностей, а также усовершенствование содержания действующих профессий.

4. Практически недостаточно работ, где авторы учитывали или анализировали результаты разработок по профессионально-прикладной физической подготовленности зарубежных коллег.

5. Специалисты, работающие в области усовершенствования содержания профессионально-прикладной физической подготовки, недостаточно широко используют крупные педагогические технологии, такие как: системный, средовой, компетентностный, деятельностный, в том числе и дифференцированный.

Таким образом, представленный анализ профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза не отвечает современным требованиям будущих профессий и требует педагогической корректировки.

Библиографический список

1. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.А. Богащенко [и др.]; под ред. А.Б. Муллера.- Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2001. – 232 с.

2. Буланов О. Н. Требования физической подготовленности к профессиональной деятельности / О. Н. Буланов // Здоровье для всех: материалы VI международной научно–практической конференции, УО ―Полесский государственный университет (г. Пинск 23 –24 апреля 2015г.)/ Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. –Пинск: ПолесГУ, 2015. – 376 с.

3. Власов Е.А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.А. Власов ; Улан-Удэ, 2016. – 25 с.

УДК 796.325:796.011

ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Медведев А. Н. ст. преподаватель

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, РФ, Россия, г. Абакан

Ключевые слова: физическая подготовленность, техника и тактика игры физическое воспитание, физические качества, техническая подготовленность, игровая технология.

Аннотация: *в статье раскрывается игровая технология и ее технологические элементы, которые используются в тренировочном процессе при подготовке игроков как метод обучения технико-тактическим действиям в волейболе.Представлены технические элементы в игре волейбол и структура игровой технологии.*

Как известно, в вузах страны существуют спортивные клубы, которые осуществляют спортивную работу в различных направлениях. В нашем вузе секция волейбола является приоритетной, где занимаются многие студенты. Студенты знакомятся с правилами игры, овладевают основами тех-

ники, усваивают элементы тактики, развивают свои физические способности, а, находясь в команде как в коллективе, воспитывают нравственные и физические качества. Однако наблюдения за выступлением студенческих команд на официальных и товарищеских соревнованиях среди вузов Республики Хакасия по волейболу показали, что уровень технической подготовленности многих игроков оставляет желать лучшего. В связи с этим проблему оптимизации технической подготовки в волейбольных секциях мы считаем достаточно актуальной.

Цель: заключается в разработке игровой технологии как метод обучения техническим приемам начинающих волейболистов.

По исследованиям В.Д.Ковалева выявлено, что игровые упражнения, технические приемы, состоящие из естественных видов двигательных действий, выполняемые в различных вариантах и сочетаниях в соответствии с изменяющейся игровой обстановки способствует развитию у игрока высокой координации движений, ловкости, выносливости и др. качеств [1].

Ю.Д.Железняк и Ю.М.Портнов утверждают, что одновременно совершенствование технике и тактики волейбола было связано с поисками новых форм и методов учебно-тренировочной работы [2].

Как во всех спортивных играх, тактика волейбола обладает своей специфичностью. По тактической функции и вытекающим отсюда различным тактическим и физическим предпосылкам различают три типа игроков: разыгрывающий, основной нападающий и универсальный. Одна из привлекательных сторон волейбола состоит в том, что правила запрещают твердое распределение игровых зон, и тем самым исключена возможность продолжительной специализации в роли нападающего или защитника.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программу детско-юношеских спортивных школ, в программы по физическому воспитанию в средних и высших учебных заведениях.

Техника игры в волейбол включает комплекс приемов, с помощью которых ведется игра. Совершенная техника создает благоприятные условия для успешного решения игровых задач в защите и в нападении, базируясь на естественной координации движений игрока. Только в этом случае можно достигнуть эффективности действий в игре, экономного расходования сил на протяжении всей встречи. Рациональная техника дает возможность игроку, даже не обладающему исключительными ростовыми данными, добиться высоких спортивных результатов. Основные технические приемы: стойки, перемещения, передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары, блокирование и страховка. Обучение техническим приемам и их совершенствование включаются в занятия на протяжении всего учебно -тренировочного процесса. Процесс изучения технических приемов

идет последовательно и систематически. Очень важно с самого начало выработать у волейболистов прочно закрепить правильные двигательные навыки, а уж потом совершенствовать их путем многократного повторения.

Игровая технология относится к педагогическому процессу, поэтому мы считаем, что это строго научное проектирование и точное воспроизведение гарантирующих успех педагогических действий. Поскольку, педагогический процесс строится на определенной системе принципов, то игровая технология может рассматриваться как совокупность внешних и внутренних действий, направленных на последовательное осуществление этих принципов в их объективной взаимосвязи, где всецело проявляется личность педагога. Разработанная нами игровая технология взаимосвязана с педагогическим мастерством. Одна и та жа технология может осуществляться разными педагогами, где будут проявляться их профессионализм и педагогическое мастерство.

С позиций спорта (в данном случае в волейбол), игровую технологию как метод обучения игровым и техническим приемам в волейболе мы рассматриваем:

- как развитие личности волейболиста во взаимосвязи с системой внутренней самоорганизации, направленной на актуализацию собственных внутренних физических и духовных резервов организма;

- во взаимосвязи обучения игровым действиям с педагогическим мастерством педагога;

- с прогнозированием психофункциональных возможностей студента к обучению в различных игровых состояниях и их реализации в спортивной практике;

- в удовлетворении потребности игрока занятиями игры в волейбол;

- в освоении технических приемов и тактики игры;

- в участии спортивных соревнованиях.

По нашему мнению. игровая технология играет особую роль в формировании сильного типа личности, которая обеспечивает своевременное и полноценное развитие человека:

- удовлетворяет основные игровые потребности занимающегося;

- проявляет стремление волейболиста к самостоятельности для решения поставленных двигательных задач;

- в повседневной потребности развитии физических качеств;

- в формировании специальных технических навыков и умений;

- участию в спортивных соревнованиях;

- потребности в регулярных занятиях спортом;

-формировании межличностных отношений в спортивном коллективе.

Это подтверждается в работах современных исследованиях В.И. Усакова, который утверждает, что стимулирование двигательной деятельности, воспитание потребности в занятиях игровой направленности имеет

большое значение для комплексного характера ее воздействия на моторную и психическую сферу организма, на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств [3].

В процессе обучения и совершенствования игровым, техническим приемам, волейболисты, учитывая, свои неудачи в тренировочном процессе, стараются исправить их и не допускать ошибок в дальнейшем. Одновременно тренер применяет специальные и игровые упражнения, чередуя их, и рационально дозируя интенсивность выполненной работы. Поэтому игровая технология выступает как метод обучения техническим приемам в волейболе.

Представляем структуру игровой технологии, предложенной Швалевой Т.А. [4]. За основу мы взяли в свою работу основные компоненты ее игровой технологии, видоизменили и применили в работе с волейболистами.

В структуру нашей игровой технологии мы включили организационно-педагогические условия, которые создают предпосылки для реализации их в тренировочном процессе. Организационные условия - это совокупность взаимосвязанных требований (систематичность проведение занятий, контроль за посещаемостью студентов занятий, продолжительность занятий и др, планирование содержание занятий), исходя из которых осуществляется целенаправленное управление процессом повышения качества тренировочного процесса.

Организационно-педагогические условия – это комплекс требований, исходя из которых осуществляется управление (планирование, организация, контроль за деятельностью студентов и др.).

Проектируя игровую технологию, мы соблюдали два типа условий:

а) организационные;

б) педагогические.

К организационным условиям мы отнесли:

1) кадровое обеспечение тренерами;
2) учебная и организационная подготовка студентов;
3) научно-методическое и дидактическое сопровождение технологии;
4) выбор средств и методов в реализации игровой технологии.

К педагогическим условиям мы включили:

1) организаторские качества тренера:
2) дисциплинированность в коллективе;
3) умение правильно строить процесс обучения;
4) использовать инновационные и творческие подходы в работе;
5) уметь рационально использовать методические приемы, дозировку нагрузки, объем работы на занятиях.

За основу мы использовали педагогические принципы: последовательности, наглядности, доступности и индивидуализации, а также специ-

фические принципы физического воспитания. Структурные компоненты игровой технологии включают следующие элементы:

- разработку содержания занятий по этапам;
- создание организационно-методических условий для реализации технологии;
- организацию тренировочных занятий;
- внедрение видов игровых заданий;
- способов организации деятельности самих игроков;
- новые подходы к методике ведения занятия;
- творческая направленность педагога тренировочным процессом;
- разнообразные способы общения с игроками.

Структура разработанной технологии опирается на две составляющих:

1. используется для управления процессом обучения и воспитания игровой деятельности;
2. для построения такой технологии.

Первая включает:

- приоритетную цель;
- исходящие из нее задачи;
- организационно-педагогические условия (обеспечивают результативность использования игровой технологии в тренировочном процессе);
- функции игры (демонстрационная, обучающая, мотивационная, иформационная и др.);
- результат применения технологии.

Другая составляет:

- организацию игровых занятий;
- организационно-методическую основу обучения техническим упражнениям;
- творческая направленность педагогическим процессом тренера;
- новые подходы к методике ведения занятий; виды игровых и технических заданий.

Представленные элементы игровой технологии взаимосвязаны между собой многими игровыми компонентами, признаками, но их объединяет одно общее направление - комплексное развитие, обучение и воспитание студента.

Таким образом, использование игровой технологии в спорте - это важный шаг к повседневному и непрерывному росту интереса к игровым занятиям, их физическому, психическому и творческому развитию.

В итоге, мы полагаем, что созданная игровая технология является весомой ступенькой к разработке научных положений, определяющих игровые занятия как подготовка студента к высоким спортивным результатам в выбранном виде спорта. В результате использования игровой технологии у педагога появляется более широкий выбор в комплексном воздействии на

физическое, умственное, интеллектуальноеобучение и воспитание студента.

Библиографический список

3. Ковалева В. Д. Спортивные игры / В. Д. Ковалева. – Москва: Просвещени», 1988. – 303 с.

4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Академа, 2004. – 396 с.

5. Усаков В.И. Особенности методики первоначального разучивания дошкольниками спортивных игр / В. И. Усаков // Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психологического здоровья дошкольников. – 1996 – С. 57-62;

6. Швалева Т. А. Реализация игровой технологии в физическом воспитании старших дошкольников / Т. А Швалева // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 6 (37).

УДК 378.147:001.89

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Миронова С.П., к.п.н, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail:nikanm@mail.ru

Ключевые слова: инновационные технологии, проектный подход, портфолио-студента, физкультурно-спортивная деятельность.

Аннотация: *в статье рассматриваются возможности использования потенциала современных инновационных технологий в области физкультурно-спортивной деятельности. Инновационные образовательные технологии направлены на изменение педагогической деятельности, управление этой деятельностью через разработку и введение педагогических новаций. Рассматривается проектный инновационный образовательный подход как современная технология физкультурно-спортивной деятельности и как процесс оптимизации профессиональной подготовки обучающихся.*

Одной из характеристик нашего времени является утверждение инновационного способа развития в качестве доминирующего. Педагогическая инноватика - отрасль педагогической науки, изучающая процесс обновления педагогической деятельности, его принципы, закономерности, методы и средства [1, 3].

Под инновациями в сфере образования понимают все, что связано с внедрением в практику передового педагогического опыта. Педагогическая инновация включает целенаправленное изменение, вносящее в образовательную среду новшества, улучшающие характеристики, как отдельных компонентов, так и самой образовательной системы в целом.

Инновационная педагогическая деятельность включает технологизацию процесса обучения, использование информационных технологий, учебно-методическое обеспечение инноваций в обучении, освоение и внедрение внешнего инновационного опыта, проектирование авторского ин-

новационного опыта. Инновационные технологии в образовании дают возможность регулировать процесс обучения, повышая его эффективность [1; 3; 5].

Целью инновационной деятельности преподавателя служит изменение личности обучающегося по сравнению с традиционной системой образования. Развитие умения находить мотивацию своим действиям, самостоятельно ориентироваться в получаемой информации, формирование творческого мышления, развитие обучающихся за счет максимального раскрытия их способностей, используя новейшие достижения науки и практики, - основные цели образовательной инновационной деятельности. Инновационные образовательные технологии направлены на изменение педагогической деятельности, управление этой деятельностью через разработку и введение педагогических и управленческих новаций, в том числе нового содержания обучения, воспитания, управления.

Приоритетной задачей инновационного образования становится освоение преподавателем вуза инновационной проектной деятельности как мерила его творческого потенциала и показателя включенности в обновление образовательного процесса. Проект становится наиболее предпочтительным методом разработки и реализации инновационных решений.

Одним из важнейших направлений педагогических инноваций и инновационных технологий является *проектная деятельность преподавателя*, предполагающая прогнозирование как разновидность научного предвидения, специальное исследование перспектив какого-либо явления, консультирование как вид деятельности, связанный с выявлением, детализацией, разработкой и установлением системы социальных связей, моделирование как метод исследования объектов различной природы на их аналогах – моделях [4].

Научно-теоретические и практические аспекты проектирования можно рассматривать как особый вид профессионально-педагогической деятельности. Проектная деятельность в сфере физической культуры и спорта - это еще и процесс оптимизации профессиональной подготовки обучающихся на основе педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности.

Сегодня образование ориентируется на создание таких технологий и способов влияния на личность, которые обеспечивают баланс между социальными и индивидуальными потребностями, и, которые, запуская механизм саморазвития (самосовершенствования, самообразования), обеспечивают готовность обучающегося к реализации собственной индивидуальности, к участию в инновационных процессах, приводящих к изменениям общества [3, 5].

Проектная деятельность как специфическая форма творчества является универсальным средством развития человека. В педагогических целях ее можно использовать при работе с обучающимися любого возраста, как

за счет проектной сущности игровой деятельности, так и согласуясь с желанием самореализации. Для взрослого человека проектная деятельность может стать эффективным средством профессионально-личностного развития, усовершенствования окружающей действительности и себя [2, с. 2].

Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности в вузе, проектная деятельность - это средство изменения педагогической действительности и обеспечения личностного роста, как преподавателя, так и студента.

Актуальность исследования педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности вытекает из особенностей современных тенденций развития высшего профессионального образования, обуславливающих необходимость подготовки конкурентоспособного, профессионально компетентного специалиста, соответствующего требованиям современной социокультурной, образовательной и информационной ситуации. Решение этих задач связано не просто с модернизацией процесса обучения, но, в первую очередь, с инновационными преобразованиями, с использованием образовательных технологий. Разработка и внедрение в образовательный процесс инновационных педагогических технологий требует от каждого преподавателя вуза высокого уровня профессиональной компетентности, включающей такие аспекты как когнитивная, коммуникативная, социальная, технологическая, информационная компетентность. Необходимо, чтобы и физическое воспитание студентов было направлено на достижение обозначенных целей, а физическая культура решала не только здоровьесберегающие задачи, но и профессионально образовательные [3, 4].

На основе обобщения результатов исследований отечественных и зарубежных ученых сделано обоснование влияния педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе на процесс оптимизации профессиональной подготовки бакалавров, формирования профессионально и социально важных качеств как составной части общекультурных и профессиональных компетенций.

Описание процесса педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе как механизма оптимизации профессиональной подготовки бакалавров включает формирование понятия об инновационных образовательных технологиях, в том числе в сфере физической культуры и спорта, ознакомление с достижениями инновационной проектной деятельности в плане оптимизации образовательного процесса физического воспитания студентов как для их личностного профессионального развития, так и для осуществления профессиональных задач в будущем, описание основных экспериментальных методик интерпретации процесса педагогического проектирования и разработка алгоритмов применения этих методик.

Процесс педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе можно рассматривать как необходимую составляющую профессионального становления обучающегося, имеющую большое значение для решения будущих профессиональных задач. Содержание инновационной проектной деятельности преподавателя строится на основе прогнозирования, консультирования и моделирования физкультурно-спортивной деятельности, с экспериментальными алгоритмами исследования этого процесса и выработки практических навыков их применения.

В процессе осуществления педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности для преподавателя важно способствовать готовности обучающихся к успешной профессиональной деятельности на основе оптимизации развития необходимых компетенций и профессионально важных качеств.

Педагогическое проектирование как вид профессиональной деятельности позволит преподавателю научно обосновано осуществлять организацию физкультурно-спортивной деятельности студентов с целью оптимизации формирования прикладных компетенций и воспитания профессионально и социально важных качеств. Для этого необходимо использовать современные формы, средства и методы организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе для осуществления профессионально-прикладной подготовки, развития психофизических качеств и устойчивых психических процессов с учетом профессиограммы будущей профессиональной деятельности [4].

Таким образом, актуальность поиска подходов к решению проблемы оптимизации профессиональной подготовки обучающихся на основе педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности, адекватной современному профессионально-образовательному пространству, детерминируется необходимостью исследования инновационных процессов в образовании в целом для повышения качества учебно-воспитательного процесса высшего профессионального образования.

Инновационная направленность педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности может проявляться в следующих направлениях.

1. Обновление содержания образовательного процесса по физической культуре, которое предполагает развитие компетенций обучающихся, соответствующих современной практике.

2. Внедрение современных активных методов обучения, направленных на формирование компетенций и основанных на взаимодействии обучающихся и их вовлечении в учебный процесс, а не только на пассивном восприятии материала.

Проектный подход выступает в качестве методологической основы инновации в физкультурно-спортивной деятельности: проектная деятельность - совместная познавательная и творческая деятельность, имеющая

цель, методы, способы деятельности, направленная на достижение конечного результата.

Проектирование - целенаправленная деятельность, ориентированная на достижение результата, которая включает:

- формулировку целей;
- конкретизацию задач;
- распределение заданий между субъектами деятельности;
- нахождение способа решения проблемы через решение задач;
- получение и презентация полученного результата.

Конечный продукт проектной деятельности обучающихся как предметный результат, обладающий системной целостностью, может быть представлен в разных формах: web-сайт; анализ данных социологического опроса; бизнес-план; электронная газета, журнал и пр. Презентация процесса выполнения и результата проекта может быть представлена в устном (доклад, выступление и т. д.) или письменном виде (статья, реферат, отчет, исследовательская работа и пр.).

Таким образом, основу метода проектов составляет его направленность на результат. При этом можно говорить о внешнем результате, представленном готовым продуктом, который можно увидеть, осмыслить, применить в практической деятельности, и о внутреннем результате, который проявляется в приобретении опыта проектной деятельности [1,с. 52].

Указанный инновационный подход требует введения нового направления оценочной деятельности - оценку личностных и межличностных достижений обучающихся, что обеспечивает развитие мотивации саморазвития, самооценки, волевой регуляции, ответственности, компетенций, которые востребованы в профессиональной деятельности. Оцениваться названные категории результатов могут только посредством специфических технологий.

Учитывая существующее противоречие между построением современного образовательного процесса и отсутствием адекватной ему системы оценивания, наиболее соответствующим личностным образовательным результатам студентов выступает *портфолио,* в том числе и в сфере физической культуры. Это способ фиксирования, накопления и оценки результатов обучающихся, свидетельствующих о достижениях в различных областях за определенный период времени.

Портфолио является средством качественной и многоуровневой оценки компетенций, измерения индивидуального прогресса студентов, самопрезентацией для работодателей, а значит, важным элементом проектного подхода в обучении.

Таким образом, инновации в сфере образования – это, не просто отдельные явления, инновации должны быть системой, определяющей направления развития образовательного пространства.

Библиографический список

1. Будылин Д. Ю. Социальные инновации как фактор развития университета [Электронный ресурс] / Д. Ю. Будылин, С. В. Полатайко, Л. В. Силакова // Научный журнал НИУ ИТМО. Сер. Экономика и экологический менеджмент. – 2013. – № 2. – Режим доступа: http://www.economics.ihbt.ifmo.ru;

2. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская ; под ред. В. А. Сластёнина, И. А. Колесниковой. – Москва : Академия, 2007. – 288 с.

3. Миронова С. П. Современные инновационные технологии формирования профессионального сознания в системе высшего образования: учебное пособие / С. П. Миронова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2015. – 179 с.

4.Ольховская Е. Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е. Б. Ольховская // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 2. – С.113-118.

5. Современные образовательные технологии: учебное пособие / под ред. Н. В. Бордовской. – Москва, 2010. – 432с.

УДК 612.395

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА, ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ

Наймушина А.Г., д.м.н., Захарова А.В., преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень
alla_n_68@icloud.com

Ключевые слова: здоровье, факторы риска, гиподинамия, нарушение пищевого поведения, автоматизированная система подсчёта калорий.

Аннотация: *по результатам анкетирования студентов 1 курса тюменских высших учебных заведений определен ведущий фактор развития ХНИЗ, которым вне зависимости от места обучения респондентов стал режим питания и приверженность к перекусам и быстрой еде. Нами предложена автоматизированная система подсчета калорий с учетом региональных особенностей питания и йоддифицитных состояний, которая будет способствовать коррекции питания студентов.*

Научная платформа медицинской науки «Профилактическая среда» позиционирует индивидуально-личностный подход оценки состояния здоровья человека и формирования приверженности здоровому стилю жизни в контексте персонификации факторов риска (ФР) социально значимых болезней [2; 4].

В современном постиндустриальном пространстве гиподинамия и нарушение пищевого поведения способствуют росту числа лиц активного трудоспособного возраста с избыточной массой тела и алиментарным ожирением [1; 3].

Но, как часто мы задаём себе вопрос о том, что это всего лишь факторы развития хронических неинфекционных заболеваний? И ценность здоровья мы осознаём только в горьком сопоставлении с болезнью. Студент вуза, осваивающий, прежде всего общую и профессиональную куль-

туру, вольно или невольно принимает сложившиеся культурные представления и ценности, и уже потом приступает к созидательной деятельности. И, на наш взгляд ценностно-личностная ориентация в системе физического воспитания должна способствовать преображению человека – внешнему и внутреннему, а следовательно гармонизации личности [6].

Цель исследования: по результатам анкетирования студентов 1 курса определить ведущие факторы риска вреда здоровью и предложить методику коррекции потенциально устранимых факторов вреда здоровью.

Материалы и методы исследования: тестирование в онлайн-режиме, интервью в свободной форме, анкетирование по «Методика самооценки здоровья и факторов риска развития неинфекционной патологии» [5].

Результаты собственных исследований. Активное участие в сборе данных и их обработке принимали студенты ФГБОУ ВО «Тюменского государственного медицинского университета» Минздрава России, «Тюменского индустриального университета». Автор выражает благодарность: А.Н. Онгемах, А.Д. Бажухиной, М.А. Сабитову, А.С. Васильеву. Основную работу по оформлению сайта http://lab510.ru выполняют П.Ю. Литвинчук и А.Н. Сидоров.



Рис.1 Результаты онлайн-анкетирования «Образ твоего питания» (выполнен студенткой гр. БСТб-16-1 ТИУ, А.Н.Онгемах)

Опрос студентов «Тюменского индустриального университета» по онлайн-тесту «*Образ твоего питания*» включал 10 вопросов по изучаемой теме. Общее количество студентов прошедших тест 85 человек. Большинство респондентов считают, что самым значимым фактором их здоровья является питание – 48,2%; в основном питаются едой домашнего приготовления, но практически у 30 % студентов основной рацион питания составляет еда быстрого приготовления (рис. 1).

Следующая диаграмма наглядно демонстрирует приверженность студентов к питанию в ресторанах «fast food». Из интервью студентов: «просто не хватает времени или сил приготовить себе еду дома, а возле места учебы всегда найдется дешевый и быстрый способ погасить свое чувство голода».



Рис. 2 Результаты онлайн-анкетирования «Образ твоего питания» (выполнен студенткой гр. БСТб-16-1 ТИУ, А.Н.Онгемах)

Результаты анкетирования 60 студентов (выполнила А.Д.Бажухина), которое проводилось по методике самооценки здоровья и факторов риска развития неинфекционной патологии, на базе трех университетов: Тюменский Государственный медицинский университет (далее – медицинский университет, 1 курс Лечебного факультета), Тюменский Государственный нефтегазовый университет (далее - нефтегазовый университет – первокурсники 2015-2016 года обучения направление подготовки «Нефтегазовое дело»), Тюменский Государственный индустриальный университет (далее – индустриальный университет – первокурсники 2016-2017 года обучения направление подготовки «Нефтегазовое дело») также показало значимость нарушений пищевого поведения в развитии ХНИЗ.

Один из самых распространенных факторов риска вреда здоровья, является – курение. Большая часть опрашиваемых нами, никогда не курили: 76% студентов из нефтегазового университета, 61 % из медицинского университета и 32% из индустриального университета. Постоянно курят: 13% студентов из медицинского, 11% из индустриального и только 5% из нефтегазового университетов.

Нами была проведена оценка уровня толерантности к алкоголю, которая показала, что 30% студентов медицинского университета никогда не употребляли алкоголь, большая часть (57%) употребляют алкоголь при определенных обстоятельствах и только 9% - часто. Большая часть студентов индустриального университета редко употребляют алкоголь – 84%, 11% - никогда не употребляли и только 5% - толерантно относятся к алко-

голю. Из студентов нефтегазового университета: 60% - редко, 35% - никогда и только5% при определенных обстоятельствах.

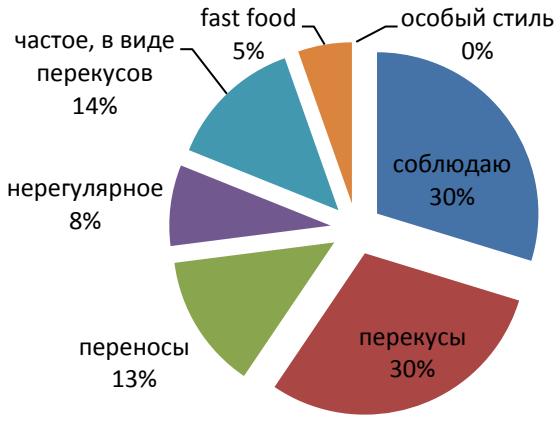


Рис. 3. Пищевое поведение у студентов нефтегазового университета (год обучения 2015-2016)

Самая печальная картина наблюдается при анализе пищевого поведения. В медицинском и индустриальном университетах примерно в равных долях распределены нарушения пищевого поведения (около 20%). Радуют результаты студентов нефтегазового университета (год обучения 2015-2016), где отмечен рост процент обучающихся (32%), придерживающихся здорового питания (рис. 3).

Анализ анкет самооценки здоровья студентами «Тюменского индустриального университета» показал, что 82% респондентов мужского пола периодически занимаются в спортивных залах и стараются следить за рационом питания, но 1-2 раза в неделю отдают предпочтение «fast food»; 18% юношей ведут «здоровый образ жизни» и участвуют в спортивных соревнованиях регионального уровня, но не отказываются от алкоголя и периодически позволяют себе «быструю еду». В отличие от юношей, все девушки испытывают чувство вины за периодические всплески переедания, связанные с эмоциональными переживаниями. Спортивные секции посещают 37% девушек. У всех студентов нарушен ритм питания (в анкетировании участвовало 156 лиц мужского пола и 34 девушки – студенты 1 курса направления подготовки «Машиностроение» и «Нефтегазовое дело»).

Итак, основным фактором риска вреда здоровью студентов 1 курса ТюмГМУ и «Тюменского индустриального университета» стало нарушение пищевого поведения, что и послужило поводом для создания автоматизированной системы подсчёта калорий.

Способы реализации продукта: Cloud, облачные технологии Mobile, мобильная платформа Web, веб-платформа или веб-сайт. Сегменты целевой аудитории: сайты и мобильные приложения, интегрированные в систему здравоохранения. Портал образовательных услуг. Индивидуальные

трекеры здоровья. Кейс использования продукта: базовый интерфейс автоматизированной программы даёт общие рекомендации по здоровому стилю жизни. В зависимости от выявленных предпочтений происходит переадресация клиента в тот раздел, который актуален для него «здесь и сейчас».

Использование брендовых производителей продуктов в сфере здоровья позволит разместить контекстную рекламу с учётом предпочтений клиента. Финансирование проекта в настоящий момент времени осуществляется из личных средств руководителя и участников проекта и заключается в приобретении лицензионного ПО, публикаций НИР и командировочных расходов.

Необходимое финансирование с расчетом 100000 руб. в год предполагает расходы на приобретение домена и интернет-ресурсов, апробацию ПО и Smart; расходы на публикации в ведущих рецензируемых журналах ВАК и Scopus. Влияние нового функционала на рост продаж/пользователей. При интеграции с сайтами системы здравоохранения и производителями товаров для здорового стиля жизни и лекарственных препаратов можно ожидать от эффекта перенаправленности высокий процент прибыли, с минимизированным риском.

На данный момент создан сайт, с промежуточным и результатом и дальнейшем развитием которого можно ознакомится по ссылке: http://lab510.ru.

Библиографический список

1. Metabolic disorders correction in patient with metabolic syndrome and hypertension living of the North / Petrov I.M., Sholomov I.F., Petrova Yu.A., Medvedeva I.V. // Journal of Hypertension. – 2012. – Т. 30. № e-Supplement A. – С. 311.

2. Naymushina A.G., Gubin D.G., Solovieva S.V., Durov A.M., Dragich O.A. Desynchronization in the Conditions of the North as Professional Risk Factors of Workers of the Mechanical Engineering, Oil and Gas Industry. Man In India, 97 (23). Part 3: 1-10.

3. Групповое профилактическое консультирование при коррекции избыточной массы тела и нарушений состава суточного рациона: результаты 5-ти летнего проспективного наблюдения / Петров И.М., Дороднева Е.Ф., Петрова Ю.А., Медведева И.В. // Вопросы питания. – 2016. – Т. 85. – № 3. – С. 49-60.

4. Информированность студентов о профессиональных факторах риска здоровью работников нефтегазовой промышленности / Наймушина А.Г. // Медицина труда и промышленная экология. – 2017. – № 9. – С. 135-136.

5. Методика самооценки здоровья и факторов риска развития неинфекционной патологии / Янтимирова Р.А., Наймушина А.Г., Соловьева С.В. // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. С. 1203.

6. Наймушина А. Г. Физическая культура: учебное пособие по дисциплине физическая культура для бакалавров направления подготовки 15.03.01 «Машиностроение» / А. Г. Наймушина. Тюмень: ТИУ, 2017. – 76 с.

УДК 378.18

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ О ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Новицкий П.И., к.п.н., доцент, Шпак В.Г. к.п.н., доцент
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск, e-mail: garrievi4@tut.by

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, волонтёрское движение.

Аннотация: *в работе рассматривается одно из направлений воспитательной работы в высшем учебном заведении.*

Волонтёрское движение, в большей или меньшей степени проявления, имеет место практически во всех странах мира. Оно объединяет более 100 миллионов волонтёров, которые выполняют различные добрые дела, направленные на оказание безвозмездной посильной помощи обездоленным, инвалидам, престарелым, детям – сиротам и др.[1]. Стремительно набирает силу волонтерское движение и в Беларуси. Если в конце XX века в Республике Беларусь насчитывалось около одной тысячи волонтеров, то в настоящее время их число перешагнуло рубеж двадцати тысяч человек [2].

Наряду с социальной значимостью данного феномена, волонтерство выступает эффективным средством и методом воспитательной работы с детьми и учащейся молодежью: гуманизации межличностных отношений, формирования высших нравственных чувств и социализации формирующейся личности, в целом [1, 2, 3]. Как показывает мировая практика, волонтерская деятельность является значимой не только для получающих помощь, но и для оказывающих ее. Возможно, именно поэтому, во многих вузах страны данное направление в воспитательной работе признается особенно значимым.

Несмотря на известную популярность волонтерства и достаточно существенный исторический возраст его развития в обществе, отношение и оценку современной молодежи данного явления нельзя назвать устоявшимися, а их состояние требует систематического исследования. Тем более в Беларуси, где данное движение рассматривается как сравнительно новое и малоизученное социальное явление [2, 4].

Актуальность таких исследований продиктована не только социальной, но и педагогической значимостью волонтерской деятельности в воспитательной работе с подрастающим поколением: формировании личностных и общественно-значимых качеств у будущей молодой смены общества. В связи, с чем отношение молодежи к данной деятельности, ее взгляды, позиции и активность ставят волонтерскую деятельность в число индикаторов, определяющих соответствующие цели (направления), средства и методы воспитательной работы в высших учебных заведениях.

Некоторые аспекты состояния этого вопроса демонстрируют результаты проведенного нами социологического исследования с участием 566 студентов 1-4 курса различных факультетов, обучающихся в одном из государственных университетов Республики Беларусь. Основные задачи работы заключались в том, чтобы выяснить понимание студенческой молодежью сущности волонтерской деятельности и личное отношение к ней; какое общественное, в том числе воспитательное значение, имеет волонтерство сегодня.

Анкетирование показало, что преобладающая часть опрошенных студентов (70%) имеют достаточно правильное представление о сущности волонтерства и тех кто его осуществляет. У третьей части опрошенных (30%) такие представления отсутствовали или были не верными. Половина респондентов (50%) считают, что волонтерство на современном этапе развития общества относится к числу значимых общественных явлений, 5% - так не считают, 45% - не имеют по этому вопросу определенной точки зрения («затруднились с ответом»).

Среди категорий населения нуждающихся в государственной помощи и поддержке 59% студентов выделили детей-сирот, 50% - инвалидов, 33% - пожилых и одиноких пенсионеров, 17% - детей с особенностями психофизического развития (ОПФР), по 2% - беженцев, людей, нуждающихся в материальных средствах на проведение лечения и людей вышедших из мест лишения свободы. Обращает внимание, что студенты не в полной мере отразили палитру известных в обществе групп населения, нуждающихся в помощи и социальной поддержке. Нельзя не отметить и дифференциацию студентами внимания к названным ими группам населения. Например, наибольший процент студентов, указывает на необходимость оказания внимания в первую очередь детям-сиротам и намного меньшее количество студентов говорят об этом в отношении детей с особенностями психофизического развития. С одной стороны это вероятно связано с тем, что о таких категориях как дети-сироты часто говорят по телевидению, радио и в других средствах массовой информации.

Однако, в настоящее время в не меньшей степени в СМИ присутствует и информация касающаяся непосредственно детей с ОПФР (нарушением зрения, слуха, умственного, двигательного развития и др.). Естественно, информационно в массовой практике выражение «дети с ОПФР» озвучивается в разумной мере (чаще о них говорят, как о «детях с особенностями или проблемами в развитии», не уточняя дефекты). Однако, при соответствующем внимании к проблемам этих детей, поднимаемым на страницах прессы, в радио- и телепередачах сформированность представлений у молодых людей о такой категории населения могла бы быть вполне определенной. Впрочем, более существенным для педагогического анализа, на наш взгляд, является сам факт определения студентами степени («очередности») внимания и поддержки, которые необходимо уделить

тем или иным категориям населения. Наиболее гуманную позицию, предполагающую равное внимание и поддержку всем нуждающимся в помощи, в анкетировании увидеть не удалось. В тоже время у абсолютного большинства респондентов (94%), больные и одинокие люди, инвалиды и др. вызывают чувство сострадания, жалости и желание помочь.

Волонтерскую помощь, которую студенты считают реально могли бы оказать - это сбор материальных средств для нуждающихся, игрушек для детских домов, помощь в организации и проведении спортивного или культурного мероприятия, помощь в быту одиноким пенсионерам. При этом на вопрос: «Вы хотели бы стать волонтером и систематически помогать нуждающимся?» утвердительно ответили лишь четверть принявших в анкетировании студентов 1-2 курсов и только половина четверокурсников.

Определенная часть, опрошенных студентов, уже сталкивалась с волонтерской деятельностью (от 5% до 40% на разных факультетах), но большинство респондентов (от 60% до 95% в зависимости от факультета и курса) указывают, что никогда, в рамках организованных мероприятий, с волонтерской деятельностью не соприкасались.

Налицо пробел в постановке и решении вопросов волонтерства в довузовской (школьной) практике воспитательной работы. Первокурсники указавшие, что имеют опыт волонтерства, в абсолютном большинстве, впервые столкнулись с волонтерством в рамках университетских мероприятий. Следует заметить, что к сожалению и в воспитательной работе многих ВУЗов, такие мероприятия часто выступают лишь как разовые (плановые) инициативы, не перерастающие в организованную, систематическую деятельность студентов в рамках конкретной организации или клуба, с постоянным приобщением к волонтерству широкого круга новых участников.

Не нашли также должного практического решения вопросы организации просвещения и агитации волонтерства в ВУЗе. На вопрос «Из каких источников вы узнаете о волонтерстве?». 90% респондентов назвали средства массовой информации (газеты, радио, телевидение). Случаи получения об этом знаний в процессе обучения от преподавателей отметили только 10% опрошенных.

Между тем, 79% студентов считают, что привлекать молодежь к волонтерской деятельности, в процессе обучения в ВУЗе, целесообразно. Эта деятельность, несомненно, будет способствовать формированию и усилению гуманистических начал в личности, укреплению межличностных отношений утверждают 83% респондентов.

Таким образом, резюмируя представленные выше результаты проведенного нами исследования, следует констатировать, что несмотря на известную в теории и практике воспитания молодежи значимость волонтерской деятельности, у определенной части современного студенчества еще отмечаются:

– несформированность адекватной оценки социального статуса волонтерства;

– позитивное отношение к волонтерской деятельности носящее декларативный характер, не подкрепленный практической готовностью добровольно принять в ней участие;

– отсутствие практического опыта участия в организованных благотворительных делах и акциях проводимых для лиц нуждающихся в социальной защите государства и поддержке общества.

Библиографический список

1. Состояние и проблемы волонтерского движения в сфере адаптивной физической культуры: материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2006. – С.11-14.

2. Кудрицкий Ю. В. Роль волонтерского движения в духовном возрождении молодежи / Ю. В. Кудрицкий, Г. М. Осипук // Состояние и проблемы волонтерского движения в сфере адаптивной физической культуры: материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2006. – С. 30-31.

3. Шагинова В. А. Волонтерская деятельность как условие эффективной социализации студентов-сирот / В. А. Шагинова // Состояние и проблемы волонтерского движения в сфере адаптивной физической культуры: материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2006. – С.26-27.

4. Якубович Е. Л. Организация волонтерской деятельности как важный фактор воспитания студенческой молодежи / Е. Л. Якубович // Состояние и проблемы волонтерского движения в сфере адаптивной физической культуры: материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2006. – С. 31-35.

УДК 378

ИЗУЧЕНИЕ НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 17-18 ЛЕТ

Носкова А.Д., преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюменье-mail: fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: нравственное развитие, студенты, нравственное воспитание, мораль, взаимопомощь.

Аннотация: в статье раскрывается проблема изучения нравственного развития и воспитания студентов 17-18 лет.

Проблема нравственного развития и совершенствования человека в настоящее время очень актуально. Насилие, жестокость, не умение сострадать и помогать людям – все это можно увидеть вокруг нас. Недостатки и просчеты нравственного воспитания обусловлены обострившимися жизненными противоречиями. Часть студентов поражена социальным инфантилизмом, скептицизмом, нежеланием активно участвовать в общественных делах.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательный стандарт всех звеньев системы непрерывного образования: дошкольное образование

– школа – высшее учебное заведение (ВУЗ). Это говорит о том, что средства физической культуры имеют большое значение для гармоничного развития личности. Сложившаяся в обществе и сфере образования социокультурная ситуация актуализирует проблему нравственного развития человека в процессе обучения и воспитания средствами физической культуры [1].

Данная проблема широко изучена в дошкольном и школьном звене образовательного процесса, либо изучен только ее теоретический аспект [2, 4]. ВУЗ – последнее звено образовательного процесса, поэтому нам было важно узнать, с каким уровнем нравственного развития поступают в него бывшие школьники.

Цель исследования – изучить уровень нравственного воспитания и развития студентов в возрасте 17-18 лет.

Исследование проводилось на базе строительного института, ТИУ. В исследовании приняли участие 28 студентов в возрасте 17-18 лет. Для изучения уровня нравственной самооценки нами использовалась психолого-педагогическая диагностика нравственного воспитания и развития личности [3].

Результаты изучения уровня нравственного воспитания и развития представлены на рис.1.

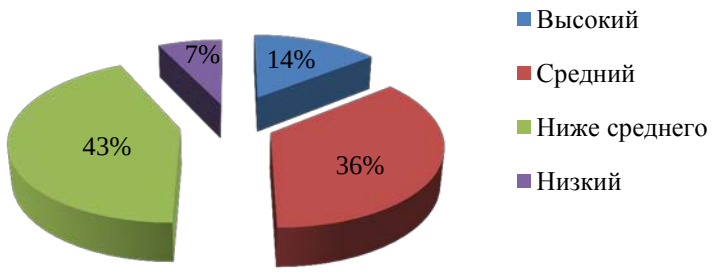


Рис.1. Показатели уровня нравственного воспитания и развития студентов 17-18 лет

Из данных рисунка видно, что у 43% студентов преобладает уровень нравственного развития и воспитания ниже среднего. Исходя из этого, можно сделать вывод, что студенты стараются не проявлять интерес к проблемам других ребят, у таких людей наблюдается начальная стадия эгоцентризма, но если человек им очень дорог они стараются проявлять максимум заботы. У 36% учащихся выявлен уровень нравственного развития и воспитания средний. Такие студенты склоны к эмпатии, но не всегда способны ее проявить. Они почти всегда стремятся прийти на помощь. За счет своей открытости обладают способностью притягивать к себе людей и заводить новых знакомых и друзей.

После определения уровня нравственного воспитания и развития мы решили выявить зависимость данного компонента личности с самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.

В результате опроса было выявлено, что 32% студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом. У всех этих учащихся высокий и средний уровень нравственного воспитания и развития. Так же средний уровень выявлен у 18% студентов, которые хотели бы заниматься спортом и с радостью посещают занятия по физической культуре в институте. Такие уровни нравственного развития и воспитания, как ниже среднего и средний, характерны для 50% студентов, которые испытывают неприязнь к физической культуре и спорту.

На основании полученных данных преподавателям в институте, необходимо скорректировать воспитательный процесс для всестороннего развития личности учащихся, а особенно нравственного аспекта.

Библиографический список

1. Ванакова Г. В. Жизнестойкость личности, или еще раз о воспитании спортом / Г. В. Ванакова // Народное образование. - 2013. - № 7. - С. 258-261.

2. Мережко М. Е. Анализ проблем духовно-нравственного воспитания студентов ВУЗОВ / М. Е. Мережко // Общество: философия, история, культура. – 2011. - № 3. – С. 118-121.

3. Немов Р. С. Общая психология. В 3-х т. Общая психология: учебник / Р.С. Немов. – Москва: Юрайт, 2012. – 472 с.

4. Петрова А. А. Психолого-педагогическая сущность понятий «Воспитание», «нравственность», «мораль», «духовность», «личность», «нравственное воспитание», «духовно-нравственное воспитание» / А. А. Петрова // Научные исследования. – 2015. – № 1. – С. 136-139.

УДК 378

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Носкова А.Д., преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: мотивация достижения успеха и избегания неудач, изучение мотивов занятий спортом, плавание, студенты, студенческий спорт.

Аннотация: *в статье раскрывается проблема психологической мотивации, и ее особенности у студентов, занимающихся плаванием.*

Высокую значимость в любой сфере деятельности человека имеет мотивация. Особенно ее важность можно увидеть в спорте, где в очень короткий промежуток времени спортсмену необходимо достичь наивысшего результата в ситуации жесткого соперничества [1, с. 24, 2-4].

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации российских спортсменов, о чем можно судить по результатам спортивной деятельности наших команд в некоторых видах спорта, таких как: футбол, биатлон и другие. Однако, изучение мотивации у студентов, посещающих спортивные секции, проходящих внутри инсти-

тута, в литературе обнаружить не удалось. Данное положение и определило важность нашего исследования [5, с. 305, 6, с. 309].

Цель исследования - изучить особенности мотивации студентов-пловцов

Исследование проводилось на базе строительного института, ТИУ г. Тюмени, в котором приняли участие 20 студентов-пловцов.

В ходе исследования нами был проанализирован достаточный объем научного материала, включающий в себя изучение теоретических и психологических особенностей мотивации спортсменов.

Результаты изучения мотивации достижения успеха у спортсменов, занимающихся плаванием, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средне-групповые показатели уровня мотивации к достижению успеха у студентов-пловцов

Уровень	Низкий	Средний	Умеренно высокий	Слишком высокий
Кол-во ч-к	1	6	9	4
%	5	30	45	20

Из данных таблицы видно, что у студентов-пловцов преобладает умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха. Это свидетельствует о том, что спортсмены умеют ставить перед собой четкую цель и идти к ней.

Для более детального анализа результатов было проведено тестирование «изучение мотивации к избеганию неудач. Результаты приведены ниже в таблице 2.

Таблица 2

Средне-групповые показатели уровня мотивации к избеганию неудач у студентов-пловцов

Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Слишком высокий
Кол-во ч-к	12	7	1	0
%	60	35	5	0

Из данных таблицы видно, что у большинства студентов-пловцов низкий уровень мотивации к избеганию неудач. Они не боятся выступать перед новыми проблемами и идти к своей цели через риск и боязнь потерпеть неудачу.

Результаты изучения уровня мотивации свидетельствует о том, что большинство спортсменов способны ставить перед собой четкую цель, не боятся препятствий, рисков, идут вперед и скорей всего достигают своей цели и получают именно тот результат, который хотят.

Для того чтобы изучить особенности мотивации была использована методика «изучение мотивов занятий спортом». Результаты представлены ниже на рис. 1.

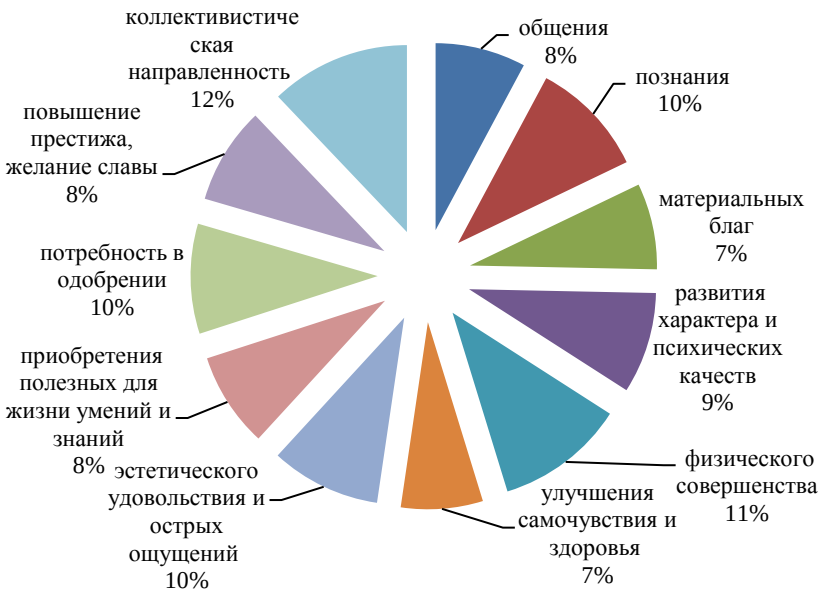


Рис.1 Мотивация к занятиям спортом у студентов - пловцов

Из данных рисунка видно, что у большинства пловцов на 1 месте находится мотив коллективистской направленности (12%). Следующий мотив это физическое совершенство (11%). На последнем месте находится мотив улучшения самочувствия и здоровья (7%). Данный факт свидетельствует о том, что студенты-спортсмены не особо следят за своим здоровьем, а это в дальнейшем может привести к переутомлению, быстрому выгоранию и травматизму.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что студенты-пловцы способны четко формулировать и ставить перед собой цель и идти к ней напролом, но при этом они не задумываются о своем здоровье.

Библиографический список

1. Арестова О. Н. Влияние мотивации на структуру целеполагания / О.Н. Арестова // Вестник Московского Университета. - 2005. - № 4. - С.23-27.

2. Бороздина Л. В. Диагностика мотивации достижения успеха и избегания неудачи. Авторская разработка психодиагностической схемы: учебно-методическое пособие / Л. В. Бороздина. – Москва: Акрополь, 2012. − 80 с.

3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 512 с.

4. Миронова О. В. К проблеме изучения внешнеорганизованной мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов / О. В. Миронова, А. Г. Мерзлов, А. В. Токарева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. - № 25. – С. 19-22.

5. Хромина С. И. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза / С. И. Хромина, Н. А.Батыршина, Т. А. Бубнова // В сборнике материалов МНПК Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2017. – С. 305-309.

6. Хромина С. И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н Парфенов // Материалы МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2017. – С. 309-312.

УДК 37.041

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ

Ожиганова М.В., ст. преподаватель, Смирнова И.А., преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: marina.ozhiganowa@yandex.ru

Ключевые слова: самостоятельная работа, студент, физическая культура, волейбол.

Аннотация: *в данной статье рассмотрены вопросы организации самостоятельных занятий по волейболу в рамках преподавания физической культуры в вузе. В заявленной работе показано, что самостоятельная деятельность студента является важной частью учебного процесса, но в то же время она зависит не только от преподавателя физической культуры, но и напрямую связана с самоорганизацией и мотивационной составляющей личности студента, с его желанием получать знания и развиваться. Занятия физической культурой позволяют студентам через игровые командные виды спорта (волейбол, баскетбол и т.п.) развить навыки социальных и межличностных взаимодействий в процессе обучения.*

В настоящее время обучающиеся проводят много времени перед мониторами компьютеров, что приводит к снижению двигательной активности, ухудшению зрения и другим негативным изменениям в организме. Поэтому как никогда актуальна задача привлечения студентов к здоровому и активному образу жизни во время обучения в вузе.

Формирование у студентов нравственных установок, а также знаний, умений и убеждений в области физического воспитания является основной задачей педагога по физической культуре.

В высшем учебном заведении активно используются следующие формы физического воспитания: обязательные учебно-тренировочные занятия, дополняемые секциями по разным спортивным видам, факультативные и самостоятельные занятия.

Самостоятельная работа студента дает возможность в случае его отсутствия на занятии изучить теоретическую часть материала. Что касается преподавания физической культуры, то в некоторых случаях пропущенное занятие может быть невосполнимо, так как профессиональные умения формируются только на практике при наличии достаточного количества студентов, во время живого общения с преподавателем и при оперативном контроле с его стороны. Речь не идет о замене посещения занятий на самостоятельную деятельность. Именно грамотное соотношение всех видов обучения и самостоятельной работы студента (СРС) ведет к получению максимального эффекта от обучения.

Однозначно, самостоятельная работа при обучении студентов является важным компонентом учебной деятельности. Но надо учитывать и то, что реализация данного вида деятельности тесно связана с личными каче-

ствами каждого студента, с его мотивацией и самовоспитанием. Таким образом, с психологической точки зрения под СРС понимается деятельность, которая имеет конкретные цели, внутреннюю мотивацию, структуру и корректируется студентом по процессу и результату [1].

Согласно проведенному исследованию [2] были получены следующие ответы от студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурой самостоятельно?»: да (32,1%), иногда (51%), нет (68,6%). Это показывает, что большой процент учащихся не может организовать себя на самостоятельную физическую деятельность, то есть можно сказать, что организация самостоятельной работы студента напрямую связана с его самоорганизацией.

Чтобы увеличить заинтересованность студентов занятиями физическими упражнениями, необходимо учитывать такие факторы, как простоту занятий и инвентаря, доступность и демонстрацию возможности достижении хорошей физической формы. К таким видам физических упражнений можно отнести занятия волейболом, баскетболом и т.п. Изучение волейбола в рамках освоения физической культуры призвано содействовать успешной подготовке выпускников в системе с остальными предметами.

Волейбол - спортивная игра с мячом, в ходе которой происходит командная борьба на специальной площадке с сеткой. Для успешной игры предварительно необходимо освоить технику выполнения базовых элементов. Этому способствует развитие общефизической подготовки (быстроты, выносливости, силы и т.д.) и специальных навыков. Условия выполнения упражнений усложняются по мере развития игровых способностей.

В процессе обучения этой спортивной игре занимающиеся должны овладеть техникой игры: уметь рассчитать свои движения с траекторией и скоростью полета мяча; наблюдать за расстановкой участников игры; прогнозировать и реагировать на игровую ситуацию; применять при необходимо разные технические приемы.

Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями направлены на подготовку учащихся к самостоятельным занятиям вне учебного заведения, а в идеале, с продолжением их после окончания вуза. Согласно [3] имеются следующие их виды:

- теоретическая подготовка (направлена на получение студентами минимума знаний для организации и проведения ими самостоятельных занятий физическими упражнениями);
- изучение основ и методов обучения движениям и двигательным действиям (направлено на воспитание и развитие двигательных (или физических) качеств);
- изучение основ и методов спортивной тренировки (направлено на рост спортивно-технических результатов студентов и их мастерства);
- формирование у студентов практических навыков и умений для проведения занятий в индивидуальном порядке и с группой (направлено на

подготовку студентов к разным формам индивидуальных занятий физическими упражнениями);

- изучение основ планирования индивидуальных занятий (самотренировок) (направлено на получение навыков планирования физических нагрузок для себя самостоятельно).

Эффективное выполнение самостоятельной работы также связано с тем, как успешно преподаватель владеет учебными стратегиями (УС). УС представляют собой постоянный комплекс действий, который направлен на решение различных типов учебных задач, определяют содержание и технологию выполнения самостоятельной работы [4].

Основными компонентами учебных стратегий выступают [5]:

1) долговременные цели (планы, программы), определяющие организацию учебной деятельности на перспективу (достижение учебных целей);

2) технологии (способы, приемы, методы), с помощью которых реализуется достижение учебных целей;

3) ресурсы, которые обеспечивают достижение учебных целей и управление учебной деятельностью.

Входящие в их состав учебные действия и алгоритмы позволяют понять учебную задачу, спланировать ход ее выполнения, проконтролировать и оценить полученный результат.

В заключении стоит отметить, что в процессе обучения работа, связанная с получением знаний, зависит не только от преподавателя: также студенты должны заниматься самостоятельно, чтобы достичь высоких результатов, а командные виды спорта способствуют развитию межличностных связей и социальных коммуникаций между студентами.

Библиографический список

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов. - 2-е изд. доп., испр. и перераб. / И. А. Зимняя. − Москва: Университетская книга, Логос, 2007. − 384 с.;

2. Методические рекомендации к выполнению самостоятельных занятий по физической культуре: методическое пособие. − Тюмень, 2011.− 46 с.

3. Костромина С. Н. Учебные стратегии как средство организации самостоятельной работы студентов / С. Н. Костромина, Т. А. Дворникова // Вестник СПбГУ. Сер. 6. Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения. − 2007. − Вып. 3. − С. 295-306.

4. Хакунова Ф. П. Проблема организации самостоятельной работы студентов и школьников на современном этапе образования [Электронный ресурс] / Ф. П. Хакунова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология.− 2012. − № 1.− Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-organizatsii-samostoyatelnoy-raboty-studentov-i-shkolnikov-na-sovremennom-etape-obrazovaniya (дата обращения: 09.03.2018).

УДК 796

ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК БрГТУ

Орлова Н.В., к.пед.н., доцент
Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,
e-mail: natali.orl2012@yandex.ru

Ключевые слова:физическая подготовленность, классическая аэробика, двигательное тестирование, результаты исследования, физические упражнения.

Аннотация:*в статье раскрыты основные аспекты влияния занятий классической аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток вуза, представлены результаты исследования, позволяющие определить, на сколько занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют на состояние студенток. Рассмотрены пути решения проблемы привлечения студенток университета к занятиям классической аэробикой.*

Физическая подготовленность является важной составляющей здорового иполноценного образа жизни. Одним из лучших признано определение американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Однако по данным специалистов, около 60% белорусских женщин имеют различные отклонения в состоянии здоровья, среди которых имеют место нарушения психологической сферы, депрессии, стрессовые состояния, тревожность и возбуждение. Большинство женщин применяют различные лекарственные препараты, чтобы избавиться от подобных нарушений [1].

Исследованиями российских и зарубежных авторов доказано (В.М. Быстров, Б.В. Сермеев, 1966; Е.П. Ильин, 2003; Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд 2001), что физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности и депрессии. Самочувствие людей улучшается, как правило, сразу же после физической нагрузки и остается повышенным в течение длительного времени.

Одной из возможностей, оказывающих положительное влияние на состояние психологической сферы, являются занятия оздоровительными видами гимнастики, поскольку они имеют широкий спектр воздействия на личность человека в целом.

Помимо этого, занятия гимнастикой положительно влияют на ряд других факторов, в частности, повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают мыслительные процессы [2].

Общепринято, что рациональная физическая тренировка, в том числе и типичная для аэробики, позволяет быстро и эффективно достичь многих из перечисленных выше, признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий.

Данные врачебных исследований свидетельствуют о значительных различиях между показателями физического развития женщин, не занимающихся спортом, и спортсменок. Как правило, у женщин, не занимающихся физической культурой, масса тела больше, чем у тех, кто занимается физическими упражнениями. Увеличение массы тела происходит в основном, за счет большего отложения жира.

У женщин, занимающихся гимнастикой, сердце на физическую нагрузку отвечает сравнительно небольшим увеличением ЧСС. Артериальное давление при работе у тех, кто занимается также ниже, что является показателем хорошего состояния сердца.

Следовательно, у тренированных женщин возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма большие, благодаря чему физическая нагрузка переносится ими легче, вызывает меньшие изменения в организме, а период восстановления после нагрузок значительно короче (Т.А. Кудра, 2001).

На каждом из возрастных этапов организму женщины присущи определенные особенности функционирования, поскольку с возрастом в организме человека происходит постепенное изменение его морфологической макро- и микроструктуры, химических и физико-химических свойств и функциональных особенностей.

После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности. Неизбежные возрастные изменения, происходящие в организме, могут быть значительно замедлены под влиянием правильно организованных оздоровительных занятий и, в целом, применением ценностей оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные виды аэробики являются тем прекрасным средством физического воспитания, которое сочетает в себе все положительные эффекты от занятий непосредственно физическими упражнениями с позитивным воздействием на организм и психологическое

состояние средств музыки и танца [3]. Занятия аэробикой в силу своей специфики неразрывно связаны с музыкой и танцем и невозможны без них. Поэтому музыкальное сопровождение играет здесь роль, которую невозможно переоценить. Использование музыки обусловлено большой силой психофизиологического воздействия на человека, её способности возбудить и успокоить, ободрить и усилить желание заниматься физическими упражнениями.

С помощью специально подобранной музыки на занятиях классической аэробикой можно существенно повысить работоспособность, жизненный тонус, поднять настроение, снять утомление, сократить время протекания восстановительных процессов у занимающихся.

Все выше изложенное и определило выбор нашего исследования.

Цель и задачи исследования. Определить, на сколько занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют на физическое и психологическое состояние студенток.

- определить динамику развития физических способностей студенток;
- определить функциональное состояние студенток 17-25 лет;
- определить влияние занятий классической аэробикой на психологическое состояние студенток.

Результаты исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе Брестского государственного технического университета со студентками, начавшими посещать занятия в секции классической аэробики при спортивном клубе университета в сентябре 2017 года.

В исследовании приняли участие 25 студенток 17-25 лет. Занятие классической аэробикой проводилось 2 раза в неделю в вечернее время по 60 мин. В начале педагогического эксперимента было проведено двигательное тестирование. Через семь месяцев регулярных занятий классической аэробикой было проведено повторное двигательное тестирование для определения динамики развития физических способностей и функционального состояния студенток.

Наибольший прирост у студенток отмечен в показателях «проба Ромберга» (25%) и гибкости (21,4%). Наименьшая динамика отмечается в силовых показателях (сила мышц брюшного пресса и сила рук) и составила всего 11%. Одинаково во всех показателях физических способностей существуют достоверные различия при уровнях значимости $p<0,05$, $p<0,01$ (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физических способностей и функционального состояния студенток за период педагогического исследования

Показатели	Тесты	Результаты		Динамика %	P
		до	после		

Физические способности	1. Брюшной пресс (кол-во раз)	28	30	11	<0,05
	2. Отжимание (кол-во раз)	18	20	11	<0,05
	3. Приседание (кол-во раз)	19	22	15	<0,05
	4. Проба Ромберга (сек.)	4	5	25	<0,05
	5. Наклон вперёд (баллы)	2.8	3.4	21.4	<0,01
Функциональное состояние	6.Степ тест (пульс)	64.6	73.4	13.6	<0,01
	7. Проба Штанге (сек)	54.8	56.4	2.9	<0,05
	8. Проба Генчи (сек)	40.8	42.2	3.4	<0,05

В функциональном состоянии наибольшая положительная динамика отмечается в показателях степ-теста (13,6%). Показатели пробы Штанге и пробы Генчи увеличились незначительно, соответственно 2,9% и 3,4%.

Однако результаты выполнения этих контрольных параметров достоверно улучшились ($p<0,01$; $p<0,05$). Сравнивая показатели функционального состояния в конце исследования с оценочными таблицами, можно отметить, что физическая работоспособность оценивается как «хорошая» (на начало исследования – «средняя»). Пробы Штанге и Генчи тоже оцениваются на «хорошо».

Сравнивая результаты тестирования можно сделать вывод, что все показатели, как физических способностей, так и функциональных показателей имеют положительную динамику.

Сравнивая результаты психологического тестирования самочувствия, активности, настроения можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону (табл. 2).

Таблица 2

Результаты психологического тестирования (методика «САН») за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика %	P
	x	σ	m	x	σ	m		
Самочувствие	4,14	1,3	0,28	6,23	2,12	0,59	50,5%	<0,05
Физическая активность	4,14	1,17	0,32	5,79	2,04	0,57	39,8%	<0,05
Психологическая активность	4,79	1,97	0,55	5,86	1,79	0,5	22,3%	-
Мотивация	3,86	1,17	0,32	5,14	1,79	0,5	33,1%	<0,05

Наибольшие изменения отмечаются в самочувствии (50,5%) и физической активности занимающихся (39,8%). Наименьшие изменения произошли в психологической активности (22,3%).

Из полученных результатов можно заключить, что показатели самочувствия, физической активности и мотивации за период педагогического исследования достоверно улучшились ($p<0,05$). Показатель психологической активности, хотя имеет положительную динамику – достоверно не улучшился.

Необходимо отметить, что после исследования в показателях самочувствия у двенадцати студенток отмечается уровень «выше среднего» и «высокий», что не отмечалось на начало эксперимента.По показателям мотивации тоже произошли аналогичные изменения, а так же увеличилось количество девушек (7 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий» (табл. 3).Сравнивая результаты психологического тестирования работоспособности можно отметить, что все показатели изменились в положительную сторону. Музыкальное сопровождение занятий несомненно в данном случае, имеет важное значение.

Таблица 3

Оценка самочувствия, активности, настроения и мотивации студенток, участвующих в исследовании

Показатель	Уровни развития (1-10)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	До/после	До/после	До/после	До/после	До/после
Самочувствие	4/1	6/2	4/5	-/3	-/3
Физическая активность	4/2	7/3	2/4	1/2	-/3
Психологическая активность	3/2	5/1	3/6	1/2	2/3
Мотивация	7/4	2/-	5/7	-/2	-/1

Наибольшие изменения отмечаются в физиологическом (37,1%) и когнитивном дискомфорте (28,6%). Наименьшие изменения произошли в аффективных нарушениях (5,5%) и демотивации (6,7%). Из полученных результатов можно заключить, что показатели хроническое утомление, физиологический дискомфорт и когнитивный дискомфорт за период педагогического исследования достоверно улучшились ($p<0,05$). Показатели аффективные нарушения и демотивация, хотя имеют положительную динамику, достоверно не улучшились (табл. 4).

Таблица 4

Результаты психологического тестирования работоспособности студенток за период педагогического исследования

Показатель	До			После			Динамика, %	P
	x	σ	m	x	σ	m		
Хроническое утомление	6,64	1,28	0,35	5,54	1,39	0,39	19,8	<0,05
Физиологический дискомфорт	6,43	1,95	0,54	4,69	2,29	0,63	37,1	<0,05
Когнитивный дискомфорт	6,43	1,91	0,53	5,0	2,08	0,58	28,6	<0,05
Аффективные нарушения	5,36	1,55	0,43	5,08	1,75	0,49	5,5	-
Демотивация	6,07	1,38	0,38	5,69	2,39	0,66	6,7	-

После исследования работоспособности студенток, участвующих в исследовании в показателях «физиологический дискомфорт» и «когнитивный дискомфорт» у тринадцати студенток отмечается уровень «выше

среднего» и «высокий», хотя на начало эксперимента таких студенток было всего семь (табл. 5).

Таблица 5

Оценка работоспособности студенток, участвующих в исследовании

Показатель	Уровни развития (10-1)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
	До/после	До/после	До/после	До/после	До/после
Хроническое утомление	3/-	5/3	5/8	1/1	-/2
Физиологический дискомфорт	3/-	3/3	7/7	-/1	1/3
Когнитивный дискомфорт	3/1	3/1	7/7	-/3	1/2
Аффективные нарушения	1/1	1/1	8/7	1/4	3/1
Демотивация	2/5	4/1	5/6	3/-	-/2

По показателям «хроническое утомление» и «аффективные нарушения» тоже произошли аналогичные изменения – увеличилось количество девушек (18 человек), у которых отмечается уровень «выше среднего» и «высокий». Можно отметить, что в показателе «демотивация», так же наблюдаются положительные изменения.

Выводы. Занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют как на физическое, так и на психологическое состояние студенток, что способствует желанию заниматься аэробикой в дальнейшем, положительному отношению к действительности, к окружающим, желанию самим изменяться в лучшую сторону, быть оптимистичными, любящими, доброжелательными.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о эффективности использования средств классической аэробики в физическом воспитании студенток 17-25 лет, так как достигнуты достоверные изменения в их физическом и психологическом состоянии, что оказывает положительное воздействие на состояние здоровья данного контингента занимающихся.

Библиографический список

1. Лисицкая Т. С. Аэробика: частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва: Федерация аэробики России, 2002. – 86 с.

2. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев, 1989. – 185 с.

3. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Гоулд. – Москва: Федерация аэробики России, 2004. – 225 с.

УДК 611.1/.8:611.7

ИМЕЕТСЯ ЛИ ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЛИННОТНЫХ РАЗМЕРОВ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ С КАРИЕСОМ ЗУБОВ У СТУДЕНТОВ ПЕРИОДА ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Осипов А.С.[1], аспирант; Прокопьев Н.Я.[1] д.м.н., профессор; Шевцов А.В.[2] д.б.н, профессор; Баранхин О.В.[1], студент

Тюменский государственный университет[1], Россия, г. Тюмень
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта[2], Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: pronik44@mail.ru

Ключевые слова: студенты, кариес зубов, пальцы кисти.

Аннотация. *В статье представлен анализ сравнительного изучения длиннотных размеров II, III,IV и Vпальцев кисти рук у студентов первого зрелого возраста (27.3 ± 2.8 лет), болеющих кариесом зубов, обучающихся в Тюменском государственном университете и Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Показано, что у каждого студента имел место кариес нескольких зубов различной степени выраженности его клинических проявлений. Исследования показали, чтоIII палец кисти был самым длинным (8.42 ± 0.63 см), а V палец самым коротким (5.94 ± 0.38 см). Преобладала длина IV пальца как правой (7.51 ± 0.57 см), так и левой кисти (7.49 ± 0.56 см). Кариозный процесс чаще всего поражает зубы у лиц, имеющих более короткий II палец кисти.*

Актуальность. Кариес зубов является одним из наиболее распространенных заболеваний человека [13, 18, 22, 24]. В медико-педагогической литературе достаточно подробно изложены результаты исследований, посвященных гендерному изучению длиннотных и поперечных размеров кисти. К ним можно отнести изучение: длин проксимальных фаланг II–V пальцев [7]; остеометрических параметров пальцев у взрослых людей [5,6]; параметров оснований проксимальных фаланг II–V пальцев кисти с линейными размерами фаланг одноименных пальцев [4]; анатомо-морфологических закономерностей изменчивости формы фаланг пальцев кисти с дерматоглифическим узором [21]; полового диморфизма дистальных фаланг пальцев кисти [15, 16]; конституциональных особенностей старения фаланг кисти [9]; длины пальцев и уровня агрессии, жизнестойкости юношей и девушек [10, 11]; морфофункциональным показателям кисти и роста [8]; наследственным и внешне средовым влияниям на размеры кисти [17].

Значительное внимание уделяется изучению влияний различных видов спорта, например, занятий боксом на минеральную насыщенность костей кисти подростков и юношей [12]; занятий лыжными гонками на скелет кисти [1]; строению костей кисти боксеров и гимнастов [2, 3], строению костей кисти юных волейболистов [14] и пловцов [19]; пальцевым индексам кисти мужчин [20].

Несмотря на такое многообразие исследований, мы не встретили работ, отражающих взаимосвязь длины пальцев кисти с заболеванием кариесом зубов у студентов институтов и факультетов физической культуры, что явилось побудительным мотивом исследования.

Цель: изучить взаимосвязь длины пальцев кисти с заболеванием кариесом зубов у студентов-спортсменов периода первого зрелого возраста.

Материалы и методы. В ноябре 2017 года проведено обследование 16 мужчин периода первого зрелого возраста (27.3 ± 2.8 лет), обучающихся в Тюменском государственном университете на первом курсе магистратуры и Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. Изучены длиннотные размеры II, III, IV, V пальцев правой и левой кисти, определяемые по ладонной поверхности кисти от уровня соответствующего пястно-фалангового сустава до кончика пальца.

Для оценки интенсивности кариеса постоянных зубов использован индекс КПУ – сумма кариозных (К), пломбированных (П) и удаленных (У) зубов у одного обследованного. Оценку тяжести кариозного поражения (структура элемента К) осуществляли по классификации кариеса по ВОЗ (МКБ-10, 1995): кариес зубов (К02), в том числе К02.0 – кариес эмали, стадия «мелового пятна» (начальный кариес); К02.1 – кариес дентина; К02.2 – кариес цемента; К02.3 – приостановившийся кариес зубов [23].

В нашем исследовании количество зубов определяли для каждой половины челюсти. При этом зубная формула выглядела следующим образом: I 2 ÷ 2 – C 1 ÷ 1 – P 2 ÷ 2 – M 3 ÷ 3. В формуле буквами обозначены конкретные типы зубов (I – резцы, C – клыки, P – премоляры, M – моляры). В знаменателе стоит число верхних зубов, а в числителе – нижних.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t– критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости $P \leq 0.05$, принятых в медико–биологических исследованиях.

Исследование соответствовало Приказу МЗ РФ за № 226 от 19.06.2003 года «Правила клинической практики в РФ». Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Установлено, что у всех студентов каждая челюсть содержала одинаковое число зубов. Практически у каждого студента имел место кариес нескольких зубов различной степени тяжести клинических проявлений. К02.0 – начальный кариес эмали, т.н. стадия «мелового пятна» диагностирована у 11 (64,7%) мужчин, К02.1 – кариес дентина выявлен у 13 (59,1%) мужчин, К02.2 – кариес цемента имел место у 5 (31,2%) мужчин. Общая численность кариозных зубов у обследованных нами студентов составила 29. Что касается пломбированных зубов, то на

момент обследования они диагностированы у 12 (41,3%) человек. Удаленные зубы выявлены у 3 (10,3%).

При измерении III палец кисти был самым длинным (8.42±0.63 см), а V палец самым коротким (5.94±0.38 см), что статистически достоверно – $P<0.05$. Исследования показали, что преобладала длина IV пальца как правой (7.51±0.57 см), так и левой кисти (7.49±0.56 см). В сравнении с IV пальцем длина II пальца на обеих руках была меньше (7.12±0.51 см) – $P>0.05$). Результаты измерений длины пальцев кисти свидетельствовали о том, что из 16 мужчин у 11 человек IV палец был длиннее II пальца. Следовательно, отношение длины II пальца руки к длине IV пальца кисти (пальцевой индекс IID:IVD) у обследованных нами студентов периода первого зрелого возраста было различным. Отношение длины II пальца к IV имело выраженный половой диморфизм, что мы связываем с отрицательным влиянием пренатального тестостерона и положительным – пренатального эстрогена. У мужчин длина II пальца меньше, чем IV и в количественном выражении составляла 96% его длины.

Изучение взаимосвязи длиннотных размеров II и IV пальцев кисти у мужчин с кариесом зубов свидетельствовало о том, что кариозный процесс чаще встречается у лиц, когда II палец по длине меньше, чем IV палец. Так, у мужчин с коротким II пальцем кариозный процесс у 11 человек чаще поражал P – премоляры на нижней челюсти и у 10 на верхней челюсти, а M – моляры у 3 на нижней челюсти и у 2 на верхней челюсти.

Таким образом, исследования возрастной морфологии кисти, включая длиннотные размеры пальцев, имеют прикладную направленность в возрастной морфологии и стоматологии. В структуре индекса КПУ у лиц периода первого зрелого возраста преобладают кариозные K02.1 и K02.2 зубы. В практике стоматологии можно предположить, что кариозный процесс чаще всего поражает зубы у лиц, имеющих более короткий II палец кисти.

Авторы заявляют об отсутствии конфликтов интересов с кем бы то ни было в отношении идеи, выполнения и опубликования результатов данного исследования и их последующего использования в коммерческих или иных целях.

Библиографический список

1. Алексеев Б. А. Влияние занятий лыжными гонками на скелет кисти и стопы юных спортсменов / Б. А. Алексеев // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1977. – Т. LXXII, № 6. – С. 35-39.

2. Астанин Л. П. О строении костей кисти боксеров / Л. П. Астанин // Известия Акад. пед. наук РСФСР. – Москва, 1951. – № 35. – С. 63-82.

3. Бикбаева Т. С. Корреляции параметров оснований проксимальных фаланг 2–5 пальцев кисти с линейными размерами фаланг одноименных пальцев [Электронный ресурс] /Т. С. Бикбаева, О. Ю. Алешкина, В. Н. Николенко // Современные проблемы

науки и образования. – 2015. – № 5. – Режим доступа: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=21836 (дата обращения: 21.03.2016).

4. Бикбаева Т. С. Остеометрические параметры фаланг II пальца кисти взрослых людей в аспекте судебно-медицинской экспертизы / Т. С. Бикбаева, Ю. А. Неклюдов, В.Н. Николенко // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2008. – Т. 19, № 1. – С. 33-38.

5. Бикбаева Т.С. Остеометрические характеристики фаланг II–V пальцев кисти взрослых мужчин / Т. С. Бикбаева, Ю. А. Неклюдов, В. Н. Николенко // Астраханский медицинский журнал. – 2007. – № 2. – С. 33-34.

6. Доронин А. Б. Множественная корреляция морфофункциональных показателей кисти и роста / А. Б. Доронин, Е. С. Доронина, М. А. Пикалов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – Т. 5, № 7. – С. 10-70.

7. Жданов Д. А. Конституциональные особенности старения фаланг кисти / Д. А. Жданов, Б. А. Никитюк // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1968. – Т. LV, № 7. – С. 13-24.

8. Зайченко А. А. Длина пальцев кисти девушек как маркер агрессии / А. А. Зайченко, Д. Е. Иванов // Наука и общество. – 2013. – № 1. – С. 120-123.

9. Земша Н. В. Влияние систематических занятий боксом на рост, созревание и минеральную насыщенность костей кисти подростков и юношей: автореф. дис. … канд. мед. наук / Н. В. Земша. – Новосибирск, 1986. – 18 с.

10. Иорданишвили А. К. Диагностика и лечебно-профилактические мероприятия при эрозиях зубов / А. К. Иорданишвили, К. О. Дробкова // Институт Стоматологии. – 2016. – № 3(72). – С. 80-81.

11. Корнева Е. Ф. Морфологические особенности строения костей кисти юных волейболистов / Е. Ф. Корнева // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1984. – Т. LXXXVII. – № 10. – С. 25-29.

12. Неклюдов Ю. А. О половом диморфизме концевых фаланг кистей / Ю. А. Неклюдов // Судебно-медицинская экспертиза. – 1965. – Т. 8, № 4. – С. 16-20.

13. Никитюк Б. А. Оценка наследственных и внешнесредовых влияний на прирост размера костей кисти у детей-близнецов / Б. А. Никитюк // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1975. – Т. LXIX, № 12. – С. 5-9.

14. Распространенность кариеса зубов среди подростков-спортсменов / А. Ч. Пашаев [и др.] // Врач-аспирант. − 2014. – Т. 65, № 4.2. – С. 297-302.

15. Рязанова З. П. Скелет кисти пловцов / З. П. Рязанова // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1980. – Т. LXXVIII, № 2. – С. 10-14.

16. Филиппова Е. Н. Пальцевые индексы мужской кисти / Е. Н. Филиппова, Д. А. Тихонов, А. В. Гальчин. // Современная медицина: традиции и инновации: сб. статей I междунар. научно-практ. конф. (Ставрополь, 11 ноября 2016 г.). – Ставрополь, 2016. – С. 56-59.

17. Хайруллин Р. М. Анатомо-морфологические закономерности изменчивости формы пальцев кисти человека и ее взаимосвязь с дерматоглифическим узором: автореф. дис. … д-ра мед. наук. / Р. М. Хайруллин. – Москва, 2003. – 34 с.

18. Costa S.M., Martins C.C. A systematic review of socioeconomic indicators and dental caries in adults //Int J Environ Res Public Health, 2012 – 9. – 3540-3574.

19. ICD-DA: International Classification of Diseases, Dental Application. – WHO, Geneva, 1995.

УДК 612.2

ДИНАМИКА ВОЗРАСТНЫХ ЗНАЧЕНИЙ УСТОЙЧИВОСТИ К ГИПОКСИИ ЮНОШЕЙ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С КАРИЕСОМ ЗУБОВ

Осипов А.С., аспирант, Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор
Тюменский государственный университет, Россия, г.Тюмень,
e-mail: pronik44@mail.ru

Ключевые слова: юноши, кариес зубов, устойчивость к гипоксии.

Аннотация: *В статье показано, что одним из наиболее распространенных заболеваний человека на земле является кариес зубов. Несмотря на масштабные исследования кариеса зубов, проводимые в различных странах мира, недостаточно изучен вопрос о влиянии кариеса зубов на устойчивость организма лиц юношеского возраста к гипоксии. Авторами у 19 студентов юношеского возраста института физической культуры проведено динамическое изучение функции внешнего дыхания. При оценке степени поражения зубов кариесом пользовались показателями, рекомендованными Всемирной организацией здравоохранения, а также классификацией Блэка.*

Актуальность. Наиболее распространенным заболеванием человека на земле является кариес зубов, проблеме изучения которого посвящены многочисленные и многоплановые исследования отечественных и зарубежных специалистов [1, 11-21]. Несмотря на масштабное внимание к проблеме кариеса зубов, до настоящего времени в тени остаются вопросы его влияния на деятельность функциональных систем организма человека, включая функцию внешнего дыхания. Среди методических приемов, позволяющих оценить функциональные адаптационные возможности организма человека, важное место занимают функциональные пробы кардиореспираторной системы [2, 6, 9]. Что касается изучения функции внешнего дыхания и устойчивости организма юношей-студентов факультетов и институтов физической культуры, имеющих кариес зубов, к гипоксии, то таких работ в доступной нам литературе крайне мало [3;4], что явилось побудительным мотивом проведения настоящего исследования.

Цель: дать оценку динамики устойчивости к гипоксии организма юношей, обучающихся в институте физической культуры и болеющих кариесом зубов.

Материалы и методы. За период с сентября 2017 года по январь 2018 года обследовано 19 юношей (18,6±1,3 лет), обучающихся в институте физической культуры Тюменского государственного университета.Диагнозкариеса зубову студентов установлен, во-первых, в медицинском центре «Астра-Мед» г. Тюмень и, во-вторых, путем личной беседы. У 12 юношей диагностирован средний кариес, проявляющийся тем, что формирование полости проходило в пределах не только эмали, но и дентина. У 7 юношей имел место глубокий кариес, при котором в зубе имелась глубокая полость, дно которой близко прилегало к нерву. Кариозные полости мы оценивали по классификации Блэка. У 5 юношей диагностирован 1

класс, когда кариозный процесс локализовался в естественных углублениях на жевательной, щечной и небной поверхностях моляров и премоляров. У 7 юношей выявлен 2 класс – кариес контактных поверхностей моляров и премоляров. У 5 человек имел место 3 класс, при котором диагностирован кариес контактных поверхностей резцов и клыков без нарушения режущего края зубов. У 2 юношей был 4 класс, когда кариозные полости локализовались на контактных поверхностях резцов и клыков с нарушением целостности режущего края.

Оценку функции внешнего дыхания выполняли в положении сидя с носовым зажимом. Изучены: жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ, мл); устойчивость организма к гипоксии по пробам Штанге (с) и Генча (с); продолжительность волевого усилия при пробе Штанге (с); подсчет количества дыхательных циклов в 1 минуту; экскурсии грудной клетки (ЭГК, см); значения пятикратного измерения ЖЁЛ за равные 15 с отрезки времени (проба Розенталя).

Результаты исследования обрабатывали статистически [5] с использованием программного обеспечения Microsoft Excel. Достоверность полученных результатов оценивали по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни для сравнения малых выборок и с помощью парного t - критерия Стьюдента для зависимых совокупностей, считая различия достоверными при $p<0,05$.

Исследования выполнены в соответствии с Приказом МЗ РФ за № 226 от 19.06.2003 года «Правила клинической практики в РФ» и с соблюдением принципов добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Подчеркнем, чтомногие из обследованных нами юношей до начала учебы в вузе в летний период времени или не тренировались, или в течение августа месяца не получали дозированных физических нагрузок, свойственных обычному тренировочному процессу. Естественно, что это не могло не сказаться на результатах, полученных нами в сентябре 2017 года. Одним из основных показателей, характеризующих функциональное состояние дыхательной системы человека, является ЖЕЛ. Динамика (табл. 1) изучения ЖЕЛ за период с сентября 2017 года по февраль 2018 года у юношей студентов свидетельствовала о том, что в абсолютных значениях она практически изменилась мало (на 0.090 мл), и достоверных различий ЖЕЛ за этот период нет ($p>0,05$).

Изучение доступной медико-биологической литературы свидетельствует о том, что в настоящее время нет четкой интерпретации результатов пробы Штанге, а имеется лишь указание на то, что продолжительность произвольной задержки дыхания у лиц с обычной степенью физической подготовленности составляет 40-60 секунд и может значительно варьировать с учетом индивидуальных особенностей организма [7].

Исследования показали, что за изучаемый промежуток времени достоверных различий в продолжительности произвольной задержке дыхания по пробе Штанге у юношей нет (p>0,05), хотя в абсолютных значениях в феврале 2018 года, в сравнении с сентябрём 2017 года, юноши на 0.9 сек. дольше задерживали дыхание.

Таблица 1

Динамика показателей, характеризующих функцию внешнего дыхания у юношей института физической культуры (M±m)

Показатель	Сентябрь 2017 г	Ноябрь 2017 г	Февраль 2018г
ЖЕЛ	4.050±300	4.120±305	4.140±305
Проба Штанге	62.2±2.9	62.5±3.0	63.1±2.7
Продолжительность волевого усилия при пробе Штанге	24.7±2.7	25.4±2.8	26.3±3.1
Проба Генча	38.5±2.2	39.6±2.4	39.9±2.4
Подсчет количества дыхательных циклов в 1 минуту	15.4±1.2	15.3±1.1	15.1±1.1
Экскурсии грудной клетки	6.0±0.18	6.3±0.2	6.5±0.2
Проба Розенталя	1. 4.020±310 2. 4.020±300 3. 4.040±290 4. 4.040±290 5. 4.030±300	1. 4.100±305 2. 4.110±295 3. 4.130±290 4. 4.140±280 5. 4.140±285	1. 4.120±310 2. 4.120±300 3. 4.130±290 4. 4.140±290 5. 4.130±300

Хотелось бы рассмотреть такой важный момент выполнения пробы Штанге, который касается её проведения. В пробе Штанге выделяют две фазы: первая (до начала некоординированных сокращений диафрагмы) – указывает на чувствительность дыхательного центра к гуморальным факторам. Вторая (до возобновления дыхания) – позволяет судить о волевой задержке дыхания [8, 10]. В проведенном нами исследовании вторая фаза по продолжительности была меньше первой и составляла: в сентябре 2017 года – 24.7±2.7 (38.47%), в ноябре 2017 года – 25.4±2.8 (40.64%), в феврале 2018 года – 26.3±3.1 (42.90%) сек. Можно заключить, что по мере тренированности юношей у них возрастает продолжительность произвольной задержки дыхания на вдохе, коррелирующая с волевым усилием, хотя статистически достоверных различий нет (p>0,05).

Продолжительность произвольной задержки дыхания на выдохе свидетельствовала о том, что в абсолютных значениях она с сентября 2017 года по февраль 2018 года стала больше, на 1.4 сек, что статистически не достоверно (p>0,05).

Если исходить из того, что произвольная задержка дыхания на выдохе менее 34 с оценивается как неудовлетворительная, 35-39 с как удовлетворительная, а свыше 40 с как хорошая, то можно заключить, что у всех юношей имела место удовлетворительная и хорошая задержка дыхания.

За изучаемый период времени достоверных различий частоты дыхательных циклов у юношей нет ($p<0,05$). У юношей частота дыхательных циклов в минуту была стабильной. Пусть незначительное, но всё же имеющее место снижение частоты дыхательных движений (на 0.5 раза в одну минуту), связывается нами с увеличением объема вдыхаемого воздуха. Об его величине свидетельствовал расчет показателя ЭГК, представляющий собой разницу окружности грудной клетки на вдохе и выдохе (при этом ЭГК < 4 см – низкая, 5-9 см – средняя и > 10 – высокая).

Давая оценку результатам пробы Розенталя, во-первых, отметим, что на протяжении с сентября 2017 года по февраль 2018 года достоверных различий не получено ($p>0,05$). Во-вторых, получены стабильные данные измерения, причем на всех трех этапах исследования. В-третьих, функциональные возможности дыхательной системы юношей были хорошими.

Выводы:

1. Жизненная ёмкость лёгких, продолжительность произвольной задержки дыхания на вдохе и выдохе и волевого усилия при пробе Штанге у юношей, являющихся студентами института физической культуры Тюменского государственного университета, находятся на уровне стандартизированных значений свойственных данному возрасту.

2. Количество дыхательных циклов в минуту и размеры экскурсий грудной клетки у юношей в динамике исследования были стабильными, что свидетельствует о хорошем уровне неспецифических адаптационных возможностей организма.

3. Пробы Штанге, Генча и Розенталя обладают простотой выполнения и валидностью, позволяют оценивать функциональное состояние дыхательной системы организма человека и его устойчивость к гипоксии, что важно в условиях массовых обследований.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы несут полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Все авторы принимали участие в разработке темы, дизайна исследования и написании рукописи. Окончательная версия рукописи была согласована и одобрена всеми авторами. Авторы не получали гонорар за исследование.

Библиографический список

1. Аверьянов С. В. Распространенность и интенсивность кариеса зубов, заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий у детей города Уфы / С. В. Аверьянов, И. Р. Исхаков, А. И. Исаева // Современные проблемы науки и образования. − 2016. – № 2. – С. 114.

2. Аминов А. С. Оценка устойчивости к гипоксии и вестибулярной устойчивости организма детей и подростков социально-реабилитационного центра / А. С. Ами-

нов, А. В.Ненашева // Теория и практика физической культуры. − 2015. – № 8. – С. 30-32.

3. Вётош А. Н.Влияние степени тренированности на чувствительность и устойчивость к гипоксии / А. Н. Вётош // Олимпийский спорт и спорт для всех: XX Международный научный конгресс. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 51-53.

4. Воронин Р. М. Адаптационные возможности лиц молодого возраста по результатам пробы Штанге / Р. М. Воронин // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Сер. Медицина. Фармация. − 2011. – Т. 14, № 10. – С. 173-176.

5. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. – Москва: Практика, 1999. – 459 с.

6. Иржак Л. И. Функциональные пробы для оценки легочного дыхания / Л. И. Иржак, П. В. Полякова, Е. М Осколкова // Физиология человека. − 2001. – Т. 27, № 3. – С. 76-80.

7. Коновалова Г. М. Исследование системы внешнего дыхания у студентов в условиях образовательного процесса / Г. М. Коновалова, М. В. Украинцева // Известия Сочинского государственного университета. − 2015. – № 3 (36). – С. 250-255.

8. Модин А. Ю. Результаты функциональных проб с задержкой дыхания у здоровых мужчин в положении лежа и стоя / А. Ю. Модин // Физиология человека. − 1998. – Том 24. – № 5. – С. 132-134.

9. Назмутдинова В. И. Динамика устойчивости к гипоксии у студентов юношеского возраста г. Тюмени с разным уровнем двигательной активности /В. И. Назмутдинова, Н. Я.Прокопьев // Формирование здорового образа жизни населения: материалы 4-ой Всероссийской научно-практической конференции. − Тюмень, 2006. – С. 101-104.

10. Чуб И. С. Состояние кардиореспираторной системы у студентов с различной степенью устойчивости к гипоксии / И. С. Чуб, А. В. Милькова, Н .С.Елисеева // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. − 2014. – № 52. – С. 8-15.

11. Aykut Yetkiner A. Assiciation between body mass index and dental caries / A. Aykut Yetkiner //USB of Abstracts, IADR/PER Congress 2014. // Journal of Dental Research, 2014. – Vol. 93, Special Issue C, Abstract 0480.

12. De Jong-Lenters M. The association between BMI and dental caries in 5- to 8-year-old children /M. De Jong-Lenters // EAPD. A Passion for Paediatric Dentistry – 12th Congress of the European Academy of Paediatric Dentistry, 5-8 June 2014, Sopot, Poland. – Abstract # O8.11. – P. 50.

13. Duijster D. Oral health, body weight and growth in children from Cambodia, Indonesia and Lao / D. Duijster, S. Susilawati //20th European Association of Dental Public Health Conference, 17-19 September 2015, Istanbul, Turkey. – Abstract # 3089.

14. Guo L. Salivary biomarkers for caries risk assessment /L. Guo, W. Shi //J Calif. Dent. Assoc, 2013. – 41(2). – 107-109.

15. Hayden C. Obesity and dental caries in children /C. Hayden, J. Bowler //Community Dentistry and Oral Epidemiology, 2013. – Vol. 41. – P. 289-308.

16. Jiang E.M. Prevention of early childhood caries (ECC) through parental toothbrushing training and fluoride varnish application: A 24–month randomized controlled trial /E.M. Jiang,E.C. Lo, C.H. Chu // J. Dent, 2014, N. 42 (12). – P. 1543-1550.

17. Lempert S.M. Association between body mass index and caries among children and adolescents / S.M. Lempert // Community Dent Oral Epidemiol, 2014. – Vol. 42. – P. 53-60.

18. Martins C. Salivary proteins as a marker for dental caries – a systematic review. /C. Martins, A.K. Buczynski, L.C. Maia //J. Dent, 2013. – 41(1). – P. 2-8.

19. Moynihan P.J. Effect on Caries of Restricting Sugars Intake / P.J. Moynihan, S.A.M. Kelly //J. Dent. Res, 2014. – Vol. 93. – P. 8-18.
20. Silva A.E.R. Obesity and dental caries / A.E.R. Silva, A.M.B. Menezes // Rev. Saude Publica, 2013. – Vol. 47. – P. 799-812.
21. Spinei Aurelia. State of antioxidant system glutathione – glutathione S-transferase in deep fluoridation of tooth enamel in children with high risk of dental caries. /Aurelia Spinei, Ludmila Gavriliuc, Iurii Spinei. //Curierul medical, 2015. – 58 (3). – P. 3-5.

УДК 796.035:378

К ВОПРОСУ О СРАВНИТЕЛЬНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЙОГИ, ПИЛАТЕСА, СТРЕТЧИНГА В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Павлютина Л.Ю., к.п.н., доцент
Омский государственный технический университет, Россия, г. Омск,
e-mail:guchina7lin@maail.ru

Ключевые слова: фитнес, пилатес, йога, стретчинг, здоровьесберегающие технологии.

Аннотация: *в статьепредставлен сравнительный анализ разновидностей фитнеса: йоги, пилатеса, стретчинга, применяемых на занятиях по физической культуре в вузе с целью реализации здоровьесберегающих технологий. Содержание статьи имеет методический характер, что позволяет специалистам по физической культуре оптимизировать вопрос по внедрению здоровьесберегающих технологий в вузе.*

Перед современном высшем профессиональном образованием нашей страны стоит задача по реализации в Государственных образовательных стандартах третьего поколения здоровьесберегающих технологий. Существуют проблемы квалифицированного использования йоги, пилатеса, стретчинга на занятиях по физической культуре в вузе, которые имеют здоровьесберегающий характер, что является актуальным на современном этапе.

Фитнес и его разновидности набирают высокий рейтинг среди студенческой молодежи, использование его в учебном процессе по физической культуре рассматривается в рамках здоровьесберегающих технологий.

В современном мире стретчинг, пилатес и йога являются самыми популярными видами фитнеса. Во многом они очень однородны, но по сути своей принципиально разные виды физической нагрузки.

Пилатес родственен с йогой, но и отличается от нее. Стретчинг и йога очень похожие направления физических упражнений, но даже между ними есть некоторые различия. Прежде всего, то чтообъединяет пилатес, стретчинг и йогу, это тренировки оздоравливающего и укрепляющего характера. В ходе занятия нет необходимости делать силовые упражнения и приемы.

В данных видах оздоровительной гимнастики не предусмотрены быстрые движения и многочисленные повторы, но при этом они помогают сформировать рельеф, развить выносливость, достичь душевного равновесия, поднять самооценку.

Все упражнения в йоге, в стретчинге и в пилатесе выполняются медленно, во время занятий очень важно следить за дыханием и акцентировать внимание на технику выполнения упражнений, точность и правильность всех движений.

Йога - это философская школа, которая создавалась не одну тысячу лет. Практика йоги - это духовная традиция, история, опыт и мудрость множества поколений. Йога представляет собой путь, который помогает познать себя, проникнуть в свое сознание и сделать себя лучше в физическом и духовном смысле, пережить внутреннюю гармонию. Занятия йогой позволяют создать баланс между духовным и физическим состоянием [1].

Йога является восточным видом гимнастики, являетсяиндийским учением о способах и путях контроля тела, ума, духа. Упражнения йоги - это статические, канонизированные позы (асаны), которые выдерживаются по несколько минут, движения (иньяс), особое дыхание (пранаямы). Применяемые дыхательные упражнения, связанные с изменением темпа полного дыхания, (капала-бхати, анулома-вилома), элементов саморегуляции [2] дыхания и его задержки, способствующие увеличению жизненной емкости легких и повышающие устойчивость организма к гипоксии (кислородному голоданию). Асаны направлены на растяжение и укрепление мышц с связок при помощи статичной фиксации одного положения тела и динамического усилия. Асаны делят на две группы: позы для медитации (например, поза лотоса) и физкультурные позы, которые определяют комплексы для людей разного возраста. Названия поз в йоге чаще всего связываются с названием животных: змея, рыбы, кобра или предметов: плуг, колесо. Примерами упражнений в йоге являются: «савасана» направленное на расслабление; «уддияна» укрепляет мышцы живота и стимулирует деятельность органов брюшной полости [3]. При этом в йоге много внимания уделяется спине и растяжению позвоночника, умению расслабиться в скрученном положении и сконцентрироваться на своих ощущениях. В связи с этим, каждое упражнение требует осмысления и понимания, концентрации внимания.

В целом методика физической тренировки йогов, по мнению многих исследователей, приводит к реальным физиологическим, конституциональным и психическим изменениям в организме человека, которые подлежат объективной оценке [4].

Пилатес - относительно молодой вид фитнеса, имеет столетнюю успешную историю в развитии оздоровительных и тренировочных систем. Его создал Джозеф Пилатес в 20 –е годы XX века в Англии [5]. Система Джозефа Пилатеса была направлена на реабилитацию, т.е. ее целью было

скорейшее восстановление сил и здоровья, раненных в первой мировой войне солдат. В 50 – е годы XX века система пилатеса стала популярной у знаменитых балерин и танцоров. На современном этапе пилатес используется для развития силы и выносливости, в основном занятия предназначены для женщин.

Пилатес - это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах [6]. Сутью пилатеса является именно физическое состояние человека, работа в основном ведется над упражнениями для пресса, мышц живота и спины. Пилатес тренирует внутренний слой мышц живота, от центра и укрепляя сначала сердцевину, а затем верхнюю и нижнюю части туловища [5]. В системе пилатеса большое значение имеет восстановление и сохранение подвижности и стабилизации позвоночника. Считается, если у человека улучшается состояние позвоночника, непременно укрепляется здоровье в целом [7].

Суть и секрет успеха пилатеса заключается не в самих упражнениях, а в технике выполнения: плавно, по определённым правилам, без остановок, практически всегда с повторением. Также занятия пилатесом часто, могут проходить с использованием различных средств, оборудования - эластичные ленты, фитбол, специальный тренажер и др. Важную роль в системе пилатаса играет концентрация внимания и правильное дыхание.

Пилатес можно отнести к ментальному фитнесу, так как в нем имеет место быть следующие установки:

- концентрация внимания – направление своего внимание на качество выполнения упражнения;

- мышечный контроль без напряжения, упражнения, не вызывающие боль;

- централизация – «центр силы» находится в мышцах под линией талии [6].

Главное отличие пилатеса от других видов фитнеса - сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. В пилатесе основным эффектом является то, что упражнения продуманы так, что слабые мышцы также включаются в работу [6]. Таким образом, пилатес можно отнести к системе оздоровительной гимнастики, оказывающей воздействия на глубокие слои мышц организма человека.

По мнению специалистов, основные отличия йоги и пилатеса можно приписать и к группе «стретчинг - пилатес» [8]. Главное отличие пилатеса от стретчинга, состоит в том, что во время тренировки инструктор постоянно напоминает о необходимости соблюдать определенное положение тела. Так, например, ягодицы должны быть подтянуты, живот напряжен, позвоночник выпрямлен. При минимальной нагрузке на

позвоночник, данная система упражнений прекрасно укрепляет мышечный корсет и улучшает осанку.

Йога отличается от стретчинга своей богатой историей и философией. Кроме этого, основное отличие стретчинга от йоги в том, что он является видом физических упражнений, а йога - это комплекс, включающий в себя помимо нагрузки на тело ещё и определённое мышление, даже мироощущение. Стретчинг не требует силы, он в основном расслабляет мышцы, а для йоги сила нужна.

Также разница между йогой, стретчингом и пилатесом заключается в дыхательной технике. В пилатесе дыхание используется для того, чтобы питать мышцы кислородом, применяется техника грудного (реберного) дыхания, а в йоге и стретчинге к этому прибавляется еще и возможность управлять своим телом [9].

Отличительной особенностью стретчинга является его близость к естественным движениям и наличие системы [10]. Стретчинг относят к системе оздоровительной гимнастики, оказывающей воздействие на растяжку и эластичность мышц и связок.

Таким образом, каждый из данных видов оздоровительной гимнастики имеет свои характерные особенности, приносящие пользу для студентов, вне зависимости от их начальной физической подготовки.

Следовательно, проведенный сравнительный анализ характерных особенностей йоги, пилатеса, стретчинга позволит целесообразно и грамотно подойти преподавателям к выбору техники их выполнения, что благоприятно скажется на реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре в вузе.

Библиографический список

1. Антонова И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой / И. Н. Антонова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 10-5. – С. 8-15.

2. Медведев А. 10 основных дыхательных упражнений йоги / А. Медведев, И. Медведева. – Москва: АСТ, 2005. – 28 с.

3. Мудриевская, Е. В. Особенности методики гимнастики с элементами йоги: монография / Е. В. Мудриевская. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. – 148 с.

4. Давыдов В. Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. — 2-е изд., перераб. и доп. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. — 284 с.

5. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Санкт-Петербург: СПбГТИ (ТУ), 2007. – 224 с.

6. Бледнова В. Н. Инновационные технологии формирования режима оптимальной двигательной активности студента: учеб. пособие / В. Н. Бледнова, В. Ю. Ефимов. – Санкт-Петербург, 2013. – 386 с.

7. Использование физических упражнений по системе «Пилатес» для самостоятельных и организованных занятий: метод. указания по физ. воспитанию / сост. Т. В. Чернышева. – Омск: ОмГТУ, 2009. – 32 с.

8. Павлютина Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре в вузе: учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 128 с.

9. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. - Москва: Просвещение, 2002. - С. 80-83.

10. Косицкая С. Ю. Стретчинг и его особенности / С. Ю. Косицкая, С. Н. Белова, О. Ю. Степанова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 271-274.

УДК-796

ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Пасичниченко В.А.,[1] к.п.н., доцент; Кудрицкий В.Н.[2], к.п.н., доцент

[1]Белорусская государственная академия связи, Беларусь, г. Минск,
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

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

Ключевые слова: тренажеры, студенты, физическое воспитания, программа.

Аннотация: *в настоящее время подготовка студентов к выполнению задач, поставленных программой по физической культуре и спорту, требует совершенствования методики построения учебных занятий. Успешное решение этой проблемы во многом зависит от разработки и внедрения в учебный процесс современных тренажёров , направленный как на развитие физических качеств, так и на формирование двигательных навыков. Применение в учебном процессе тренажёров – одно из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов. При организации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях необходимо особое внимание обращать на выбор средств и методов, направленных на привлекательность и эмоциональность учебных занятий.*

В условиях вуза необходимо создавать современные тренажерные залы, доступные для занятий всех желающих, а для дополнительных занятий во внеурочное время мини тренажерные залы при общежитиях.

Такое направление создает предпосылки для целенаправленной подготовке студентов к выполнению зачетных нормативов на более качественной основе.Применение тренажеров в оздоровительных и лечебных целях в последнее время получили широкое распространение. Их применение позволяет существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность.Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы позволяют с помощью тренажеров избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат.

Направленность физических упражнений, выполняемых на тренажерах зависит от задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. В этой связи важным моментом будет изучение вопроса возможности взаимосвя-

зи различных факторов с аэробной и анаэробной физической работоспособностью, повышения точности дозирования физических нагрузок для студентов, имеющих слабое физическое развитие и физическую подготовленность.

Для стимуляции анаэробной работоспособности объем упражнений для лиц с различным уровнем физической подготовленности неодинаков. Аэробный режим работы легче обеспечить на велотренажере, бегущей дорожке, гребном тренажере. При их отсутствии аэробный режим работы можно создать и на других тренажерах, за счет выполнения упражнений круговым методом с длительностью каждого упражнения не менее 3-х минут. Темп движений должен быть естественный, а величина сопротивления - незначительная, особенно для лиц с низкой физической подготовленностью.

Рекомендуется для тренировки физических качеств использование малых нагрузок, что будет предупреждать травмы мышц и связок. Использование небольших грузов обеспечивает возможность длительного выполнения упражнений в условиях устойчивого потребления кислорода.

Смешанный и аэробно-анаэробный режим работы при упражнениях на велотренажере достигается при максимальной и близкой к ней частоте педалирования, а на беговой дорожке - скоростью бега в течение 30-40 с. Такой режим работы можно создать при выполнении упражнений скоростного, силового и скоростно-силового характера.

Контроль за правильностью подбора мощности нагрузки на тренажерах осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений(ЧСС).

С целью эффективной организации учебного процесса в подготовительную часть занятия (20-25 мин) включают упражнения на растягивание мышц нижних и верхних конечностей, увеличивающих амплитуду движений в суставах: упражнения на месте и в движении, маховые движения рук с эспандерами при минимальном сопротивлении.

Особенностью выполнения упражнений на тренажерах у студентов, имеющих низкий уровень физической подготовки является преимущественное включение в основную часть занятий специальных упражнений положительно воздействующих на позвоночный столб, суставы, большие мышечные группы. Это могут быть упражнения на тренажерах, обеспечивающие разгрузку позвоночника (вис, трапеция), исключение массы собственного тела (упражнения лежа на полу с гимнастическими снарядами) и др.

Занятия рекомендуется проводить групповым методом. При этом в работу последовательно включаются мышцы ног, спины, живота, рук.В практике физического воспитания тренажеры, направленные на более эффективное развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта и для укрепления функций организма.

Они по своему воздействию на организм могут направляться: локально – когда в работе участвуют отдельные мышечные группы; регионально – когда в работе участвует примерно третья часть мышц; для общего воздействия – когда в работе участвует большинство мышц. Конструктивные особенности тренажеров определяют развитие специальных физических качеств занимающихся.

Тренажеры типа “бегущая дорожка” и велотренажёры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость.Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости. Занятия на тренажерах дают возможность занимающимся воздействовать на организм с целью: развития правильной осанки; получения жиросжигающего эффекта и снижения избыточного веса; улучшения функциональных возможностей организма; эффективного развития физических качеств; быстрого восстановления организма после травм; ликвидации дисбаланса физического развития; улучшения подвижности суставов.

При организации учебного и учебно-тренировочного процесса с использованием тренажеров рекомендуется выделять основные направления их использования. В практике физического воспитания тренажеры можно использовать: в оздоровительно-рекреативном направлении – в свободное время в целях восстановления организма и профилактики переутомления; в реабилитационном направлении – по восстановлению здоровья и функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний; в спортивном направлении – для повышения спортивного мастерства и подготовки занимающихся к соревнованиям после перенесенных травм.

При организации учебных занятий необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только увеличением объемов или интенсивности нагрузок. При занятиях на тренажере особенно важен индивидуальный подход. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки, затем, в процессе занятий, контролировать изменение показателей.

Методика организации занятий на тренажерах в рекреативной физической культуре предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в целях восстановления и укрепления здоровья. С этой целью рекомендуется придерживаться следующих требований: соблюдать строгую дозировку нагрузки; направлять тренировочный процесс на развитие определённых групп мышц, особенно в период восстановительного лечения.

Для повышения физической подготовки студентов рекомендуется создавать тренажерные залы при общежитиях, на открытых спортплощадках, в студгородках с целью использования их в свободное от учебы время.

В физическом воспитании студентов тренажёры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств. Особенно эффективно использование тренажёров при занятиях со студентами, имеющими избыточный вес.

Занятия на тренажерах требуют правильного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю. При более интенсивных занятиях необходимо иметь хотя бы один день полного отдыха.В практике физического воспитания различают в основном два вида тренажеров: кардиотренажеры и силовые тренажеры.С помощью кардиотренажеров можно избавиться от лишних запасов подкожного жира. Организованные занятия на силовых тренажерах позволяют развивать наиболее слабые мышцы.

Максимальный эффект дает сочетание кардиоваскулярных тренировок с силовыми. За счет такого сочетания можно избавиться от лишнего веса и укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Начальные занятия рекомендуется начинать с кардиотренажеров и уделять им 45-55 процентов тренировочного времени, а 35-45 процентов времени лучше отводить работе на силовых тренажерах.Кардиотренажеры (степперы, беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, гребные, райдеры) чаще всего используются для снижения веса и повышения тонуса.

Оптимальная продолжительность занятий на кардиотренажерах составляет 30 минут. Рекомендуется чередовать выполнение упражнений в одном ритме с отдыхом или выполнять менее интенсивно упражнения.

Тренировка обязательно должна состоять из трех частей: разминки, основной и заключительной частей – 10-15-минутная разминка поможет разогреть мышцы и подготовиться к интенсивным занятиям.

Перед каждой тренировкой и после нее необходимо делать растяжку. Она усиливает кровообращение и снижает риск травм.

Для улучшения физического состояния студентов, повышения их физической работоспособности необходимо в учебном процессе использовать специальную методику применения тренажеров, направленную на эффективное развитие физических качеств и навыков.

Так, при организации занятий на кардиотренажерах особое внимание необходимо обращать на показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС).Рекомендуется на начальном этапе тренировки пульс должен составлять 60-65 процентов от максимальной частоты, на среднем- его величина будет равна 65-70 процентов, а на более высоком этапе показатель может быть равен 70-75 процентов. Максимальную величину пульса можно рассчитать по формуле 220 минус свой возраст. Определить свой пульс во время занятий на кардиотренажерах очень просто так, как практически все они снабжены мониторами и датчиками.

На силовых тренажерах рекомендуется подбирать отягощения от 50 до 70 процентов максимального веса, который может поднять занимаю-

щийся. Рекомендуется выполнять от 4 до 6 упражнений для нижней части тела, а потом – от 6 до 8 упражнений для верхней части тела. Выполнять силовые упражнения нужно сосредоточенно и спокойно, по возможности не напрягая незадействованные данным упражнением мышцы. Фаза опускания веса должна быть примерно в два раза длиннее фазы подъема. Очень важным моментом при занятиях на силовых тренажерах будет контроль за дыханием. Рекомендуется выдох выполнять на подъеме, а вдох при опускании веса.

Научными исследованиями и практическими результатами доказано, что использование в учебном и учебно-тренировочном процессе различных тренажеров улучшает общее состояние занимающихся, повышает их настроение и работоспособность, снижает реактивность нервной системы, активизируют функции органов кровообращения и дыхания, мышечно-суставного аппарата, нормализуются окислительно-восстановительные процессы. Использование в учебном процессе тренажеров ускоряет выздоровление и восстановление здоровья занимающихся.

Библиографический список

1. Желобкович М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи: учеб.-методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212с.

2. Кудрицкий В. Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2001. – 82 с.

3. Кудрицкий В. Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 34 с.

4. Таблицы оценки физического развития детей, подростков и молодёжи. – Минск, 2008. – 24 с.

5. Физическая культура: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений / сост. С. В.Макаревич [и др]. – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

6. Кудрицкий В. Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в техническом воспитании студентов / В. Н. Кудрицкий, В. П. Артемьев, Ю. В. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2010. – 37 с.

УДК 611.7

БАЗОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ Г. ТЮМЕНЬ РАЗЛИЧНЫХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ

Прокопьев А.Н., к.м.н, врач

Областная больница № 19, Россия, г. Тюмень, e-mail: prokopan@mail.ru

Ключевые слова: юноши, физическое развитие, конституциональные типы.

Аннотация. *В статье даётся анализ базовых показателей физического развития лиц юношеского возраста (17-22 года) различных конституциональных типов, являющихся коренными жителями г. Тюмень. В оценке типа конституции автор придерживался классификации М.В. Черноруцкого, разделив всех юношей на три типа*

конституции: нормостеников, астеников и гиперстеников. Представлены результаты изучения физического развития юношей (71 человек) с закрытыми диафизарными переломами костей голени, проходивших лечение в Тюменской областной клинической больнице № 2 и их здоровых сверстников (50 человек), являющихся студентами Тюменского государственного университета. Показано, что частота возникновения диафизарных переломов костей голени не зависит от типа конституции.

Актуальность. В современных научных исследованиях повышенный интерес проявляется к физическому развитию (ФР) человека как к одному из важнейших показателей здоровья. ФР подвержено разного рода колебаниям в зависимости от географических, климатических, этнических, эколого-социальных факторов и уровня урбанизации [3, 11, 18, 20]. В изучении ФР различных контингентов населения существенное внимание всегда уделяется его базовым показателям – длине и массе тела и обхвату грудной клетки, в значительной мере определяющих конституциональный тип человека. Имеющие распространение индексные оценки ФР в значительном своем большинстве основываются именно на этих трех показателях.

На протяжении многих десятилетий традиционным является морфологический подход к определению конституции человека [7, 14, 19, 21]. Анатомическое проявление конституции – соматотип (соматический тип), тип телосложения, морфотип, генотип является одной из интегральных характеристик ФР [27, 28]. Следует отметить, что изучению ФР лиц юношеского возраста, включая студентов, посвящена обширная литература отечественных исследователей, охватить которую практически невозможно. Особое внимание обращается показатели ФР лиц юношеского возраста, проживающих в различных регионах нашей страны [1, 2, 4-6, 9-12, 15-17, 22-25], в том числе с различными заболеваниями [13].

Цель: дать оценкубазовых показателейфизического развития юношей г. Тюмень в зависимости от их конституционального типа.

Материал и методы исследования. В данном исследовании нами представлены фактические данные изучения ФР лиц юношеского возраста, родители которых на протяжении трех поколений проживали в г. Тюмень и не меняли постоянного места жительства. В исследовании принял участие 121 юноша в возрасте от 17 до 22 лет. Из них 71 человек с переломами диафиза костей голени, вошедших в основную группу (ОГ) и 50 юношей, составивших контрольную группу (КГ), которые в анамнезе не имели травматических повреждений и на момент обследования входивших в первую и вторую группы здоровья. В эту группу вошли юноши, обследованные в медико-биологической лаборатории института физической культуры ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» (табл. 1).

Антропометрические измерения длины (см) и массы (кг) тела, обхвата (см) грудной клетки (на вдохе, выдохе, в паузе) проводились по стандарт-

ной методике в первой половине дня. Оценка типа конституции проведена по М.В. Черноруцкому [26].

Результаты исследования обработаны статистически [8] с использованием программного обеспечения Microsoft Excel. Достоверность полученных результатов оценивали по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни для сравнения малых выборок и с помощью парного t – критерия Стьюдента для зависимых совокупностей, считая различия достоверными при $p<0,05$.

Исследования соответствовали этическим стандартам комитетов по биомедицинской этике, разработанной в соответствие с Хельсинской декларацией, принятой ВМА. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение.

Исследованием установлено, что в период от 17 лет до 22 лет длина тела юношей сравниваемых ОГ и КГ групп возросла более чем на 7 см, что расценивается нами как физиологически обусловленное продолжение ростовых процессов. Следует отметить, что по длине тела юноши ОГ и КГ достоверно ($p>0,05$) между собой не отличались. Так, в частности, у юношей ОГ нормостенического типа конституции в возрасте 21-22 лет длина тела была равна 172,81±0,63 см, то у их сверстников из КГ – 172,14±0,72 см ($p>0,05$).

Претерпевала возрастные изменения и масса тела юношей сравниваемых групп. За период от 17 до 22 лет масса тела юношей обеих групп в абсолютных значениях увеличилась более чем на 6 кг. В то же время следует отметить, что достоверных возрастных различий в значениях массы тела у юношей ОГ и КГ не выявлено ($p>0,05$). Так, в частности, у юношей ОГ нормостенического типа конституции масса тела в возрасте 21-22 лет составила 67,42±0,58 кг, в то время как у юношей КГ – 67,24±0,63 кг ($p>0,05$). В абсолютных значениях масса тела юношей ОГ и КГ астенического типа конституции в возрасте 21-22 лет была меньше, чем у представителей других типов конституции и соответственно составила 67,01±0,53 кг и 66,91±0,59 кг.

Обхватные размеры тела человека во многом определяют степень развития мышечной и жировой ткани, которые оказывают значительное влияние на форму тела. За возрастной период от 17 до 22 лет обхват грудной клетки у всех юношей в абсолютных значениях возрос на 7-8 см, что объясняется более высокими функциональными возможностями дыхательных мышц.

Исследование окружности грудной клетки в паузе выявило возрастную изменчивость.

Таблица 1

Базовые показатели физического развития юношей основной и контрольной групп различных типов конституции (M±m)

Возраст, лет	Основная группа	Контрольная группа	p
1	2	3	4
Длина тела, см			
17–18	НСТК 165,29±0,47 АСТК 164,71±0,43 ГСТК 165,56±0,45	НСТК 165,50±0,53 АСТК 164,62±0,48 ГСТК 165,29±0,55	p<0,05 p<0,05 p<0,05
19–20	НСТК 169,53±0,51 АСТК 168,66±0,48 ГСТК 169,34±0,53	НСТК 169,39±0,57 АСТК 168,44±0,63 ГСТК 169,87±0,67	p<0,05 p<0,05 p<0,05
21–22	НСТК 172,81±0,63 АСТК 172,14±0,58 ГСТК 171,78±0,65	НСТК 172,14±0,72 АСТК 172,48±0,69 ГСТК 171,93±0,77	p<0,05 p<0,05 p<0,05
Масса тела, кг			
17–18	НСТК 61,56±0,34 АСТК 61,12±0,39 ГСТК 61,81±0,42	НСТК 61,27±0,38 АСТК 60,80±0,42 ГСТК 61,93±0,46	p<0,05 p<0,05 p<0,05
19–20	НСТК 64,44±0,40 АСТК 63,82±0,43 ГСТК 64,61±0,51	НСТК 64,32±0,47 АСТК 63,79±0,50 ГСТК 64,87±0,55	p<0,05 p<0,05 p<0,05
21–22	НСТК 67,42±0,58 АСТК 67,01±0,53 ГСТК 67,72±0,62	НСТК 67,24±0,63 АСТК 66,91±0,59 ГСТК 67,89±0,65	p<0,05 p<0,05 p<0,05
Окружность грудной клетки в паузе, см			
17–18	НСТК 82,23±0,42 АСТК 82,01±0,39 ГСТК 82,41±0,43	НСТК 82,30±0,41 АСТК 81,71±0,43 ГСТК 82,86±0,46	p>0,05 p>0,05 p>0,05
19–20	НСТК 84,39±0,53 АСТК 84,13±0,46 ГСТК 84,77±0,55	НСТК 84,28±0,44 АСТК 83,93±0,52 ГСТК 84,99±0,48	p<0,05 p<0,05 p<0,05
21–22	НСТК 87,50±0,45 АСТК 87,22±0,52 ГСТК 87,69±0,56	НСТК 87,36±0,60 АСТК 86,86±0,57 ГСТК 88,12±0,63	p<0,05 p<0,05 p<0,05
Окружность грудной клетки на вдохе, см			
17–18	НСТК 85,07±0,51 АСТК 84,68±0,53 ГСТК 85,76±0,56	НСТК 85,36±0,57 АСТК 84,29±0,52 ГСТК 86,95±0,60	p>0,05 p>0,05 p>0,05
19–20	НСТК 89,12±0,58 АСТК 88,22±0,61 ГСТК 89,83±0,67	НСТК89,18±0,61 АСТК 88,13±0,59 ГСТК 90,12±0,65	p>0,05 p>0,05 p>0,05
21–22	НСТК 92,31±0,62 АСТК 91,57±0,65 ГСТК 92,94±0,68	НСТК 92,24±0,67 АСТК 91,33±0,72 ГСТК 93,07±0,77	p>0,05 p>0,05 p>0,05
Окружность грудной клетки на выдохе, см			
17–18	НСТК 78,26±0,49 АСТК 77,32±0,54 ГСТК 79,18±0,57	НСТК 78,19±0,52 АСТК 77,30±0,57 ГСТК 79,23±0,61	p>0,05 p>0,05 p>0,05
19–20	НСТК 81,33±0,52 АСТК 80,47±0,57 ГСТК 81,42±0,60	НСТК 81,29±0,54 АСТК 80,53±0,62 ГСТК 81,49±0,66	p>0,05 p>0,05 p>0,05
21–22	НСТК 84,41±0,56 АСТК 84,06±0,62 ГСТК 85,39±0,63	НСТК 84,67±0,59 АСТК 84,14±0,65 ГСТК 85,43±0,68	p>0,05 p>0,05 p>0,05

Примечание: НСТК – нормостенический тип конституции, АСТК – астенический тип конституции, ГСТК – гиперстенический тип конституции; Р – достоверность различий.

Обращает внимание то, что возрастной прирост окружности грудной клетки у юношей ОГ и КГ был практически одинаковым и не имел достоверных отличий (p>0,05). Так, если в возрасте 17-18 лет обхват грудной клетки в паузе у юношей нормостенического типа конституции ОГ равнялся 82,23±0,42 см, то к возрасту 21-22 лет жизни окружность грудной клетки увеличилась до 87,50±0,45 см. Следовательно, возрастной прирост окружности грудной у юношей нормостенического типа конституции в абсолютных значениях составил 5,27 см. В сравнении с ними возрастной прирост окружности грудной клетки у юношей КГ нормостенического типа конституции в абсолютных значениях был равен 5,06 см.

Так, у юношей ОГ нормостенического типа конституции, обхват грудной клетки на вдохе за период от 17 лет до 22 лет в абсолютных значениях увеличился на 7,24 см, астенического типа конституции – на 6,89 см, гиперстенического типа конституции – на 7,18 см. У юношей КГ возрастной прирост обхвата грудной клетки на вдохе в абсолютных значениях соответственно составил: 6,88 см, 7,04 см и 6,12 см.

У юношей сравниваемых групп различных конституциональных типов достоверных различий измерений окружности грудной клетки на выдохе мы не выявили (p>0,05). Результаты исследований свидетельствовали о том, что у юношей сравниваемых групп тип конституции не играет существенной роли в значениях базовых показателей физического развития.

Выводы:

1. Физическое развитие юношей г. Тюмень подчиняется физиологическим проявлениям роста и развития человека, при этом ростовые процессы продолжаются до возраста 22 лет.

2. Базовые показатели физического развития юношей различных типов конституции с переломами костей голени достоверно не отличаются от их здоровых сверстников, что свидетельствует о том, что тип конституции не играет роли в возникновении перелома.

Библиографический список

1. Аверьянова И. В. Возрастная динамика основных соматометрических показателей у юношей-студентов уроженцев г. Магадана / И. В. Аверьянова, А. Л. Максимов // Морфология. – 2016. – Т. 149, № 2. – С. 62-67.

2. Аверьянова И. В. Динамика некоторых соматометрических показателей у молодых жителей северо-востока России за период 1975-2014 гг. / И. В. Аверьянова, А. Л. Максимов, С. И. Вдовенко // Морфология. – 2016. – Т. 150, № 5. – С. 58-62.

3. Агаджанян Н.А. Вариабельность соматотипологических характеристик организма девушек / Н.А. Агаджанян, Л. Д. Цатурян //Морфологические ведомости. – 2007. – № 3-4. – С. 156-158.

4. Ахматгатин А. А. Сравнительная характеристика физического здоровья студентов в вузах различных ведомств /А. А. Ахматгатин, А. Н. Толстихин, Д. П. Отиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 11-15.

5. Белкина А. А. Антропометрические особенности студентов Пензенского государственного университета в возрасте 16-21 года /А. А. Белкина, Д. А. Лукьяненко // Вестник Пензенского государственного университета. – 2017. – № 1 (17). – С. 49-53.

6. Власов Е. А. Влияние занятий физической культурой оздоровительной направленности на показатели физического развития студентов вузов / Е. А. Власов, В. Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 11 (58). – С. 331-336.

7. Воронцова И. Л. Конституциональные типы человека (пособие для врачей и студентов) /И. Л. Воронцова, Н. Я. Прокопьев – Тюмень-Шадринск: Изд–во ОГУП «Шадринский Дом печати», 2014. – 160 с.

8. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. – Москва: Практика, 1999. – 459 с.

9. Елизарова Е. С. Конституциональные особенности юношей и девушек города Ростова-на-Дону / Е. С. Елизарова, Д. П. Осипов, С. И. Климова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 531.

10. Калмин О. В. Сравнительная характеристика уровня физического развития юношей и девушек Краснодарского края по данным антропометрического исследования /О. В. Калмин, Ю. С. Афанасиевская, А. В. Самотуга // Астраханский медицинский журнал. – 2009. – Т. 4, № 2. – С. 6-16.

11. Кальмин О. В. Сравнительная оценка антропометрических показателей уровня физического развития молодого населения Пензенского региона / О. В. Кальмин, Т. Н. Галкина //Морфологические ведомости. – 2007. – № 3-4. – С. 168-173.

12. Кардангушева А. М. Мониторинг отдельных показателей физического развития студентов Кабардино-Балкарского государственного университета (2011 г. и 2017 г.) / А. М. Кардангушева, З. А. Шугушева, И. Х. Бекулова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2017. – № 3. – С. 36-39.

13. Койносов Ал. П. Физическое развитие юношей и девушек с нарушениями осанки /Ал. П. Койносов, Ан. П. Койносов // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2017. – С. 132-136.

14. Комиссарова Е. Н. Физическое развитие детей Вьетнама младшего школьного возраста проживающих в городе и сельской местности / Е. Н. Комиссарова, В. Т. Нгуен, Т. В. Панасюк // Морфология. – 2012. – Т. 141, № 3. – С. 80-81.

15. Кучиева М. Б. Сравнительный анализ конституциональных особенностей различных поколений здоровых юношей и девушек Ростовской области / М. Б. Кучиева, Е. В. Чаплыгина, О. Т. Вартанова //Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 50.

16. Лумпова О. М. Характеристика физического развития юношей Прибайкалья / О. М. Лумпова, М. М. Колокольцев // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 11-2. – С. 320-324.

17. Назмутдинова В. И. Динамика весоростовых показателей студентов г. Тюмени с разным уровнем двигательной активности / В. И. Назмутдинова, А. М. Дуров, Л. Н. Шатилович // Медицинская наука и образование Урала. – 2015. – Т. 16, № 4 (84). – С. 90-93.

18. Прокопьев Н. Я. Возрастные особенности физического развития человека. В 2 т. / Н.Я. Прокопьев. – Москва: Висла, 2007. – Т. 1. – 110 с.
Т. 2. – 2007.– 77 с.

19. Прокопьев Н. Я. Медико-педагогические подходы в оценке типов конституции: учебно-методическое пособие / Н. Я. Прокопьев, В. И. Назмутдинова. – Тюмень, Изд-во Тюменского государственного университета, 2017. – 60 с.

20. Прокопьев Н. Я. Физическое развитие детей и подростков / Н. Я. Прокопьев, С. А. Орлов, П .Г. Койносов. – Москва: КРУК, 1999. – 192 с.

21. Прокопьев А. Н. Медико-биологический подход в изучении конституции человека / А. Н. Прокопьев, Н. Я. Прокопьев, С. Г. Марьинских. //Современные психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физкультуры и спорта: сб. научных трудов Всеросс. с межд. участием науч.-практ. конф. – Тюмень, 2012. – С. 314-317.

22. Пуликов А. С. Конституциональная характеристика физического развития и полового диморфизма юношей аборигенного населения республики Хакасия / А. С. Пуликов, Н. С. Кочан, Е. Б. Маркович, И. А. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 254.

23. Тимошенко К. Т. Антропометрические показатели студентов юношеского возраста на начальном этапе обучения в ВУЗе / К. Т. Тимошенко // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. – № 6 (279). – С. 29-32.

24. Фёдоров С. В. Анализ физического развития студентов-юношей / С. В. Фёдоров, В. Б. Мандриков // Морфология. – 2014. – Т. 145, № 3. – С. 202-202.

25. Фомченкова А. А. Антропометрические показатели и распределение соматотипов у людей юношеского, зрелого и пожилого возраста – жителей Камчатского края / А. А. Фомченкова, А. И. Краюшкин, Е .Д. Лютая //Морфология. – 2016. – № 3. – С. 217-217.

26. Черноруцкий М. В. Учение о конституции в клинике внутренних болезней: / М. В. Черноруцкий // Труды 7-го съезда российских терапевтов. – Ленинград, 1925. – С. 304-312.

27. Steyn K. Anthropometric profile of the coloured population of the Cape Peninsula /K. Steyn, J. Fonrie, J.E. Rossouw //Sei. Aft. Med. J. – 1990. – V. 78. – N 2. – P. 68-72.

28. Tanner J.M. Clinical longitudinal standarts for, height and height velociti for North American children /J.M. Tanner, P.S.W. Davies //J. Pediat. – 1985. – V. 107. – № 3. – P. 317-329.

УДК:796.012.33

ДЛИНА И КАДЕНЦИЯ ШАГА У ЮНОШЕЙ С ДИАФИЗАРНЫМИ ПЕРЕЛОМАМИ КОСТЕЙ ГОЛЕНИ ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ «ЗАКРЫТОГО» ИНТРАМЕДУЛЛЯРНОГО ОСТЕОСИНТЕЗА

Прокопьев А. Н., к.м.н, врач

Областная больница № 19, Россия,г.Тюмень,e-mail: prokopan@mail.ru

Ключевые слова: юноши, длина и каденция шага, переломы.

Аннотация. *в статье показана высокая встречаемость переломов костей голени в различных странах мира, указаны современные методы реабилитации пострадавших. Показана необходимость проведения дозированных осевых нагрузок на травмированную конечность в зависимости от тяжести первоначально полученной травмы. Даётся анализ каденции и длины шага у 19 мужчин юношеского возраста через две недели после операции «закрытого» внутрикостного остеосинтеза. Для сравнения представлены результаты обследования 32 юношей, являющихся студентами института физической культуры. Показано, что длина шага находится в прямой зависимости от*

длины тела, тяжести первоначально полученной травмы. Каденцияне зависит от роста юношей, но достоверно зависит от тяжести повреждения голени.

Актуальность. Если 10 лет назадпереломы костей голени встречались до 37,3% в структуре переломов всех локализаций и до 60% переломов трубчатых костей [9], то сегодня на фоне остеопороза в связи с механизацией и урбанизацией жизни их число еще более увеличилось. Следует признать, что остеопороз является часто встречающимся заболеванием костной ткани [5, 13]. Так, например, в развитых странах мира половина населения старше 70 лет страдают остеопорозом [27]. Что касается переломов, то их число в странах Европы даже при незначительной травме достигает 400 тысяч в год, в США ежегодно регистрируется полтора миллиона переломов, из них около 250 тыс. переломов шейки бедренной кости, 250 тыс. переломов лучевой кости, 700 тыс. переломов позвоночного столба [34, 35]. Вызывает тревогу то обстоятельство, что большинство переломов костей при остеопорозе возникает в результате минимальной травмы, причем часть их может протекать бессимптомно [28, 32].

Существующие современные методы лечения диафизарных переломов костей голени предусматривают использование чрескостных аппаратов и различных металлических конструкций, в том числе внутрикостного остеосинтеза массивными металлическими стержнями [1, 2, 6, 14, 16, 18-20, 22, 24].

Восстановительное лечение предусматривает различные, в том числе и дозированные осевые нагрузки на травмированную конечность при ходьбе [3, 7, 8, 10-12, 17, 21, 29] с учетом биомеханики нижней конечности [26]. Рассматриваются вопросы восстановления опоры и переката стопы у больных с переломами костей голени [15], как и вопросы контроля механической стимуляции в лечении переломов [31] и моделирования движений [31]. Не обойдена вниманием опорная функция и нагрузка конечности при переломах [25, 30].

При всём многообразии исследований в отечественной медико-педагогической литературе мы не встретили работ, отражающих зависимость каденции и длины шага при ходьбе, от тяжести первоначально полученной травмы голени при её переломах в первые две недели после операции «закрытого» интрамедуллярного остеосинтеза (ЗИО) у мужчин юношеского возраста, что явилось побудительным мотивом проведения исследования.

Цель: у мужчин юношеского возраста с закрытыми диафизарными переломами костей голени в первые две недели после операции ЗИО массивным металлическим стержнем при ходьбе на костылях изучить каденцию и длину шага в зависимости от тяжести полученной травмы.

Материал и методы. Обследовано 19 мужчин периода юношеского возраста (18,4±1,6 лет) с закрытыми диафизарными переломами костей го-

лени через две недели после операции ЗИО массивным металлическим стержнем, составивших основную группу (ОГ). В качестве контроля (КГ) обследованы 32 юноши того же возраста (18,2±1,7 лет), являющихся студентами института физической культуры ТюмГУ.

При оценке каденции и длины шага мы исходили из важности оценки тяжести первоначального повреждения голени при получении травмы. В зависимости от тяжести травмы голени все повреждения разделены нами на «легкие», «средние», «тяжелые», на что получено Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ за № 2010611643. Каденция – темп ходьбы, т. е. количество шагов, выполненных за одну минуту (шаг/мин.). Длина шага – расстояние от начального контакта до конечного контакта лидирующей ноги. У обследованных нами мужчин юношеского возраста имели место переломы голени «средней» – у 13 человек, и «тяжелой» степени тяжести повреждений мягких тканей и большеберцовой кости – у 6 пострадавших. Пострадавшие с «лёгкими» переломами большеберцовой кости оперативному вмешательству не подлежали.

Среднюю длину шага (Mean Step Length) юношей рассчитывали по формуле [4, 23]: ДШ = Р/4 + 0,37 м, где: ДШ – длина одного шага в метрах, Р – рост человека в метрах.

Длина тела измерялась с точностью до 0,5 сантиметра с помощью предложенного нами ростомера, на что получен Патент РФ на полезную модель № 153076.

Результаты исследования обработаны методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента. Исследования соответствовали этическим стандартам комитетов по биомедицинской этике, разработанной в соответствии с Хельсинской декларацией, принятой ВМА, а также Приказу МЗ РФ № 226 от 19.06.2003 «Правила клинической практики в РФ». Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение.Одним из важнейших принципов лечения пострадавших с переломами костей голени считаем ходьбу с опорой на оперированную конечность. Мы придерживаемся выдвинутого в 1981 году [33] положения о том, что «Не заживление до момента, когда можно будет ходить, а ходить, чтобы перелом зажил».

Результаты изучения длины тела у юношей свидетельствовали о том, что даже в пределах одного возрастного периода онтогенеза она изменяется в связи с увеличением паспортного возраста (табл. 1). Так, за период с 17 до 22 лет у юношей ОГ длина тела в абсолютных значениях увеличилась на 7,52 см ($p<0,05$), а у юношей КГ на 6,64 см ($p<0,05$). В данном исследовании тип конституции нами не учитывался

Таблица 1

Динамика возрастных значений длины тела юношей основной и контрольной групп (M±m)

Возраст, лет	Основная группа n = 19	Контрольная группа n = 32	p
17–18	165,29±1,47 (n = 5)	165,50±1,53 (n = 8)	p>0,05
19–20	169,53±1,51 (n = 6)	169,39±1,57 (n = 11)	p>0,05
21–22	172,81±1,63 (n = 8)	172,14±1,72 (n = 13)	p>0,05

В связи с тем, что у обследованных нами мужчин длина тела варьировала от 160 до 180 см, мы разделили их на 2 группы: первая – длина тела от 160 до 170 см, вторая группа – длина тела 171 до 180 см. (табл. 2). Используемый нами расчетный способ определения длины шага у юношей свидетельствовал о том, что она зависит от длины тела человека.

Таблица 2

Каденции и длина шага у мужчин юношеского возраста (M±m)

Длина тела	Возраст	Группа	Каденция	Длина шага	
				«Средняя» тяжесть повреждения	«Тяжелые» повреждения
160-170	17-18	ОГ	19,3±1,1	38,2±1,3	33,5±1,4
		КГ	71,9±2,3	71,4±2,4	
	19-20	ОГ	19,6±1,4	39,0±1,3	34,2±1,6
		КГ	72,5±2,0	71,7±2,6	
	21-22	ОГ	20,4±1,8	39,4±1,4	34,5±1,5
		КГ	72,7±2,1	72,1±2,7	
171-180	17-18	ОГ	19,4±1,5	39,8±1,6	34,7±1,6
		КГ	73,3±2,4	72,5±2,9	
	19-20	ОГ	19,7±1,4	41,2±1,6	35,0±1,5
		КГ	72,8±2,2	72,8±2,8	
	21-22	ОГ	19,6±1,5	42,6±1,6	35,5±1,7
		КГ	73,2±2,3	73,7±3,1	

Так, в частности, у юношей 21-22 лет КГ, длина тела которых находилась в пределах 160-170 см, длина шага составила 72,1 см. У их сверстников, рост которых находился в пределах 171-180 см, длина шага в абсолютных значениях была равна 73,7 см, то есть больше на 1,6 см, хотя статистических различий нет (p>0,05). Обращает внимание то, что за период от 17-18 лет до возраста 21-22 года у юношей КГ, длина тела которых была в пределах 160-170 см, длина шага в абсолютных значениях увеличилась на 0,5 см, тогда как у юношей той же группы, рост которых колебался от 171 до 180 см, длина шага составила 0,8 см.

Несомненный практический интерес вызывает сравнение каденции и длины шага в зависимости от тяжести клинических проявлений последст-

вий закрытого диафизарного перелома костей голени. У мужчин 17-18 лет, длина тела которых находилась в пределах 160-170 см, различие в длине шага между КГ и ОГ с переломами «средней» степени тяжести составила в абсолютных значениях 33,2 шага, а «тяжелыми» – 37,9 шага. У мужчин 19-20 лет это различие было на уровне 32,7 шага и 37,5 шага. У юношей 21-22 лет разница в длине шага была соответственно равна 32,7 и 37,6 шага.

У юношей 17-18 лет, рост которых находился в пределах 171-180 см, различие в длине шага между юношами КГ и имеющими переломы «средней» степени тяжести было равно 32,7 см, «тяжелой» – 37,8 шагов. Данное различие у юношей 19-20 лет составила соответственно 31,6 шага и 37,8 шага, а между юношами 21-22 лет – 31,1 и 38,2 шага.

Что касается каденции у пострадавших юношей, то у них число шагов в минуту в абсолютных значениях составило от 19,3 до 20,4 и зависело от длины тела и возраста. Достоверных различий каденции в зависимости от длины тела мы не получили ($p>0,05$). Темп ходьбы у юношей ОГ достоверно ($p<0,05$) был реже, чем у юношей КГ. Так, в частности, разница в частоте ходьбы у юношей 21-22 лет первой группы была равна 52,3 шага, тогда как у их сверстников второй группы – 53,6 шага в минуту ($p<0,05$).

Выводы.

1. Расчетные значения длины шага у лиц юношеского возраста показывают, что она находится в прямой зависимости от длины тела, т.е. чем она больше, тем больше длина шага.
2. Тяжесть клинического течения первоначально полученной травмы голени достоверно влияет на длину шага, при этом, чем юноша выше, тем больше у него длина шага.
3. В нашем исследовании каденция не зависела от роста юношей, но достоверно зависела от тяжести повреждения голени. У пострадавших с «тяжелыми» повреждениями голени частота шагов достоверно меньше, чем у юношей с переломами «средней» степени тяжести.

Прозрачность исследования. Исследование не имело спонсорской поддержки. Автор несёт полную ответственность за предоставление окончательной версии рукописи в печать.

Декларация о финансовых и других взаимоотношениях. Автор принимал участие в разработке темы, дизайна исследования и написании рукописи. Автор не получал гонорар за исследование.

Библиографический список

1. Барабаш Ю. А. Клинико-механический подход к выбору способа лечения переломов костей голени / Ю. А. Барабаш, А. П. Барабаш, Р. А. Алфимов. // Технологические инновации в травматологии, ортопедии и нейрохирургии: интеграция науки и практики: сборник материалов. – Саратов, 2017. – С. 46-50.
2. Бойков В. П. Закрытый интрамедуллярный остеосинтез диафизарных переломов голени. / В. П. Бойков. – Чебоксары: Изд-во Чувашск. ун-та, 2004. – 180 с.

3. Воронцова А. В. Дозированная нагрузка в восстановительном лечении больных с диафизарными переломами костей голени / А. В. Воронцова, С. Н. Колчанов, В. Б. Лузянин // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 39-41.

4. Гомон Ю. Б. Расчет длины шага при автономной навигации человека/ Ю. Б. Гомон, В. А. Михайлов. // Научные исследования: от теории к практике. – 2016. – № 2-1 (8). – С. 215-219.

5. Профилактика остеопороза / Л. К. Дзеранова, Л. Я. Рожинская, Е. И. Марова [и др.] // Третий Российский симпозиум по остеопорозу. – Санкт Петербург, 2000. – 153 с.

6. Жанаспаев А. М. Функциональные методы лечения диафизарных переломов костей голени /А. М. Жанаспаев, Н. Я. Прокопьев, А. М. Молдаханов. – Тюмень, 1992. – 188 с.

7. Колесников Г. Н. Об устройствах для мониторинга нагрузки при лечении диафизарных переломов голени / Г. Н. Колесников, Р. И. Мельцер, А. А. Тихомиров // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-11. – С. 2381-2385.

8. Колчанов С. Н. Дозированная тензометрическая нагрузка в восстановительном лечении больных с диафизарными переломами костей голени / С. Н. Колчанов, Л. С. Филипченков, М. Ф. Фадеев, А. Ф. Волков // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2008. – № 4. – С. 26-28.

9. Котельников Г. П. Травматология: национальное руководство / Г. П. Котельников, С. П. Миронов. – Москва: ГЭОТАР–Медиа, 2008. – 808 с.

10. Курч Н. М. Методика лечебной гимнастики при переломе костей голени после остеосинтеза по Илизарову / Н. М. Курч, Т. А. Бурамбаев //Физкультурное образование Сибири. – 2017. – Т. 37. – № 1. – С. 53-57.

11. Лузянин В. Б. Дозированная нагрузка в восстановительном лечении больных с диафизарными переломами костей голени / В. Б. Лузянин, В. И. Савченко, С. Н. Колчанов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 39-41.

12. Мельцер Р. И. Послеоперационное ведение больных с неопорными переломами костей голени в условиях контролируемой осевой нагрузки / Р. И. Мельцер, Д. В. Иванов, И. П. Лозовик, А. Ю. Верховод, Д. О Поченты. // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. Сер. Естественные и технические науки. – 2013. – № 8 (137). – С. 37-39.

13. Михайлов Е. Е. Эпидемиология остеопороза и переломов / Е. Е. Михайлов, Л. И. Беневоленская // Руководство по остеопорозу. – Москва: БИНОМ, 2003. – С. 10-53.

14. Руководство по внутреннему остеосинтезу: Методика, рекомендованная группой АО (Швейцария): пер. с нем. / М. Е. Мюллер [и др.]. – Москва: Ad Marginem, 1996. – 750 с.

15. Негреева М. Б. Особенности восстановления опоры и переката стопы у больных с переломами костей голени методом чрескостного остеосинтеза / М. Б. Негреева. // Acta Biomedica Scientifica. – 1999. – № 1. – С. 66-69.

16. Охотский В. П. Интрамедуллярный остеосинтез массивными металлическими штифтами / В. П. Охотский, А. Г. Сувалян. – Москва, 1988. – С. 63-66.

17. Прокопьев А. Н. Влияние функциональных нагрузок на анатомическое восстановление и репаративную регенерацию переломов длинных трубчатых костей: краткий обзор литературы / А. Н. Прокопьев, Н. Я. Прокопьев // Молодой ученый. – 2013. – №. 1. – С. 393-399.

18. Прокопьев А.Н. Золотое сечение, переломы костей голени и диалектика. /А.Н. Прокопьев, Н.Я. Прокопьев – Шадринск: Изд-во ОГУП «Шадринский Дом Печати», 2008. – 182 с.

19. Прокопьев А. Н. Лечение больных с закрытыми диафизарными переломами костей голени в зависимости от тяжести травмы и соматотипа. / А. Н. Прокопьев. – Москва: Изд-во «Академическая книга», 2008. – 248 с.

20. Прокопьев Н. Я. Восстановительное лечение пострадавших с диафизарными переломами костей голени после закрытого интрамедуллярного остеосинтеза / Н. Я. Прокопьев // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1990. – № 1. – С. 29-30.

21. Прокопьев Н. Я. Закрытые переломы голени / Н. Я. Прокопьев. – Тюмень: Изд-во Тюм. гос. мед. ин-та, 1991. – 194 с.

22. Прокопьев Н. Я. Закрытый интрамедуллярный и чрескостный остеосинтез при диафизарных переломах голени / Н. Я. Прокопьев, В. А. Мазуров, Е. В. Торопов. / Советская медицина. – 1991. – № 3. – С. 74-75.

23. Псарев А. А. Военная топография / А. А. Псарев. – Москва: Воениздат, 1986. – 384с.

24. Сухин Ю. В. Эффективность лечения больных с переломами голени после внутрикостного блокированного остеосинтеза с применением дозатора нагрузки / Ю. В. Сухин, Ю. Ю. Павлычко, П. В. Данилов // Патологія. – 2017. – Т. 14, № 2 (40). – С. 193-196.

25. Тихомиров А. А. Устройство для мониторинга нагрузки на конечность при лечении переломов голени / А .А. Тихомиров, Ю. А. Изотов, Д. О. Поченты // Новые материалы и технологии: состояние вопроса и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской молодежной научной конференции. – 2014. – С. 141-144.

26. Янсон Х. А. Биомеханика нижней конечности человека / Х. А. Янсон. – Рига, 1975. – 324 с.

27. Baranova I.A. Bone mineral density and fracture frequency in patients with bronchial asthma / I.A. Baranova, N.V. Toroptsova. // The 2nd International congress «Glucocorticoid-induced Osteoporosis». – Italy, 2001. – P. 28.

28. Consensus development conference: diagnosis, prophylaxis and treatment of osteoporosis // Am. J. Med. 1993. – Vol. 94 (6). – P. 646-650.

29. Delp S.L. A computational framework for simulating and analyzing human and animal movement /S.L. Delp, J.P. Loan //Computing in Science and Engineering. 2000. – V. 2. – P. 46 -55.

30. Duda G.N. Musculoskeletal loading and its implication for clinical practice: February 2000, Charite, Berlin /G.N. Duda, N.P. Haas, G. Bergmann //Journal of Biomechanics. – 2001. – V. 34, No. 7. – P. 837.

31. Kenwright J. Controlled Mechanical Stimulation in the Treatment of Tibial Fractures /J.Kenwright, A.E.Goodship. //Clin. Orthop. 1989. – № 241. – P. 36-47.

32. NIH Consensus development conference on osteoporosis: prevention, diagnosis and therapy // JAMA. 2000. – Vol. 287. – P. 785-795.

33. Thomas T.L. A comparative study of methods for treating fractures of the distal half of the femur / T.L. Thomas, B.F. Meggitt. //J. Bone It. Surg. 1981. – Vol. 63-B. –№ 1. – P. 3-6.

34. Yamada Y. Association of transforming growth factor-beta 1 genotype with spinal osteophytosis in Japanese women / Y. Yamada, H. Okuizumi, A. Miyauchi et al. // Arthritis Rheum., 2000. – 43. – 452-460.

35. Zhang H. Relationship between serum adiponectin, apelin, leptin, resistin, visfatin levels and bone mineral density, and bone biochemical markers in post-menopausal Chinese women / H. Zhang // J. Endocr. Invest., 2010. – 33. – 707-711.

УДК 376.23

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Селитреникова Т.А., д.п.н., доцент[1],Смыслов А.П., преподаватель [2]

[1]Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

[2]Тульское суворовское военное училище, Россия, г. Тула, e-mail: sap300589@mail.ru

Ключевые слова: кадеты, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Аннотация:*в статье раскрыты вопросы, касающиеся развития общей выносливости у подростков, имеющих сердечно-сосудистую патологию. Приводятся рекомендации по проведению оздоровительных физкультурных занятий с подростками, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.*

Выносливость считается одним из важнейших физических качеств, которые необходимы для успешной учебной, спортивной деятельности, а также в бытовой среде подростка. Уровень развития выносливости в любом возрасте определяется, в первую очередь, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем организма.

Доказано, что сердечно-сосудистая система играет основную роль при развитии такого физического качества как общая выносливость, считаем целесообразным уделить внимание мерам профилактики формирования и развития заболеваний именно данной системы организма с помощью применения регулярных дозированных физических нагрузок.

К ним можно отнести:

- индивидуализированный двигательный режим (в нашем случае - систематические занятия физическими упражнениями по разработанной методике 3-4 раза в неделю продолжительностью 35-45 минут);
- применение общеукрепляющих средств (закаливание, массаж и пр.).

Прежде чем развивать у подростка, имеющего сердечно-сосудистую патологию, необходимое физическое качество надо адаптировать сердечно-сосудистую систему к физическим нагрузкам. Мы рекомендуем это делать посредством постепенного увеличения нагрузки в процессе реализации профилактически-оздоровительных занятий с подростками, имеющими соответствующую патологию.

Задачи таких занятий включают:

- облегчение работы сердца (этому способствуют ритмические сокращения и расслабления мышц, применение дыхательных упражнений во время физической нагрузки);

- улучшение коронарного кровообращения и обменных процессов в миокарде, что способствует повышению сократительной способности сердечной мышцы;

- улучшение общего обмена веществ;

- общая тренировка организма (в частности, сердечно-сосудистой системы), укрепление скелетной мускулатуры, совершенствование координации движений;

- влияние на общий тонус организма и эмоциональную сферу подростка.

Каждое из заболеваний сердечно-сосудистой системы может привести к состоянию, которое медицинские работники называют недостаточностью кровообращения, которая имеет несколько степеней.

При недостаточности кровообращения I степени для развития общей выносливости рекомендуется использование:

- тех физических упражнений, которые охватывают в основном средние и большие группы мышц в исходных положениях «сидя», «стоя» и «лежа»;

- простой и усложненной ходьбы;

- ритмичного и дозированного бега в спокойном темпе;

- элементов подвижных игр [1, с. 72].

В процессе выполнения разработанного комплекса упражнений, который был направлен на развитие выносливости, движения верхних и нижних конечностей выполнялись с максимальной амплитудой, чередуясь с упражнениями для корпуса туловища, с последующим глубоким дыханием. Особое внимание при этом уделялось развитию навыков правильного дыхания. Для подростков, имеющих патологию сердечно-сосудистой системы, соотношение вдоха и выдоха по времени составляло соответственно 1:3, 1:2. Вдох и выдох, осуществлялся через нос. При этом исключались статические и резкие напряжения, ускорение темпа в процессе выполнения упражнений.

При недостаточности кровообращения II степени к использованию показаны общеоздоровительные и дыхательные упражнения, осуществляемые по типу гимнастики, упражнения с предметами, дозированная ходьба, а также специальные упражнения для развития координации и равновесия. Выносливость при данной степени заболевания не развитию не подлежит.

При недостаточности кровообращения III степени к применению рекомендуются элементарные общеоздоровительные и дыхательные упражнения (статические и динамические), а также строго дозированная ходьба.

Занятия на блочных тренажерах при заболеваниях сердечно-сосудистой системы проводить не рекомендуется. Болевой синдром, повышение артериального давления, перенесенный инфаркт миокарда, тром-

бофлебиты, аневризма аорты, миокардиты, пороки сердца, стенокардия покоя являются противопоказаниями к занятиям на тренажерах [2, с. 50].

Методика занятий физическими упражнениями зависит от состояния подростка, степени и формы заболевания, индивидуальных особенностей организма.

При разработке нашей методики мы использовали рекомендации В.Д. Паначеева (2009), который советует при проведении занятий, направленных на развитие общей выносливости, с кадетами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания, учитывать следующие аспекты:

1. не допускать возникновения сердечной недостаточности (в случае, если она уже есть, - способствовать ее уменьшению);

2. обеспечить целостную адаптацию организма к физическим нагрузкам повышенной интенсивности;

3. содействовать повышению эмоционального состояния подростка.

Соглашаясь с медиками, мы рекомендуем при повышении у подростка артериального давления в процессе проведения занятия:

1. снижать интенсивность выполнения физических упражнений с целью уменьшения реактивности нервной системы;

2. увеличивать количество упражнений, выполняемых для расслабления, которые вызывают депрессивную реакцию сосудов для снижения артериального давления;

3. увеличивать время выполнения подростком дыхательных упражнений с целью улучшения кровоснабжения головного мозга, что, в свою очередь, будет способствовать снятию внезапно появившихся тяжелых симптомов заболевания (головной боли, ощущения тяжести в голове, плохого самочувствия и т.д.).

При нейро-циркуляторной дистонии мы рекомендуем использовать упражнения, выполняемые с полной амплитудой движений, свободно, без задержки дыхания и значительного мышечного усилия, с преимущественным использованием циклических упражнений (различные виды ходьбы, бега, сочетание бега и ходьбы, лыжные прогулки, катание на коньках). В начале занятия целесообразно делать самомассаж (начиная с шеи и зоны воротника, лоб, головы, груди). Кроме того, эффективны упражнения на расслабление и дозированная ходьба. При сопутствующих вестибулярных нарушениях мы включали в занятия упражнения на равновесие. Подростки выполняли перечисленные упражнения в медленном и среднем темпе и постепенно увеличивали количество повторений.

При сердечно-сосудистой патологии к применению рекомендуются физические упражнения со сложной биомеханической структурой (гимнастические, акробатические), которые сначала необходимо выполнять с незначительной, а затем с постепенно возрастающей интенсивностью.

Подросткам с патологией сердечно-сосудистой системы противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, напряжением, на блочных тре-

нажерах, а в случае сосудистых поражений — также в положении «вниз головой» (например, стойки на голове).

Гипертрофия сердца и наличие так называемого «функционального шума» не являются противопоказаниями к занятиям. Однако, стоит заметить, что в периоды повышения артериального давления участие в соревнованиях для таких подростков полностью исключено.

В процессе занятий физическими упражнениями у подростков могут появиться следующие признаки перенапряжения сердечно-сосудистой системы:

- ухудшение общего состояния организма,
- снижение его работоспособности,
- увеличение пульса,
- снижение или повышении кровяного давления в покое,
- аритмия,
- субъективная негативная реакция на нагрузки во время занятий (жалобы, одышка, побледнения и др.).

В случае обнаружения таких симптомов необходимо прекратить занятия и провести дополнительное медицинское обследование подростка.

Возобновлять эти занятия можно только после исчезновения перечисленных выше симптомов и появления следующих признаков улучшения состояния сердечно-сосудистой системы:

- улучшение самочувствия и настроения подростка,
- повышение общей и физической работоспособности,
- понижение показателей реакции сердечно-сосудистой системы (пульса, артериального давления) в ответ на стандартную нагрузку,
- стабилизация пульса и артериального давления в покое.

При значительном улучшении реакции организма подростка на физическую нагрузку его можно перевести в подготовительную и далее в основную группу.

Также считаем необходимым объяснить, почему для своего исследования мы отобрали испытуемых именно такого возраста. Многие авторы (Ю.М. Белозеров, Е.В. Мурашко, В.А. Гапоненко, 1994; Т.А. Селитреникова, 2005; Л.В. Макарова, Т.М. Параничева, Г.Н. Лукьянец, 2015 и др.) рекомендуют проводить физкультурные занятия с детьми именно такого возраста, исходя из следующих положений:

- предпубертатный возраст и начало периода полового созревания (12-13 лет) характеризуются интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями во всех системах организма и, прежде всего, в кардиореспираторной;
- наиболее важная роль в обеспечении процессов роста и развития организма подростка принадлежит влиянию физических упражнений. При их воздействии усиливаются пластические процессы. Кроме того, рост, масса тела, а также другие показатели физического развития детей, кото-

рые испытывают регулярное дозированное воздействие физических упражнений обычно выше, по сравнению с их сверстниками, не занимающимися совсем либо нерегулярно занимающимися физкультурой или спортом;

- данный возраст является наиболее благоприятным для развития у подростка такого физического качества как общая выносливость, которое напрямую связано с развитием и функционированием сердечно-сосудистой системы [3, с. 8; 4].

Для учащихся, которые испытывают регулярное воздействие на организм повышенных физических нагрузок (например, во время профессионально-прикладной физической подготовки) особенно важно развитие такого физического качества как общая выносливость. Доказано, что с возрастом выносливость увеличивается (В.Д. Ланачев, 2009). Однако, само это развитие начинается с 11 лет (с мышц сгибателей и разгибателей предплечья) и продолжается до 13-14 лет, когда наибольшей выносливостью обладают икроножные мышцы. На протяжении всего указанного периода развитие выносливости характерно и для кардиореспираторной системы организма подростка. Именно поэтому считаем целесообразным развитие выносливости у подростков с патологией сердечно-сосудистой системы осуществлять, начиная с возраста 12-13 лет.

Библиографический список

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А.Бендет. – Киев: Здоровье, 2009. - 216 с.

2. Антонюк С. Д. Методы оптимизации двигательной активности подростков в рамках школьного дня и их эффективность / С. Д. Антонюк, Т. Н. Маляренко // Организация и методические основы физического воспитания. – 1990. – С. 47-60.

3. Селитреникова Т. А. Методика двигательной реабилитации детей 9-10 лет с заболеваниями сердечно-сосудистой системы: автореф. дис. … канд. пед. наук / Т. А. Селитреникова. – Тамбов, 2005. – 22 с.

4. Хромина С. И. Морфофункциональные показатели организма детей второго детства с нарушениями осанки в условиях применения инновационных технологий: дис. … канд. биол. наук / С. И. Хромина. – Тюмень, 2007. – 151 с.

УДК 376.23

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ С ПАТОЛОГИЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Селитреникова Т.А., д.п.н., доцент[1], Запорожцев Е.В., преподаватель[2]

[1]Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

[2]Воронежский государственный аграрный университет им. императора Петра I, Россия, г. Воронеж, e-mail: ludan23@yandex.ru

Ключевые слова: школьники, сердечно-сосудистая патология, физическая реабилитация.

Аннотация: *в статье раскрыты вопросы, касающиеся проблемы физической реабилитации школьников начального звена, имеющих патологию сердечно-сосудистой системы. Приводятся данные констатирующего и педагогического экспериментов по оценке функционального состояния кардиореспираторной системы первоклассников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы после реализации разработанной методики их физической реабилитации.*

Адаптивная физическая культура рассматривается некоторыми исследователями Е.А. Бабенковой (2003), Л.К. Сидоровой (2006) как один из важнейших компонентов системы реабилитации детей различного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это связано с тем, что она присутствует во многих сферах жизнедеятельности любого ребенка и играет значительную роль в его бытовой и социо-культурной реабилитации. Кроме того определенные аспекты адаптивной физической культуры выступают в качестве основных средств и методов медицинской, технической, психологической и педагогической реабилитации детей [2].

Согласимся Е.М. Булатовой, О.А. Маталыгиной (2014) в том, что дозированные индивидуализированные физические нагрузки имеют немаловажное значение для успешной реализации процесса профилактики и терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы посредством восполнения недостатка двигательной активности детей с патологией сердечно-сосудистой системы. Применение специально разработанных комплексов физических упражнений коррекционной направленности способствует повышению адаптационных возможностей организма больного ребенка в целом, а также его конкретных органов и систем и, кроме того, нормализуют психо-эмоциональное состояние школьника.

Стоит отметить, что дозированные физические нагрузки способствуют развитию и совершенствованию физиологических функций, в том числе и сердечно-сосудистой системы, и двигательных качеств, повышают умственную и физическую работоспособность детей с особыми образовательными потребностями. Активизация двигательного режима больного ребенка посредством использования комплексов физических упражнений совершенствует функции кардиореспираторной системы, регулирует кровообращение, улучшает сократительную способность мышц миокарда, уменьшает гипоксию, тем самым, предупреждая и устраняя проявление основных факторов риска большинства сердечно-сосудистых заболеваний, встречающихся в детском и подростковом возрасте [1, с. 57-58].

Доказано, что для детей, имеющих сердечно-сосудистую патологию, применение дозированных физических упражнений является одним из освновных реабилитационных средств. Соответственно, проблему физической и медикаметозной реабилитации детей различного возраста, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы рассматривали многие исследователи. Однако, согласно проведенному нами анализу научной литературы, все-таки чаще встречаются исследования, касающиеся рациональ-

ного соотношения средств физического воспитания студентов или школьников старших классов, относящихся к специальной медицинской группе (В.Г. Черномырдин, 1980).

Но при этом, существуют разработки по изучению состояния сердечно-сосудистой системы детей с особыми образовательными потребностями. Так, О.В. Морозова (1998) изучала адаптационно-компенсаторные реакции сердечно-сосудистой системы у школьников-инвалидов в процессе их занятий физической культурой.

В своих исследованиях она раскрыла особенности регуляции ритма сердца ребенка-инвалида, а также гемодинамики и функционирования дыхательной системы школьников, которые ранее перенесли ампутацию нижних конечностей. О.В. Морозова определяла реакцию кардиореспираторной системы на нагрузочные пробы, а также изучала влияние многолетних занятий спортом на функциональное состояние организма детей-инвалидов.

Т.И. Баранова (1995) осуществила разработку и внедрение в практику авторской методики, направленной на оздоровление и укрепление состояния физического здоровья учащихся среднего школьного возраста и снижения уровня их заболеваемости на территории Чернобыльского загрязнения посредством применения китайских оздоровительных систем [3, с. 184].

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что проблема детской инвалидности вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы в настоящее время стоит достаточно остро. Следовательно, необходима разработка и внедрение в деятельность средних общеобразовательных учреждений научно обоснованной экспериментально апробированной методики двигательной реабилитации учащихся, которая и была разработана в процессе нашего исследования.

Констатирующий эксперимент нашего исследования был направлен, в том числе, на изучение функционального состояния организма в целом и сердечно-сосудистой системы первоклассников г. Воронежа в частности. Его результаты показывают наличие определенных отклонений функционального состояния сердечно-сосудистой системы у исследуемой категории детей.

Педагогический эксперимент проводился нами с больными детьми, отнесенными к экспериментальной группе. Коррекционные занятия были направлены на улучшение состояния их физического здоровья.

Результаты педагогического эксперимента доказывают, что адаптированность кардиореспираторной системы организма школьников с сердечно-сосудистыми заболеваниями к дозированным физическим нагрузкам улучшилась у испытуемых, отнесенными нами к экспериментальной группе.

При сравнении показателей деятельности сердечно-сосудистой системы контрольной и экспериментальной групп первоклассников можно проследить отличия в их значениях.

Так, например, на первом этапе эксперимента частота сердечных сокращений у больных детей из контрольной и экспериментальной групп находилась приблизительно на одном уровне как до начала коррекционного занятия – 84,51 уд/мин и 84,62 уд/мин соответственно; так и после его окончания занятия – 107,9 уд/мин и 107,85 уд/мин.

На втором этапе эксперимента в значениях данных показателей уже наблюдалась достаточно существенная разница – 84,17 уд/мин и 79,48 уд/мин у детей из контрольной и экспериментальной групп соответственно (до занятия), 104,97 уд/мин и 93,12 (после занятия). Разница между данными значениями в процентном соотношении на первом этапе эксперимента составила около 4% и примерно 1% до и после занятия соответственно. На втором этапе эксперимента разница между ЧСС испытуемых контрольной и экспериментальной групп оказалась приблизительно равна 5% (до начала занятия) и 10% (после).

С целью совершенствования интерпретации результатов исследования мы определяли достоверность различий частоты сердечных сокращений испытуемых на втором этапе эксперимента до начала и после окончания занятий для учащихся, отнесенных к экспериментальной и контрольным группам.

Различия между показателями ЧСС первоклассников из контрольной и экспериментальной группы оказались достоверными и составили 9,29 и 14,38 до и после занятия соответственно. Число степеней свободы в рассматриваемом нами случае, равно 76, а граничным значением критерия t-Стьюдента для 76 является 2,00. Наши показатели значительно превосходят эти величины, следовательно, обнаруженные нами различия в показателях пульса у испытуемых из экспериментальной и контрольной групп достоверны.

Библиографический список

1. Булатова Е. М. Здоровье и образ жизни учащихся в современных условиях: взгляд врача и педагога / Е. М. Булатова, О.А. Маталыгина // Педиатрия Санкт-Петербурга: Опыт, Инновации, Достижения: материалы VI российского форума с международным участием. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 56-60.;

2. Хромина С. И. Морфофункциональные показатели организма детей второго детства с нарушениями осанки в условиях применения инновационных технологий. Дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук. / С. И. Хромина. – Тюмень, 2007. 151 с.

3. Galantsev V, Baranova T, Yanvareva I., Kovalenko R.. Modelling and Correction of the Bioelectrical Activity of the hart // Building Bridges in Electrocardiology. - Nijmegen University press, 1995. - . P.183-188.

УДК 769/799

АКТУАЛИЗАЦИЯ КЛАССИФИКАЦИИ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Смирнов П.Г., к.п.н., профессор, Смирнов П.П., к.ф.н., советник Почётного Генерального консула Республики Беларусь в РФ
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень

Ключевые слова: финансирование, расходы и доходы, физкультурно-спортивное движение, модель финансирования, спортсмены, тренеры.

Аннотация:*в статье исследуются формы и средства экономической деятельности и финансирования физкультурно-спортивных организаций в зависимости от модели их развития и существования. Подробно рассмотрены доходные и расходные части бюджетов профессиональных клубов, команд, лиг по видам спорта.*

Введение. Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в стране, регионе, каждой конкретной организации не возможно без вложения в этот процесс определенных финансовых ресурсов, при этом суммы финансирования составляют от нескольких тысяч рублей в общеобразовательном учреждении до сотен миллиардов на федеральном уровне. Например, в бюджете Тюменской области расходы на физическую культуру и спорт в 2018 году запланированы в сумме около 2 миллиардов рублей. Для эффективного и рационального использования имеющихся денежных средств в спортивных организациях необходимо создавать и развивать соответствующие структуры управления и контроля. Исследование существующих систем управления финансами на разных уровнях развития и функционирования структурных элементов физкультурно-спортивного движения является **целью** настоящей разработки.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели нами использовались следующие научные методы: анализ и синтез знаний, полученных из доступных источников информации; методы статистической обработки финансово – экономических планов и отчётов; моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня физическая культура и спорт хоть и являются отраслью социальной сферы народного хозяйства, однако они не участвуют в создании общенационального продукта и дохода. Вместе с тем физическая культура и спорт имеют свои собственные источники финансирования, к которым относятся:

- субсидии, предоставляемые федеральными, региональными, муниципальными бюджетами;
- спонсорская поддержка и реклама, в т.ч. продажа продажа мест для размещения баннеров, реклама фирм на одежде и инвентаре ведущих спортсменов;
- продажа прав на телевизионную трансляцию, радио, Интернет, мобильные телефоны;

- продажа входных билетов на спортивные зрелищные мероприятия, при это стоимость билетов должна сегментироваться по социально – демографическим признакам, а также зависить от локализации зрительских мест;

- поступления от производства платных физкультурно – спортивных услуг (абонементные группы, клубные карты, организационные взносы, аренда оборудования);

- доходы от корпоративных клиентов (ложи или специальные сектора на трибунах, места в паркингах и т.д.)

- лотереи, игры, конкурсы, викторины;

- доходы от издательской деятельности спортивно – методической и информационно – справочной литературы, рекламных буклетов, печати на одежде и др.;

- инвестиционные доходы (продажа акций клуба, депозиты и пр.);

- продажа и аренда спортсменов;

- поступления от участия в международных соревнованиях.

Рассматривая современное спортивное движение в России необходимо отметить, что его финансирование происходит по нескольким моделям, жизнедеятельность которых обусловлена целями, задачами, ресурсами той или иной организации.

К первой, самой массовой, модели следует отнести коллективы физкультуры фирм, корпораций, организаций и учреждений образования различные по численности и формам собственности. Финансируются такие физкультурно-спортивные общественные объединения из бюджетов учредителей и суммы субсидий, в зависимости от величины организаций, составляют от нескольких тысяч (школы) до нескольких миллионов рублей (вузы). Все финансовые операции осуществляются через соответствующие экономические структуры учредителей. Выделенные средства, в основном, расходуются на приобретение спортивной экипировки, организацию спортивно-массовых мероприятий, участие в муниципальных и региональных соревнованиях. Заработная плата штатных физкультурных работников производится по общей статье расходов бюджета организации – учредителя.

По второй модели финансирования развиваются спортивные клубы (ООО, Фонды, Федерации и др.), имеющие собственные расчётные счета в банках и располагающие бюджетом от нескольких миллионов до100 млн. рублей. Для целевого и рационального использования денежных ресурсов в таких организациях создаются специализированные финансово-экономические службы.

К третьей модели финансовой деятельности относятся профессиональные клубы и команды по игровым (баскетбол, волейбол, мини-футбол и т.д.) и индивидуальным видам спорта (велосипед, плавание, лыжные гонки, биатлон и т.д.), принимающие участие в чемпионатах России и ме-

ждународных соревнованиях. В бюджетах таких организаций имеются поступления от собственной спортивно-зрелищной и хозяйственной деятельности. Проводится определённая маркетинговая и рекламная политика, доходы от которой составляют от 10 до 30% всего бюджета клуба или команды.

В последние два десятилетия в стране активно развивается ещё одна модель спортивных организаций, при которой они функционируют как коммерческие компании, спортивная деятельность является бизнесом, а одним из основных показателей успешности считается размер полученной прибыли. Основной продукт, который производится данными организациями – это зрелище, предлагаемое большому числу потребителей (зрители, болельщики). Кроме этого источника финансирования широкое распространение получают доходы от рекламодателей, всех видов средств массовой информации, производства и продажи сопутствующих товаров и услуг, продажи и сдачи в аренду спортсменов. Приносят доход названия команд клубов, которые как торговые марки и бренды используются в рекламе и при заключении контрактов.

Вместе с тем, как и в любых организациях, в спорте существуют и расходные статьи, основные из которых заключаются в следующем:

1. Заработная плата всем категориям сотрудников клуба (команды), а также спортсменам. Как правило это самая затратная статья, например, в профессиональной футбольной лиге РФ (РФПЛ) она составляет около 60% всего бюджета. В футбольных лигах европейских стран эти расходы меньше на 15- 20%.

2. Накладные расходы на зарплату персонала, спортсменов, тренеров, включающие страховые выплаты, обучение, другие затраты, предусмотренные контрактами.

3. Обеспечение маркетинговой политики по рекламе и продвижению бренда клуба, команды, лиги.

4. Расходы на содержание спортсооружений, административных, технических, бытовых, гостиничных, зданий и помещений.

5. Издержки на командировки, приобретение спортинвентаря и оборудования, медико- биологическое обеспечение.

6. Расходы на трансферты спортсменов тренеров.

Изложенные выше материалы позволяют полагать, что спортивные организации осуществляющие свою деятельность по 2-4 моделям финансирования нуждаются в качественном, ответственном и профессиональном экономическом менеджменте, одной из задач которого является соблюдение принципов правильного ведения учётно – конотрольной документации. Такие принципы предусматривают составление трёх комплексных финансовых отчётов, которые дают возможность легко и быстро, а главное достоверно, определить финансово – экономическое положение клуба или команды. К указанным отчётам относятся:

- по основной деятельности, в котором обозначаются доходы и расходы за отчётный период деятельности;

- о состоянии баланса, информирующий о текущем уровне активов, обязательств и капитале;

- о движении денежных средств в организации, в котором отражается повседневная деятельность, покупка и продажа активов, получение и заимствование средств и их возврат.

В заключение необходимо отметить, что для успешного выполнения целевых показателей «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года», которой предусмотрено увеличение числа систематически занимающихся физическими упражнениями до 40% от общего числа населения и до 80% учащихся и студентов государству нужно обратить особое внимание на финансирование организаций относящихся к первой модели деятельности.

Библиографический список

1. Смирнов П. Г. Структуризация спортивных организаций современной России по компонентам менеджмента и экономики / П. Г. Смирнов, М. Н. Саламатин, О. В. Остяков // Воспитательно – патриотическая и физкультурно – спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно – практической конференции. - Тюмень, 2017. – С. 263 – 267.

2. Рассел Х. Спортивный менеджмент. Принципы и применение / Х. Рассел. – Москва: Издательство Рид Медиа, 2013. – 225 с.

3. Смирнов П. П. Формы и эффективность регулирования в сфере спорта в аспекте государственной идеологии./ П. П. Смирнов, П. Г. Смирнов // Воспитательно – патриотическая и физкультурно – спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции. - Тюмень, 2017. – С. 271 – 274.

УДК 612

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Тамер О.С., д.п.н, професор, Пасько Г.В., ассистент

Филиал Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail:nashdoc@yandex.ru; pasko-galina1@mail.ru

Ключевые слова: энергетические затраты, двигательная активность, энергетический баланс, физические упражнения, интенсивность упражнений.

Аннотация: *в статье рассматривается двигательная активность в повседневной жизни. Исходная двигательная активность человека различается интенсивностью упражнений. Основная масса населения и людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют дневную активность на среднем уровне. Если присутствуют общеразвивающие упражнения, то занятия высокой интенсивности, если спортивные тренировочные занятия, то занятия очень высокой интенсивности.*

Если на занятиях физическими упражнениями двигательная активность направлена на улучшение показателей физического состояния, то в

повседневной жизни двигательная активность охватывает движения всего тела в повседневной жизни.Для лиц, которые ведут малоподвижный образ жизни, необходимо уделять минимум 30 минут двигательной активности с наличием дополнительных перерывов для физических упражнений в течение дня[1]

20 минут занятий более интенсивными видами двигательной активности, включающей общеукрепляющие и аэробные упражнения позволяют лицам с описанными уровнями двигательной активности повышать свой уровень физического состояния и укреплять здоровье. Такая повседневная деятельность, требующая высоких энергетических затрат, учитывая характер питания (с учетом состава тела и ожирения); связанная с переноской тяжестей (связано с укреплением костных тканей); предполагающая силовые тренировки (формирование мышечной силы и выносливости, укрепление костных тканей); занятия стрейчингом (формирование гибкости и укрепление поясничной области спины), влияющая на укрепление психического здоровья) присутствует у лиц, повышающих свой уровень физического состояния и укрепляющих здоровье.

Если у лиц присутствуют более высокие показатели физической подготовки, то они могут увеличить интенсивность упражнений, занимаясь приобретением конкретных спортивных навыков.

Исходнаядвигательная активность человека различается интенсивностью упражнений. Основная масса населения и людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют дневную активность на среднем уровне. Если присутствуют общеразвивающие упражнения, то занятия высокой интенсивности, если спортивные тренировочные занятия, то занятия очень высокой интенсивности [2,3].

Учет исходного уровня двигательной активности человека и поставленных целей обуславливают выбор физических упражнений.

Методы количественной оценки двигательной активности учитывают:

1) данные хронометража выполненного за сутки работы;

2) показатели энергозатрат;

3) подсчет энергетического баланса.

Компенсация недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности включает физические упражнения с расходом энергии не менее 350 - 500 ккал в сутки. Анализируя образ жизни населения экономически развитых стран, следует отметить, что только 20% населения этих стран имеют интенсивные физические тренировки, которые обеспечивают минимальные энергозатраты, у остальной части населения 80 % суточные расходы энергии не имеют уровни, необходимые для того, чтобы поддерживать стабильное здоровье.

Энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем находятся в зависимости от характера деятельности

скелетных мышц [2]. Если интенсивная двигательная деятельность в пределах оптимальной зоны, то в полной мере выполняется генетическая программа и растет энергетический потенциал, происходит увеличение функциональных ресурсов организма, происходит рост продолжительности жизни. Наблюдаются различия в общих и специальных эффектах от физических упражнений, опосредованное влияние на факторы риска. Наибольший общий эффект от тренировок заключен в том, что происходит расход энергии, который прямо пропорциональный показателям: длительность и интенсивность мышечной деятельности. Все это компенсирует дефицит энергозатрат.

Библиографический список

1. Ратов. И. П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. - Минск, 2004.-225 с.
2. Фомин Н А. Физиологические основы двигательной активности. / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - Москва: ФиС, 2005. - 224 с.
3. Фомин Н. А. Физиология человека: учебное пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. - 2-е изд. / Н. А. Фомин. - Москва: Просвещение. - 2006. - 352 с.

УДК 378.1

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тамер О.С., д.п.н., профессор, Зайцева С.П., к.п.н.
Филиал Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание в ВУЗе, средства физического воспитания, физическая культура.

Аннотация: *в данной статье автором раскрыта актуальность патриотического воспитания в ВУЗах на современном этапе; проанализированы понятия «патриотическое воспитание», «средства физического воспитания», «физическая культура»; выявлена роль использования различных средств физического воспитания в повышении значения патриотизма в жизни студентов; предложены варианты деятельности студентов в рамках занятий физической культурой и спортом, призванные увеличить патриотические чувства.*

Актуальность данной темы заключена в том, что на современном этапе существует проблема патриотического воспитания в ВУЗе, которая обусловлена происходящими в обществе изменениями, оказывающими непосредственное влияние на изменения в сложившейся на данный момент системе вузовского образования. Переосмысление истории нашей страны, в достаточной мере противоречивые нравственные и духовные ценности, предлагаемые обществом и некоторыми из представителей СМИ, как отмечается многими исследователями [6], привели к тому, что сейчас большинство людей (в особенности, молодежь) духовно дезориентированы. У них утеряны ценностные идеалы, что во многом определило искажение на

современном этапе самого сущностного содержания понятия «патриотизма» как нравственной ценности, а сохранение самобытности теперь очень часто подменяется понятием «национализм», которому, как ни странно, стремятся придать при этом позитивный характер [8, с. 89].

Сегодня нашей стране, как никогда, нужны сильные, здоровые, мужественные, инициативные, дисциплинированные, образованные люди, которые будут гордиться своей национальностью и тем, что проживают на территории Великого государства. Нужна молодежь, готовая учиться и работать на благо своей страны, своей Родины, а при возникновении такой необходимости - выступить на ее защиту. Физическая культура и спорт - это отличная база, способствующая увеличению числа студентов, которые ведут здоровый образ жизни и, соответственно, восприятие их окружающего мира иное, нежели чем у молодежи, склонной к пагубным привычкам. Давно доказано, что занятия физическими упражнениями и спортом положительно влияет на снижение заболеваемости, потребление табака и алкогольных напитков, сокращению правонарушений [7, с. 626].

Патриотическое воспитание учащихся в ВУЗах является организованной многоплановой, систематической, целенаправленной и скоординированной деятельностью администрации, профессорско-преподавательского состава, общественных студенческих организаций, учебных групп по формированию у студентов высокого патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, наиважнейших конституционных обязанностей по защите интересов своей Родины [8, с. 89].

Таким образом, можно сказать, что цель патриотического воспитания заключена в развитии у студентов в ВУЗах гражданственности как наиважнейшего социального, нравственного и духовного перечня ценностей, формирование профессионально-значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в самых разных областях жизни социума.

Физическая культура представляет собой часть культуры общества, совокупность знаний и ценностей, которые создаются и используются социумом с целью интеллектуального и физического развития способностей индивида, совершенствования двигательной его активности и формирования у него здорового образа жизни, социальной адаптации при помощи различных средств физического воспитания [1].

Физическое воспитание представляет собой систему мероприятий по укреплению здоровья, овладению жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой степени работоспособности.

Физическое воспитание обладает оздоровительными и воспитательными задачами, решающимися одновременно и являющиеся призванными повсеместно содействовать физическому развитию как детей, так подрост-

ков и молодежи, укреплять их здоровье, а так же производить подготовку их к дальнейшей их трудовой деятельности.

Средства физического воспитания для успешного разрешения указанных задач принято разделять на две группы:

1. Различного рода физические упражнения, спортивные и подвижные игры, спорт во всех его видах.

2. Соблюдение режима дня, правил личной гигиены, закаливание(рис. 1).



Рис. 1. Средства физического воспитания

Важно отметить, что изначально правильная организация физического воспитания является невозможной без одновременного использования различных средств, которые входят в обе группы, при строгом учете состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей студентов, их физической подготовленности.

Итак, физическая культура является неотъемлемой частью образа жизни современных студентов, так как она, можно сказать, необходимая часть общечеловеческой культуры, является сферой удовлетворения жизненно важных и нужных потребностей в двигательной деятельности, ею обеспечиваются средства и методы реализации стратегической задачи становления гармонической личности, а именно - физического ее совершенства. Так же важно отметить, что физическое воспитание играет одну из наиважнейших ролей в разрешении проблемы развития и рационального использования студентами их свободного времени [9, с. 57].

Таким образом, физическая культура и спорт в высшем учебном заведении - это важные компоненты целостного развития личности студента, одно из самых эффективных средств их социального становления, воспитания патриотизма, активного совершенствования их личностных, а так же профессиональных качеств и укрепления здоровья студентов.

При этом важно отметить, что направленность педагогического воспитания патриотизма студентов в ВУЗах на современном этапе требует обобщения всего накопленного опыта и проведения разного рода специальных исследований с разными социальными группами [4, с. 213].

Расширение возможных духовных интересов студентов ВУЗов закономерно порождает у них так же и иное, качественно новое отношение к проведению своего личного свободного времени (досуга). У студенческой

молодежи усиливается на настоящий момент потребность в наиболее содержательном досуге. В свете вышеизложенного считаем, что для патриотического воспитания средствами физического воспитания уместно будет, к примеру, проведение различного рода конкурсов, игр и соревнований, в коих отражается представление о смелости, чести, мужестве. Различные игры и соревнования, где ценятся ловкость, сила, быстрота,выносливость; где не является возможным обойтись без смекалки и творческой выдумки, находчивости, умения мыслить достаточно нестандартно и при этом быстро.

Именно на такого рода мероприятиях (играх, соревнованиях), по мнению авторов настоящей работы, и начинают у студентов пробуждаться такие чувства, как любовь к своей Родине и гордость за нее (что, естественно, очень важно), за символы своего государства, за свой народ, за принадлежность ко всему этому.

Как следствие, появляется чувство ответственности за судьбу своей страны и своего народа, за совместное будущее. Появляется стремление к такой деятельности, которая направлена на процветание своей страны и своего народа, на повышение их международного авторитета, готовность защищать интересы своего государства всеми средствами, в частности, и с оружием в руках [7, с. 267].

Все указанное выше является возможным в силу того, что благодаря своей специфике, физическая культура и спорт имеют огромный воспитательный потенциал и могут рассматриваться как один из наимощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как патриотизм и гражданственность.

Патриотическое воспитание являться будет наиболее успешным, если вся система условий будет направлена именно на формирование патриотизма с элементом привлечения студентов к занятиям физическим занятиям и занятиям спортом как в социальном плане ценной и государственно-значимой деятельности личности.

Важно отметить, что физические занятия и спорт несут не только лишь патриотизм, но и искореняют национализм. Всем известна тенденция - в спорте всегда болеют «за наших», независимо от национальности. Спорт является борьбой по правилам. Здесь удовлетворяют не свои территориальные претензии, а здоровые амбиции. И именно по этой причине спорт - это всегда мир, а не война. Данный элемент является очень важным и в международных отношениях [2, с. 124].

Итак, физическая культура как часть общей культуры представляет огромное количество физических средств для развития патриотизма у студентов ВУЗов. К примеру, по мнению Федуллиной И.Р., Зекиева Э.В., Валишина Э.Х., это следующие средства физического воспитания:

1. спортивные мероприятия массового характера: игры, соревнования, эстафеты и т.д.

2. спортивные занятия: бокс, легкая атлетика, теннис и т.д.

3. физические упражнения.

4. занятия физической культурой в процессе обучения [7, с. 628].

Патриотическое воспитание в ВУЗе средствами физического воспитания является направленным на развитие морально-волевых качеств студентов, на воспитание ловкости, силы, стойкости, выносливости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий спортом и физической культурой, формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины.

Авторы настоящей статьи полностью согласны с Извековым В.В., что в деле физического, гражданского и патриотического воспитания студенческой молодежи одно из первых мест может и должен занимать спорт.

В российском спорте сложилось в достаточной мере четкое представление о воспитании: оно рассматривается как целенаправленная деятельность по формированию у воспитуемых определенной системы взглядов, качеств, ценностей и убеждений.

Создание современной системы спортивно-патриотического воспитания студенческой молодежи к воинской службе с использованием средств физической культуры, спорта и туризма должно стать приоритетной задачей руководителей всех уровней вуза, а также кафедры физической культуры [4, с. 124].

Для формирования грамотных подходов к патриотическому воспитанию в современных ВУЗах, по мнению Холоимова А.Ю., Тухлова И.А., Цакоева А.А., нужно создание рационального методического и педагогического обеспечения как теоретической, так и практической деятельности студентов в рамках занятий физической культурой и спортом, а именно:

1. разработки различных учебных и специальных программ, методик по организации и проведению патриотического воспитания;

2. развития и совершенствования методов и форм патриотического воспитания;

3. обобщения результатов учебно-методических разработок и информирования о новациях с акцентом не только лишь на базовый курс занятий, но так же и на внеаудиторскую деятельность с учетом индивидуальных качеств студентов, а так же территориальной ориентации воспитательного процесса;

4. усиления научно-теоретического обеспечения занятий в рамках курса, предполагающего организацию исследований в сфере патриотического воспитания и использование их результатов в практической деятельности;

5. разработку методических рекомендаций по проблемам формирования и развития личности гражданина. [8, с. 91-92].

Таким образом, является возможным успешное патриотическое воспитание в ВУЗе различными средствами физического воспитания, в дан-

ном случае желательно использование самых разных средств: спортивные мероприятия (игры, соревнования и пр.), различные спортивные занятия (легкая атлетика, бокс и пр.), обязательно ввести комплекс физических упражнений, нельзя игнорировать роль и занятий физической культурой в процессе обучения.

По мнению авторов настоящей статьи, использование проанализированных в работе средств физического воспитания приведет к пониманию и увеличению патриотических чувств у студентов. В процессе занятий ребята осознают, как здорово быть гражданином своей страны, осознают свою силу и принадлежность к своему народу.

Указанные мероприятия так же приведут к отказу от вредных привычек среди студентов, так как человек, любящий себя и свою страну, ощущающий себя часть чего-то великого, после тренировки не пойдет за сигаретами или же спиртными напитками [3].

Библиографический список

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" // СПС Консультант Плюс.

2. Багрова Е. В. Креативность студентов и преподавателя: зависимость прямая / Е. В. Багрова // Профессиональное образование. Столица. – 2015. – № 11. – С. 17-19.

3. Зайцева С. П. Показатели мониторинга эффективности управления филиалом ВУЗа / С. П. Зайцева // Педагогическое образование на Алтае. – 2002. – № 3. – С. 78-81.

4. Кручинин С. В. Воспитание патриотизма как основы гражданской позиции человека на занятиях ОБЖ в Тюменском индустриальном университете / С. В. Кручинин В. В. Прокопенко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер. Гуманитарные науки. – 2016. – № 6. – С. 95-97.

5. Извеков В. В.Спортивно-патриотическое воспитание студенческой молодежи / В. В. Извеков // Научные исследования в социально-экономическом развитии общества: материалы Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 123-126.

6. Овчинникова Н. П. Идея патриотизма и отечества в истории русской педагогики / Н. П. Овчинникова // Педагогика. – 2007. – № 1. – С. 93-102.

7. Федуллина И. Р. Воспитание патриотизма у студенческой молодежи средствами физической культуры / И. Р. Федуллина, Э. В. Зекиев, Э. Х Валишин. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы X Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 626-629.

8. Холоимов А. Ю. Внеаудиторная физическая подготовка студентов с целью повышения уровня патриотического воспитания / А. Ю. Холоимов, И. А Тухлов, А. А Цакоев // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – № 5 (42). – С. 89-92.

9. Черняновская Т. Б. Массовый спорт как инструмент патриотического воспитания студенческой молодежи / Т. Б. Черняновская, С. Д. Антонюк// Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 7-8 (159-160). – С. 57-63.

УДК 376.23

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тоболов А.А., к.п.н, доцент, Глушкова Т.М., преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение, адаптация, глобализация, профессиональная подготовка.

Радикальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, культуры и образования.

Коренным образом изменился и социальный заказ общества в высшей школе. Во главу угла поставлена задача подготовки специалистов высокого класса, истинных профессионалов и деловых людей, способных реализовать себя в условиях жесткой конкуренции [4, с. 23].

Многие учения указывают, что у студентов адаптация к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем происходит истощение физических резервов организма, особенно в нервные годы обучения. Особенно отрицательно на здоровье студентов влияют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки, недостаточно правильная ориентация на выполнение будущих профессиональных обязанностей. На этом фоне важнейшее значение приобретает поиск путей улучшения состояния здоровья и повышения физической работоспособности, увеличение функциональных возможностей организма будущих высококвалифицированных специалистов. В настоящее время неизмеримо повышается роль образования, идет процесс его глобализации. Во всех сферах жизни возрастают требования к профессиональной подготовке студентов к фундаментальности образования [2, 5, 6, с. 45-48].

Необходимость всеобщего образования, в том числе и высшего, в условиях неопределенности и неустойчивости экономики побудила изменить программу образования с традиционной, на компетентностную, предполагая, что это позволит решить ряд социально-экономических противоречий. Для высшей школы характерна тенденция к модернизации, связанная с необходимостью соответствия качества подготовки уровню достижений научно-технического прогресса. Адаптация к будущей профессиональной деятельности начинается уже при поступлении в вуз, то есть идет его профессиональная социализация. Результаты и последствия профессиональной подготовки напрямую скажутся на результативности будущей профессиональной деятельности. В связи с этим необходимо существенно видоизменить сам образовательный процесс, процесс подготовки через субъектно-ориентированный подход [1, с. 19-23].

Повышение качества профессиональной подготовки и становления специальных компетенций выпускника вуза определяется результативностью адаптации студентов к профессиональной подготовке. Направления адаптации могут быть следующие: профессиональное, гуманитарное, сберегающее здоровье. Выделенные в данных направлениях этапы адаптации: учебная идентификация, учебно-профессиональная трансформация, профессионально-ценностная рефлексия, позволяют организовывать такую деятельность, которая обеспечивает у выпускников вузов необходимые профессионально-значимые качества, которые согласованы с потенциальными работодателями [2, с. 20-23]. Наиболее распространенной в настоящее время является трактовка качества образования, как социальной категории, определяющей образование в обществе, его соответствие потребителям и ожиданием валеологических, профессиональных компетенций личности. Качество образования, в широком смысле, предполагает подход к образованию как к социально-педагогическому процессу и рассматривается как совокупность характеристик этого процесса: реализация его целей, современных технологий, условий необходимых для достижения положительных результатов. Адаптация студентов технических вузов к профессиональной подготовке в вузе – это процесс формирования целостной, зрелой личности будущего специалиста – профессионала. Он включает накопление научно-профессиональных знаний, развитие коммуникативных навыков и способов взаимодействия в профессиональной среде, формирование социально-нравственного становления к профессиональному здоровью и безопасности, обеспечивающей ценностную ориентацию выпускника на самореализацию и саморазвитие в будущей профессиональной деятельности [3,с, 142].

Библиографический список

1. Адольф В. А. Адаптация студентов ВУЗа к будущей профессиональной деятельности: материалы / В. А. Адольф // III ВНПК. – Абакан, 2016. – С. 19-23

2. Адольф В. А. Прогнозирование становления профессиональной компетенции выпускников вуза. / В. А. Адольф, А. Н. Савчук. – Красноярск, 2014 – 54 с.

3. Адольф В. А. Профессиональная социализация личности в процессе опережающей многоуровневой подготовки в вузе / В. А. Адольф // Материалы X МНПК. – Красноярск, 2016 – С. 142-147.

4. Тоболов А. А. Здоровье сберегающие технологии в вузе / А. А. Тоболов // материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2013. – С. 6-21.

5. Ханевская Г. В. Духовно-нравственная культура педагога высшего профессионального образования как условие формирования гражданской идентичности студентов / Г. В. Ханевская // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики: международная научно-практическая конференция. – Пермь, 2016 – Ч. 2. – С. 141-143.

6. Хромина С. И. Здоровьесберегающие технологии физического воспитания студентов высших учебных заведений / С. И. Хромина А. А. Тоболов, А. А Пахомов // Материалы II международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2015. – С. 45-48.

УДК 612

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО ИНДУСТРИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО

Утусиков С. А., преподаватель, Саламатин М. Н. преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень
e-mail: fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: студенты, выносливость, ГТО, бег, ходьба, схема, физические качества, объем учебной нагрузки, гимнастические упражнения.

Аннотация: *встатье предлагается методика развития физического качества – выносливость. Используя метод последовательного, постепенного увеличения нагрузки каждую неделю, можно достичь такого уровня развития выносливости, который позволяет выполнить нормативы комплекса ГТО.*

Актуальность. Для успешного выполнения нормативов Всероссийского комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО), необходимо развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость. Как показывает практика, студенты с трудом выполняют контрольные нормативы в беге на 1000, 3000 м (юноши) и 500, 2000 м (девушки). С нормативами в беге на выносливость справляются лишь 40% студентов.

В процессе физического воспитания воздействуя на одно из физических качеств, мы способны влиять на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности.

Как правило, у людей с низким уровнем физической подготовленности, при преимущественном проявлении одного из физических качеств, значительные требования должны предъявляться и к другим [2, с. 3]. Развитие, одного из физических качеств, на начальных этапах тренировочной подготовки, приводит к совершенствованию и других. Однако, в дальнейшем, развитие качестваможе прекратиться. При этом упражнения, которые раньше влияли на развитие всех физических качеств, постепенно будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них.

Одним из важнейших физических качеств, которое проявляется в профессиональной, спортивной практике, в той или иной степени, в каждом виде спорта и в повседневной жизни, в частности является выносливость. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания, под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности, или как способность организма противостоять утомлению.

Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма, интегрирующее в себе большое число процессов, происходящее на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как

показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно, сердечно сосудистой, дыхательной, а также центральной нервной системе.

Целью исследование является поиск эффективных тренировочных режимов двигательной активности для формирования выносливости.

Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определенной логики построения тренировочного процесса, нерациональное сочетание в занятиях нагрузки, различной функциональной направленности, может привести к снижению тренированности.

На начальном этапе развития выносливости, необходимо сосредоточить внимание на аэробных возможностях, с одновременным развитием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. по принципукруговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объем тренировочных нагрузок, за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работы, всмешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. При этом необходимо помнить, что нагрузку необходимоповышать постепенно [1, с. 63]. Рассмотрим режимы двигательной активности применяемые в течении одного учебного года в Строительном институте Тюменского индустриального университета. Различные режимы двигательной активности, поэтапно применялись в образовательной практике по физическому воспитанию со студентами 1-2 курсов обучения, строительных специальностей 2016-17 уч. годах.

- **1 тренировочный двигательный режим.** Рекомендуется лицам с толерантностью к физической нагрузке 100-125 Вт (низкая толерантность).

Тренировочные занятия следует проводить не ранее чем за 40 мин до еды и не менее чем через 1,5-2 часа после еды 3-4 раза в неделю.

1. Вводная часть (табл.1)

Таблица 1

Вводная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**				**Общая формула:**
Медленный разминочный бег	0,5	0,5	0,5	0,5	2 мин
Ходьба	0,5	0,5	0,5	0,5	2 мин
				Всего:	4 мин

Далее следуют гимнастические упражнения (табл.2)

Таблица 2

Гимнастические упражнения после вводной части занятия

№	И.п.	Выполнение упражнения	Дозирование
	Стоя	8-10 мин	
1		поднимание рук в стороны и вверх	4-6 раз
2		наклоны туловища в разные стороны	(4-6 раз в каждую сторону
3		наклоны туловища вперед	4-6 раз
4		повороты туловища вправо и влево с поднимание рук в стороны до уровня плеч	4-6 раз
5		сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах поочередно	10-12 раз каждой ногой
6		ходьба на месте с высоким подниманием бедра	30 с
7		прыжки на месте, на высоту 4-5 см	30-40 раз

2. Основная часть (табл. 3).

Таблица 3

Основная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	Время в мин.				Общая формула:
Медленный разминочный бег	0,5	1	1	0,5	3 мин
Ходьба	0,5	0,5	0,5	0,5	2 мин
				Всего:	5 мин

Повторять гимнастические упражнения, приведенные во вводной части (табл. 2), в более быстром темпе (пульс не более 110 уд/мин)

Далее по схеме в таблице 4, при пульсе не более 110 уд/мин

Таблица 4

Основная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	Время в мин.						Общая формула:
Медленный разминочный бег	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3 мин
Ходьба	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3 мин
						Всего:	6 мин

3. Заключительная часть таблица 5

Таблица 5

Заключительнаячасть тренировочного занятия

Вид деятельности	Время в мин.	Примечание
Спокойная ходьба	3 мин	
Гимнастические упражнения	3 мин	для рук
Ходьба	До восстановления	плечи слегка отведены назад,опущены, следить за осанкой, дыхание ровное, глубокое, пульс - 60-80 уд/мин.

Общая продолжительность занятия - 35-40 мин.

• **2 тренировочный двигательный режим.** Толерантность к физической нагрузке 125-150 Вт (ниже среднего).

1. Вводная часть табл.6

Таблица 6

Вводная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**				**Общая формула:**	**Примечение**
Медленный разминочный бег	1	2	2	1	6 мин	
Ходьба	1	1	1	1	4 мин	Темп 100 шагов в мин. Пульс 90-96уд/мин
Всего:					10 мин	

Далее следуют гимнастические упражнения таблица 7.

Таблица 7

Гимнастические упражнения после вводной части занятия

№	**И.п.**	**Выполнение упражнения**	**Дозирование**
	Стоя	8-10 мин	
1		наклоны туловища в стороны, вперед	
2		повороты туловища вокруг продольной оси вправо и влево	
3		приседания	по 6-8 раз
4		прыжки на месте, на высоту 4-5см	30-40 раз

2. Основная часть таблица 8.

Таблица 8

Основная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**								**Общая формула:**	**Примечение**
Медленный разминочный бег	1	2	3	2	3	2	2	1	16 мин	120-160 шагов в минуту Пульс до 110 уд/мин
Ходьба	1	2	2	2	2	2	1		12 мин	
Всего:									28 мин	

Затем повторить гимнастические упражнения, приведенные во вводной части занятий (8-10 мин) (таблица 5).

3.Заключительная часть таблица 9

Таблица 9

Заключительная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**	**Примечание**
Спокойная ходьба	5 мин	Прогулочный темп
Гимнастические упражнения	5 мин	для рук
Ходьба	До восстановления	Плечи слегка отведены назад и опущены, следить за осанкой, дыхание ровное, глубокое, пульс 80-90 уд/мин.

Общая продолжительность занятий - 60-65 мин.

• **3 тренировочный двигательный режим.** Толерантность к физической нагрузке 150 Вт и выше (средняя).

1. Вводная часть таблица 10.

Таблица 10

Вводная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**						**Общая формула:**	**Примечение**
Разминочный бег	1	1	2	2	1	1	8 мин	150 шагов в минуту
Ходьба	1	1	1	1	1	1	6 мин	Пульс -100-110уд/мин
						Всего:	14 мин	

2. Основная часть - таблица 11.

Таблица 11

Основная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**								**Общая формула:**
Тренировочный бег	2	2	3	5	2	5	3	2	24 мин
Ходьба	1	2	2	2	2	2	2	1	14 мин
							Всего:		38 мин

3. Заключительная часть таблица 12

Таблица 12

Заключительная часть тренировочного занятия

Вид деятельности	**Время в мин.**	**Примечание**
Спокойная ходьба	8-10 имн	Прогулочный темп
Гимнастические упражнения	5 мин	для рук
Ходьба	До восстановления	Плечи слегка отведены назад и опущены, следить за осанкой, дыхание ровное, глубокое, пульс 80-90 уд/мин.

Общая продолжительность занятий - 60-70 мин.

Повторные исследования были проведены среди студентов 4-ого курса, в течение 3 лет занимавшихся по указанным программам (1-я группа) и сохранивших малоподвижный образ жизни.

По результатам исследований можно сделать вывод о том, что показатели скорости, скоростной выносливости и общей выносливости находятся на среднем уровне, а скоростно-силовые и силовые показатели, на высоком. [4,с.136]. После выполнения тренировочных режимов 1, 2, 3 в

течение 6 недель необходимо перейти к постепенному увеличению нагрузки согласно параметрам, указанным в таблице 13.

Таблица 13

Режим нагрузок

Неделя	Вид деятельности	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в нед.	Очки за неделю
1	Ходьба	3,2	32	3	13,5
2	Ходьба	4,8	48	3	21,7
3	Ходьба+бег	3,2	26	4	24,9
4	Ходьба+бег	3,2	24	4	28
5	Ходьба+бег	3,2	22	4	31,6
6	Ходьба+бег	3,2	20	4	36
7	Ходьба+бег	4	25	4	46
8	Ходьба+бег	4	23	4	49,5
9	Ходьба+бег	4,8	30	4	56
10	Ходьба+бег	4,8	27	4	61,3

Согласно этой программе, хорошей степени подготовленности (36 очков) можно достигнуть уже к концу шестой недели тренировок. Если продолжить занятия по этой программе, то к концу десятой недели можно выйти на уровень отличной степени подготовленности (61 очко).

Для практической деятельности специалистов в области физической культуры, как педагогов, так и врачей, весьма важно иметь научное обоснование тренировочных режимов для здоровых людей молодого возраста как одно из средств первичной многофакторной профилактики средствами естественно – биологического содержания. [3,с.18].

Таким образом, проведенные исследования со студентами ТИУ в практической деятельности по физическому воспитанию оказали эффективное влияние на формирование выносливости и позволили подготовить студентов к испытаниям комплекса ГТО. Предлоэженные виды этапных двигательных режимов рекомендуются, как система тренировочных занятий в сочетании с формами активного отдыха и, каксредство массовой профилактики детренированности, сосудистой гиперреактивности, нормализации массы тела.

Библиографический список

1. Сергиевич А. А. Методика распределения тренировочных нагрузок различной направленности для подготовки студентов к сдаче нормативных требований / А. А. Сергиевич // Вестник Омского государственного университетаим. Ф. М. Достоевского – 2010.

2. Девяткин В. Д. Дополнительные методы развития выносливости у студентов / В. Д. Девяткин, Г. В. Пономарёва, Г. В Котова // Наука молодых. – 2016.

3. Хламов В. Н. Особености развития выносливости у учащейся молодёжи с разной профессональной направленностью / В. Н. Хламов А. С. Драничкин // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки.

УДК612

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ - ЗАЛОГ УСПЕХА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ ВУЗА

Утусиков С. А., преподаватель, Саламатин М. Н. преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень
e-mail: fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: воспитание, психология, сплоченность, мотивация, экстравертированность, индивидуальность.

Аннотация: *в статье социально-психологический климат внутри футбольной команды рассматривается, как основной аспект воспитательной работы, а так же как один из основных элементов успешной подготовки спортсменов игровых видов спорта*.

В настоящее время Россия переживает переломный период в экономике, накладывая соответствующие обязательства на общество в целом. Данное обстоятельство диктует современному человеку определенные требования, которым он должен следовать для эффективного функционирования в современном мире. Среди них особо нужно отметить быструю ориентацию на изменения во внешней среде организации, качественную интерпретацию информации, поступающей от общества, адекватную и быструю оценку сложившейся конкретной ситуации. Достаточно мобильно и эффективно с данными требованиями справляются люди, умеющие работать в команде, по средствам создания наиболее благоприятной организации совместного труда.

В соответствии с этим актуальной проблемой является подготовка будущих специалистов, способных объединить свои усилия в процессе решения определенного типа задач, с целью выработки наиболее адекватного ситуации решения и быстрого их достижения. Из этого следует, что команды – это не просто модное слово, реально функционирующие структуры, которые все чаще используются для эффективного выполнения работы. И это не случайно, потому что командные структуры во много раз повышают скорость и качество рабочей деятельности. Для людей, способных работать в команде, характерно наличие определенных навыков, которые позволяют эффективно взаимодействовать в условиях быстрой изменчивости организационной ситуации. Важно отметить, что навыки работы в команде являются в определенной степени универсальными, так как могут использоваться в разнообразных областях жизнедеятельности человека (промышленности, политике, спорте, и др.)

Поэтому перед системой высшего образования возникает важная задача подготовки и воспитания студентов к жизни в быстро меняющихся условиях, способных сплачивать свои усилия с усилиями других для достижения оптимально правильного решения, видеть свою мотивацию в раз-

резе с групповыми целями, творчески подходить любым изменениям, нетрадиционно и качественно решать поставленные проблемы, т.е. способных работать в команде и обладать для этого развитыми навыками [1,с.17].

Эти задачи актуальны и в спортивных студенческих командах используя большой практический опыт работы в студенческих спортивных командах по мини футболу различного уровня, хотелось бы остановиться на важности такого раздела в деятельности тренера как воспитательная работа. Особую значимость приобретает данное направление в студенческих командах. Многие тренеры считают, что основным составляющим успеха являются специальные физические качества спортсменов и технико-тактическая подготовка игроков. Но как показывает анализ литературных источников и опыт собственной работы [2; 3], из множества факторов, влияющих на эффективность спортивной деятельности в игровых видах спорта, заметную роль оказывает социально-психологические характеристики команд (сплоченность, структура межличностных отношений, лидерство, психологический климат и др.). Особенно это заметно в спортивных коллективах более низкой квалификации. Где зачастую происходит перенос межличностных неформальных взаимоотношений в официальную сферу.

Научно обоснованная организация воспитательной работы в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности студентов способствует формированию коллективизма, повышению уровня спортивной мотивации, укрепление преданности своему клубу (ВУЗу), выработке положительных черт характера, трудовому и эстетическому воспитанию.

Прежде, чем планировать мероприятие в команде, нужно изучить индивидуально-психологические особенности игроков (направленность, мотивация, общительность, экстравертированность, тревожность), атмосферу в команде, структуру межличностных отношений в эмоциональной и деловой сферах. Для этого не потребуется много времени и специальных знаний, т.к. существует достаточно много простых методик [4].

При организации воспитательной работы в команде необходим постоянный контроль со стороны тренера, а так же активное привлечение к проведению общественно значимых мероприятий всех членов команды, учитывая при этом их индивидуально-психологические особенности. Так, спортсменам с выраженной потребностью в общении и экстровертированной направленностью поручать организацию и проведение мероприятий, требующее интенсивное общение с окружающими (диспуты, шефская помощь молодым спортсменам, проведение частей или отдельных тренировочных занятий, проведение ритуала торжественного приема новых игроков и провода ветеранов команды и т.д.) Игроков и интровертированной направленностью привлекать заданиям, требующим ограничивающего общения с окружающими (выпуск стенгазеты, создание «летописи славы» команды, ремонт спортивного оборудования и т.д. Игрокам с низким по-

ложением в эмоциональной структуре межличностных отношений поручать совместные задания (организация соревнований, субботников, встреч с ветеранами спорта и т.д.) со спортсменами, имеющий высокий эмоциональный статус.

Результаты социально-психологических в мужских футбольных командах в течении продолжительного времени показали, что футболисты, имеющие очень низкий социометрический статус в эмоциональной сфере взаимоотношений и если этот статус длительное время не повышается, т.е. игроки находятся вне коллектива, покидают команду. Неблагоприятный эмоциональный фон, на котором проходит подготовка спортсмена, психологический дискомфорт отрицательно влияют на его настроение, создают нервозность, эмоциональную неустойчивость, неверие в свои силы. В этой связи большое значение имеет работа со спортсменами, занимающие неудовлетворительное положение в структуре межличностных отношений.

Кроме перечисленных выше мероприятий можно рекомендовать:

- разработку и внедрение комплексного тестирования студентов для формирования их оценочного суждения о себе, футбольной команде и своего места в ней;

- поощрять данных спортсменов в присутствии всей команды, а замечания высказывать наедине;

- создавать условия для проявления творческих способностей (музыкальных, художественных) при проведении общекомандных мероприятий;

- включать таких спортсменов в актив команды и др.

С целью трудового и эстетического воспитания можно рекомендовать:

- участие всех членов команды в общественно-значимых трудовых и спортивных мероприятиях;

- посещение музеев, театров, выставок, обсуждение прочитанных книг;

- бережное отношение к спортивной форме, оборудованию и инвентарю;

- уважительное отношение к символике ВУЗа, города, страны.

Для повышения уровня спортивной мотивации:

- доведение до сознания спортсменов общественной значимости спортивной деятельности и необходимости занятий любимым видом спорта, как средства повышения мастерства и выработки положительных черт характера;

- составление индивидуальных перспективных планов с четким определением ближайших целей;

- поощрение стремления спортсменов к дополнительным занятиям;

- организация встреч с выдающимися спортсменами;

- применение системы морального и материального стимулирования и др.;

Важным разделом в педагогической деятельности тренера является создание оптимального психологического климата в команде. Это достигается посредством:

- создания действительного актива команды и повышения его авторизации;

- оптимизация эмоциональных и деловых межличностных отношений.

Средства и методы воздействия на спортсменов подбираются с учетом их индивидуально-психологических особенностей [2].

Таким образом, знания личностных особенностей и положение каждого игрока в структуре межличностных отношений, подкрепленное наблюдениями в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, способствуют определению количества и качества целенаправленной работы на регулирование межличностных отношений, улучшение психологического климата в команде.

Библиографический список.

1. Бабина А. А. Особенности воспитательной работы в студенческой футбольной команде / А. А. Бабина, С. А. Утусиков // Фундаментальные проблемы науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 16-19.

2. Ивлев А. В. Комплекс педагогических условий, направленных на эффективное развитие у студентов университета навыков работы в команде / А. В. Ивлев // Проблемы истории, филологии, культуры: сборник статей. - Магнитогорск, 2008. – С. 297-302. (Реестр ВАК).

3. Кочетков А. П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: учеб.-метод. пособие для слушателей ВШТ, ст-ов ст. курсов Академии / А. П. Кочетков. – Москва: С. Принт, 2005 – 138 с.

4. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – Москва: ЭКСМО, 2009. – 416 с.

5. Малышев К. Б. Психология управления: научно-методическое пособие для ВУЗов / К. Б. Малышев. – Москва: ПЕР СЭ, 2005. – 144 с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ

Федяев С.В., ст. преподаватель

Алтайский государственный педагогический университет, Россия, г. Барнаул,
e-mail: s.fedyaev2016@mail.ru

Ключевые слова: осанка, физические упражнения, школьники, спортивно-коррекционные занятия, формирование правильной осанки.

Аннотация: *в статье проанализирована роль физических упражнений в формировании осанки детей школьного возраста. Представлен комплекс физических упражнений для формирования осанки. Проанализированы способы профилактики нарушения осанки у детей.*

В современном мире термины такие как «нарушение осанки», «Сколиоз», все чаще встречаются и интересуют не только врачей, но и воспитателей, учителей школ, а так же родителей. Ведущая роль в формировании правильной осанки у школьников отводится педагогическому воздействию в школе, особенно на уроках физической культуры, что требует грамотной, продолжительной и, главное, систематической работы учителей физической культуры, начиная с младших классов и продолжая их в старших, вплоть до 11 класса. В настоящее время количество детей с неправильной осанкой, за последнее время выросло в 2 раза. По статистике, от 60 до 80 % детей имеют различные отклонения. Сколиоз встречается у 3-10% детей в возрасте до 17 лет, при этом разные формы этого тяжелого заболевания у детей возрастает до 30 %. Для успешного решения этой проблемы нужно на каждом уроке постепенно, равномерно, развивать мышцы тела, особенно те, которые менее всего нагружаются в повседневной жизни. Основными средствами для достижения этой цели являются физические упражнения общего назначения, которые осуществляют общее воздействие на организм учащихся, способствуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата и помогают научиться управлять своими движениями.

Вопросы нарушений осанки среди детей школьного возраста подробно описаны в трудах отечественных и зарубежных авторов, таких как Н. М. Амосов, В. П. Горащук, Ю. И. Евсеев, А. В. Лотоненко, С. И. Присяжнюк и многих других. Однако, эта проблема остается актуальной и в настоящее время, вызывая интерес специалистов в области физической культуры.

Формирование правильной осанки нельзя сводить только к укреплению мышц. Встречаются также школьники с хорошо развитыми мышцами, но с плохой осанкой. Поэтому важно, учить детей следить за своей осанкой, выработать навыки поддерживать правильную позу.

Для этого нужно развивать способность дифференцировать восприятие, точно чувствовать положение тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в двух состояниях: покое и во время движения. То есть, нужно развивать мышечно-суставные ощущения, научить детей осознано принимать правильную осанку тела, применяя для этого специальные физические упражнения.

Детей полезно научить безошибочно, выполнять упражнения на расположение своего тела в разных положениях. Например: правильно сидеть за партой, тренировка правильной осанки перед зеркалом (зрительный самоконтроль), у стены или у гимнастической стенке, удерживать на голове различные плоские предметы. Ежедневно выполняя эти упражнения, учащиеся научатся принимать и запоминать позу, которая отвечает правильной осанке и закрепляет ее в виде привычки постоянно держать тело вы-

прямленным, с приподнятой головой, разведенными плечами и слегка подтянутым животом.

В современных условиях состояние здоровья школьников является кризисным.

Осанка – это приобретенное человеком в процессе роста и развития непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Умение или неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид человека, но и на состояние его внутренних органов и здоровье.

При нарушении осанки ухудшается работа всех систем и органов организма человека. В первую очередь ухудшается деятельность нервной системы, которая регулирует связь организма с окружающей средой, объединяет и направляет работу всех других систем организма. Нарушение осанки расстраивает работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения и выделения, а это в свою очередь ухудшает белковый, углеводный, минеральный, водный обмен в организме и тем самым нарушает рост костной и мышечной систем.

Дефекты осанки в основном возникают при недостаточном внимании родителей и учителей к физическому развитию детей.

Учитель физической культуры должен владеть навыками оценки осанки у детей, знать основы корригирующей гимнастики с целью профилактики нарушений осанки у школьников.

Наиболее характерные пороки осанки:

– круглая спина (увеличенная кривизна позвоночника в грудном отделе и сглаженными физиологическими изгибами шейного и поясничного отделов позвоночника);

– плоская спина (естественные физиологические изгибы позвоночника плохо выражены, сглаженные);

– кругло-вогнутая спина (увеличенная кривизна позвоночника в грудном и поясничном отделах позвоночника);

– лордотическая осанка (увеличенный изгиб в поясничном отделе позвоночника).

С целью профилактики появления признаков нарушения осанки, а также борьбы с нарушениями, которые возникли, обязательно следует применять конкретные, целенаправленные, физические упражнения, преследуя лечебно-профилактические задачи – коррекцию дефектов осанки, которые носят название «коррегирующих упражнений» [2]. Два – три таких упражнения нужно постоянно включать в каждый урок физической культуры, как в подготовительную, так и в основную части урока.

В последнее время наблюдаются такие причины, которые влияют на состояние здоровья учащихся, а именно: повысился рост учебной нагрузки, почти все свое свободное время дети проводят за просмотром фильмов, компьютерными играми. Все это приводит к нарушению осанки и нарушению зрения.

Современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, не профилактикой, а лечением. Задача же школы – сохранить, укрепить здоровье учащихся, сформировать у них ответственное отношение к собственному здоровью [4].

В. И. Глухов достаточно обстоятельно описал методику корригирующей ритмической гимнастики, которую можно применять на уроках физической кульуры. Упражнения включают в себя различные виды бега, прыжков, подскоков, танцевальных элементов, которые выполняются под музыку в быстром темпе [3]. Комплекс ритмической корригирующей гимнастики включает в себя:

- суставную гимнастику, упражнения для всех частей тела с малой амплитудой движения.
- упражнения с большой амплитудой движений (махи, наклоны вниз, вперед, повороты, прогибы, выпады).
- упражнения для укрепления мышц передней и задней поверхности туловища, мышц верхнего плечевого пояса.
- прыгающая гимнастика.

Для детей разработан комплекс упражнений ритмической гимнастики, в который включены упражнения с гантелями.

Для формирования у учащихся устойчивого навыка удержания правильной осанки, необходимо:

– систематическое неоднократное повторение упражнений для принятия правильной осанки на каждом уроке ФК;

– наблюдение учителя за осанкой, постоянными его напоминаниями в процессе всех уроков;

– тренировкой в сохранении правильной осанки при выполнении различных упражнений, ходьбы, бега и др.;

– включением в уроки физической культуры игр, что требуют от детей внимания и сохранения осанки [5].

Формированию правильной осанки должна способствовать и система домашних заданий. Необходимо убеждать учеников в том, что длительное поддержание правильной осанки можно тренировать. Необходимо научить их оценивать свою осанку и использовать специальные упражнения.

Например, упражнение «Проверь осанку». Детям предлагается встать около стены, прислониться к ней пятками, лопатками и затылком. Предлагается запомнить это положение и походить по залу.

Игра «Командир и солдаты». Дети выбирают водящего (командира) , который занимает определенное место. Остальные «солдаты» разбегаются по залу. По сигналу «Командир идет!» – «солдаты» останавливаются, принимают правильное положение осанки, встают ровно, прямо держат голову и туловища, плечи отведены назад на одном уровне, живот подтянут, руки по «швам» и стараются не двигаться. Водящий выходит и забирает тех, кто стоит не правильно или пошевелился. Как будет поймано три че-

ловека, выбирают нового водящего. Пойманные «солдаты» отходят к стенке и принимают положение правильной осанки под зрительным контролем.

Формирование правильной осанки у школьников возможно лишь при направленной системе обучения и организации благоприятных условий двигательного режима, включающей:

– два-три урока физкультуры в неделю;

– одно-два специальных занятия по формированию правильной осанки.

Таким образом, во время анализа литературных источников установлено, что проблема возникновения неправильной осанки среди школьников в настоящее время является весьма актуальной. Как свидетельствуют научные исследования, у 80% детей выявлены различные дефекты осанки [1; 9, с. 55-56]. Значительную роль в коррекции нарушенной осанки школьников играет физическая реабилитация с использованием упражнений лечебной физической культуры.

Реабилитационные комплексы должны включать элементы корригирующей гимнастики, лечебной физической культуры, коррекцию положением, массаж мышц туловища, гидрокинезотерапию, а также рациональный режим дня и питания, обеспечения нормативных параметров рабочей мебели (стулья, столы) и самоконтроль за состоянием осанки.

Реабилитационные мероприятия более эффективны, когда они применяются в комплексе. Поэтому поиск новых комплексных программ физической реабилитации является актуальным направлением научных исследований.

Библиографический список

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 184 с.

2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретические основы и практика воспитания молодежи средствами физической культуры / Б. Ф. Ведмеденко. – Киев, 2012. – 126 с.

3. Дедловская М. В. Повышение эффективности подготовки учителя начальных классов к формированию у школьников здорового образа жизни средствами физической культуры : дис. … канд. педагог. наук / М. В. Дедловская; Алтайский государственный педагогический университет. – Барнаул, 2010.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2012. – 384 с.

5. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – Москва: Наука, 2015. – 215 с.

6. Золотухина И. А. Реализация элементов здоровьесберегающей технологии на занятиях по физической культуре / И. А. Золотухина // Общественные науки. – 2010. – № 6. – С. 201-204.

7. Золотухина И. А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре в вузе / И. А. Золотухина, М. В. Дедловская // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в реше-

нии актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 116-120.

8. Карпова И. Б. Физическая культура и формирование здорового образа жизни: учеб. пособие / И. Б. Карпова – К.: КНЭУ, 2010. – 10 с.

9. Хромина С. И. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях образовательного учреждения / С. И. Хромина // Академический журнал Западной Сибири. – 2012. – № 4. – С. 55 – 56.

УДК 371.7

СПОСОБЫ И УСЛОВИЯ МОТИВИРОВАНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ханевская Г.В., доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, пропаганда, система информирования.

Аннотация: *в статье содержатся практические и теоретические методы, касающиеся проблемы популяризации здорового образа жизни среди молодежи, и последствия их влияния на жизнедеятельность молодых людей, как по отдельности, так и в целом, а также в масштабах государства.*

Показатели состояния здоровья молодежи являются наиболее важными характеристиками при определении их положения в обществе, а негативные тенденции в области здоровья молодежи - это явное свидетельство социального неблагополучия общества в целом. Поэтому особое внимание следует уделять пропаганде здорового образа жизни среди молодежи как особой социально-демографической группы. Первым шагом на пути решения теоретических и практических проблем формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма является пропаганда здорового образа жизни.

Один из ключевых показателей благополучия общества и государства, отражающий настоящую ситуацию, дающий точный прогноз на будущее - состояние здоровья молодого поколения. Безопасность и благоприятная политическая ситуация в целом, а также трудовые ресурсы страны, ее экономика, морально-нравственный уровень, - все это коренным образом зависит от здоровья молодежи. В современном российском обществе относительно общего состояния здоровья молодых людей есть два негативных ключевых момента:

- темпы ухудшения состояния здоровья молодежи слишком велики;
- среди молодежи преобладают виды поведения, при которых не поддерживать состояние здоровья или вредить ему - норма.

Исходя из этого, в обществе образовалась острая потребность в пропаганде здорового образа жизни молодежи, как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности [1, с. 58].

На сегодняшний день показатели состояния здоровья молодежи неудовлетворительны. По статистике, в России очень высока заболеваемость молодых людей. Список самых распространенных заболеваний охватывает все системы организма человека, в нем числятся: заболевания органов дыхания, болезни органов пищеварения, болезни кожи, инфекционные и паразитарные болезни; высок показатель распространения болезней мочеполовой и эндокринной систем.

Известно, что физическое состояние человека напрямую связано с психическим состоянием человека, и то, что в среде молодых людей распространено явление насильственной смертности, а также в результате суицида, несомненно, говорит об ухудшении психического и социального здоровья молодежи [5, с. 16].

Приоритетный фактор риска для здоровья молодых людей, определенный ВОЗ - злоупотребление алкоголем. Также в последние годы наблюдается тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодых людей и даже детей. Наибольшей популярностью ввиду цен и доступности из алкоголя у молодежи и подростков пользуются пиво и слабоалкогольные напитки. С точки зрения развития вредных привычек в целом, а также конкретно привыкания к алкоголю - это опасный возраст. За последние годы в ходе исследований было выявлено, что именно вследствие приема пива формируется и развивается алкогольная зависимость в молодом возрасте. [5, 16].

Также в ходе последних лет, стало ясно, что на психофизическое состояние молодежи колоссальное влияние имеет интернет. Влияние в основном негативного характера, так как согласно данным последних исследований, киберпространство служит убежищем от мира реальности для молодых людей, которые не могут справиться с той или иной трудной жизненной ситуацией. Самый частый пример - компьютерные игры.

Несмотря на то, что молодые люди имеют все возможности - от информационных до социальных - для ведения здорового образа жизни, все равно не хватает заинтересованности молодежи в этом, не говоря о мотивации и дисциплине; как следствие, ЗОЖ не пользуется популярностью. В этом кроется основная причина вышеуказанных проблем. Это обстоятельство является следствием недостаточно высокого уровня воспитания молодых поколений, как на местном уровне, так и в государстве в целом. В итоге того, что этот момент проработан недостаточно, современная молодежь попросту не имеет целостного понимания сущности здорового образа жизни [5, с. 17].

Чтобы молодые поколения приобщались здоровому образу жизни, следует повышать уровень мотивации, а также ориентированность на здоровье путем пропаганды ЗОЖ. Такая мотивация имеет двойной базис - возрастной и деятельностный. Основной стратегический целевой ориентир, заявленный в «Стратегии развития физической культуры и спорта в

РФ на период до 2020 года» является задача добиться «формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом (особенно молодежи)» [6, с.310].

По мнению многих исследователей, существует несколько теоретических и практических моментов, благодаря которым осуществится вышеупомянутая ориентация молодежи на здоровый образ жизни.

Первый и базовый теоретический момент - создание и развитие информационно-пропагандистской системы, чтобы повысить уровень знаний молодых людей о негативном влиянии факторов риска на организм, возможностях его снижения. В этой системе должна быть учтена целевая аудитория относительно ее состава и заинтересованности.

Следующий ключевой момент в формировании ориентированности на ЗОЖ - это комплекс мер обучающего, пропагандистского и воспитательного характера, благодаря которому массы молодых людей будут лучше информированы по вопросам здоровья и его охраны.

Третий момент носит практический характер, а именно - это комплекс мер по снижению потребления табачных изделий и общей распространенности курения, аналогично - по снижению потребления алкоголя, а также профилактика потребления наркотических средств.

Заключительный момент - прямое побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности и качества этих видов оздоровления [1, с. 3].

Пропаганда здорового образа жизни молодежи должна включать в себя три основные цели:

1. Обеспечение физического и психического здоровья молодежи;

2. Подача молодым людям необходимых знаний в области охраны здоровья в доступной форме, привитие умений, навыков и привычек, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;

3. Вооружение молодежи знаниями психофизиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ [2, с. 116].

Для того чтобы пропаганда готовности молодежи к здоровому образу жизни была максимально эффективна, следует соблюсти ряд следующих организационно-педагогических условий:

1. Комплексное использование нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;

2. Сбалансированность процесса формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;

3. Учет и сохранность индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственного вектора профилактики и укрепления здоровья в социуме [5, с. 13].

В широком смысле здоровый образ жизни - это не бездумное исполнение абстрактных норм и предписаний, накопленных наукой, это личностно соотнесенный способ активной полноценной успешной жизни. Это развитие потенциала своего мышления и организма, развитие способностей.

По мнению экспертов, основополагающая роль в пропаганде здорового образа жизни молодежи должна принадлежать «здоровьеформирующим образовательным технологиям» (ЗОТ). Их можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, и как совокупность тех принципов, методов, приемов, педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком формирования здорового образа жизни молодежи [5, с. 17].

В настоящее время разработано большое количество программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности молодого поколения. Типология здорового образа жизни создается в соответствии психофизиологическими характеристиками, возрастом, полом, профессией, местом проживания и т.д., то есть для каждого конкретного молодого человека подбираются общие принципы и программы здорового образа жизни. Цель этих программ - создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями и радостью жизни молодых людей, их активной жизнедеятельности [4, с. 51].

Среди технологий, которые пропагандируют и формируют здоровый образ жизни выделяют несколько групп, в которых используются разные подходы и методики работы:

- медико-гигиенические технологии (МГТ);
- физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ);
- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) [4, с. 175].

Система информирования молодежи о возможных опасностях для жизни и здоровья, связанных с наиболее распространенными заболеваниями, эпидемической обстановкой, появлением на рынке опасных для здоровья товаров, а также о мерах предупреждения вредных воздействий на здоровье молодых людей в настоящее время находится в стадии развития. Эта работа последовательно проводиться СМИ, федеральными и региональными пропагандистскими структурами органов государственной власти, интернет - активистами. В последнее время даже люди искусства привле-

чены к пропаганде ЗОЖ путем популяризации приспособлений для занятий спортом и пр. по средствам симбиоза своего творчества и работой рыночных производителей.

Примерами современных инновационных подходов по пропаганде здорового образа жизни молодежи являются всевозможные конкурсы молодежных проектов по здоровому образу жизни, конференции, массовые мероприятия, организованные в торжественном или даже игровом формате. Эти мероприятия позволяют выявить молодежные инициативы и новые мысли по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) от молодежной среды для самой себя. Последний момент очень важен, так как фактически молодежь, наделенная прогрессивным современным мышлением, сама осуществляет поиск новых эффективных форм вовлечения молодежи в активный образ жизни. А за счет того, что все это проходит в формате организованных мероприятий, всякая информация фильтруется специалистами, организующими данные мероприятия, а значит обобщение и распространение опыта, практики и стандарта развития здорового образа жизни в субъектах РФ происходит грамотным образом.

Популяризация мероприятий подобного типа - есть самая лучшая пропаганда, так как популяризация здорового образа жизни в молодежной среде происходит ненавязчивым образом и усваивается на подсознательном уровне, тем самым меняя в лучшую сторону физическое, психическое и нравственное состояние молодых людей по отдельности и массово.

Таким образом, грамотно построенный пропагандистский подход и разные образовательные технологии, влияя на здоровый образ жизни молодежи, должны эффективно формировать у молодых людей физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье, воспитывать у них культуру здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Белова Н. И. Здоровье как ценность образа жизни молодежи, ценности общества и ценности интеллигенции / Н. И Белова. – Москва: РГГУ, 2016. – С. 221-227.

2. Григорьев В. И. Здоровье - основа человеческого потенциала / В. И. Григорьев // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблема и пути их решения: Труды XII Всероссиской науч.-практич. конф. с междунар. участием. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 156.

3. Здоровый образ жизни - теоретические представления и реальная ситуация / О. С. Васильева // Школа здоровья. – 2014. – № 2. – С. 16-21.

4. Ильинич В. И. Молодежный спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – Москва: Аспект Пресс, 2015. - 178 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009.

6. Хромина С. И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов // Материалы МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем». – Тюмень, 2017. – С. 309-312.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПАТРИОТИЗМА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ханевская Г.В., доцент, Чванова Е.В. студент
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: hanevskaya48@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, патриотизм, практические и лекционные занятия, олимпийские игры.

Аннотация: *в статье подняты проблемы воспитания патриотизма у студенческой молодежи в современных условиях. Рассмотрены возможности физической культуры и спорта в формировании патриотического сознания. Описаны некоторые способы повышения патриотических чувств на занятиях по физической культуре в учебных заведениях.*

Любовь к Родине, соблюдение законов своей страны, уважение к традициям собственной нации – все это является неотъемлемой частью жизни прогрессивного общества. Поэтому одной из важнейших задач, поставленной перед образовательными учреждениями, является приобщение молодежи к культурному и историческому наследию своего Отечества. Для достижения этой цели организуется множество различных выставок, мероприятий и экскурсий, направленных на патриотическое воспитание. Однако, немаловажную роль в этом вопросе играют физическая культура и спорт, правильная реализация которых может значительно поспособствовать развитию патриотизма у молодых людей [7, с. 309].

Спортивно-патриотическое воспитание представляет собой многоплановую и систематическую деятельность государственных учреждений по формированию физически и духовно развитой личности. Всестороннее развитие личности определяется ее моральной стойкостью, способностью реализовывать творческий потенциал, а также обладанием высоким уровнем гражданственности, патриотизма и готовностью к выполнению конституционного долга, т.е. защите Отечества.

Благодаря спортивно-патриотическому воспитанию, у молодых людей развивается высокая работоспособность, формируются профессионально значимые качества, а кроме того умение и готовность к их активному применению на практике. Все это достигается благодаря тому, что личность, которая способна систематически заниматься различными физическими упражнениями значительно легче развивает нравственно-волевые качества и обладает способностью осваивать новые задачи в более короткие сроки.

К вопросу формирования патриотизма средствами физической культуры и спорта стоит подходить комплексно. Важно учитывать, что всеобъемлющее развитие личности невозможно без расширения ее кругозора путем различных лекционных занятий, семинаров, научных конференций и

пр. Ведь человек, не участвующий в подобных мероприятиях является физически активным, как правило потому, что преследует какую-то определённую цель (например, похудеть, быть привлекательным, здоровым и т.п.), однако он не способен в полной мере осознать огромную значимость его деятельности в глобальном смысле, а значит не имеет возможности или мотивации передать свои умения следующим поколениям.

Точно так же нельзя говорить о полноценном формировании личности, когда полученные ею теоретические знания не подкрепляются на практике. В таком случае можно делать вывод о нерациональном использовании информации. Ведь именно практика является исходным пунктом и процессом познания человека, а главное - критерием истинности знаний.

В связи с вышесказанным можно заключить, что спортивно-патриотическое воспитание молодежи должно осуществляться в двух направлениях:

- на практических занятиях, путем использования различных физических упражнений, а также командных игр;
- на лекционных занятиях (семинарах, научных конференциях), через приобщение студентов к спортивным достижениям страны, прививание необходимых гражданских ценностей и т.д.

Далее рассмотрим каждое из направлений более подробно.

Развитие патриотизма у студенческой молодежи на практических занятиях по физической культуре. Чтобы достичь положительных результатов в формировании личности путем физических упражнений, педагогам необходимо поставить перед собой ряд задач. В первую очередь важно учитывать, что упражнения должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям студентов. Чрезмерная сложность занятий, точно также, как и излишня легкость, в конечном итоге приводит к потере интереса учащегося к такому виду деятельности. Во-вторых, преподавателю следует стараться создавать определенные условия, направленные на преодоление трудностей физического характера – например, разработать систему поощрений за усердную работу. Таким образом у молодежи будет появляться дополнительная мотивация к занятиям спортом, которая в дальнейшем, с большой долей вероятности, может перерасти в любовь к физическим упражнениям. И, в-третьих, в системе спортивно-патриотического воспитания невозможно обойтись без командных игр. Такой вид физической активности создает условия для проявления положительных эмоций, а кроме того приучает к ответственности за себя и товарищей, развивает желание всегда прийти им на помощь, способствует развитию чувства причастности личности к происходящим вокруг нее событиям.

Очевидно, что регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют повышению физической подготовки молодежи, развитию таких важных качеств как сила, быстрота и выносливость, в результате че-

го достигаются более высокие результаты в контрольных нормативах; кроме того, у студентов формируется положительная мотивация к здоровому образу жизни и понимание того, что от их физического и психологического состояния зависит будущее всей нации, а значит и дальнейшее развитие родной страны.

Но всего этого еще недостаточно для полноценного всестороннего развития личности, ведь человек еще не в полном объеме осознает всю важность физической деятельности – а значит в какой-то момент его позиция относительно данного вопроса может измениться, если имеются какие-либо отрицательно влияющее на него рычаги давления. Поэтому очень важно рассказать, а после чего систематически напоминать молодым людям об их огромном значении для будущего их Родины.

Развитие патриотизма у студенческой молодежи на лекционных занятиях по физической культуре. Прежде всего хочется отметить, что при организации такого рода занятий необходимо учитывать особенности психологии молодых людей. Так как одной из черт многих студентов (в особенности учащихся первых курсов) является негативизм, важно помнить, что процесс передачи информации относительно какого-либо вопроса ни в коем случае не должен быть похож на навязывание чьего-то мнения. В результате работы студент должен сам прийти к правильным выводам, даже если на это понадобится больше времени. Задача педагогов лишь подтолкнуть его в определенном направлении, дать почву для размышлений.

Главная цель теоретических занятий - доведение до студента знаний о нравственном поведении. Для ее достижения могут использоваться разнообразные формы просвещения: беседы, просмотры кинофильмов на спортивную тематику, встречи со «звездами» спорта, а также занятия, на которых проходят дискуссии, связанные с вопросами настойчивости, честности, мужества, человечности во время спортивных мероприятий и т. п.При этом очень важно, чтобы данные беседы и мероприятия не были наполнены сухой и второстепенной информацией. Они должны быть искренне интересны учащимся. Для этого необходимо учитывать несколько моментов:

- студентам должно быть полностью понятно содержание занятия;
- все высказывания должны подкрепляться хорошими аргументами;
- важно проявление учащимися высокой заинтересованности, которая выражается в активности, желании отвечать на вопросы и обмениваться мнениями. Большое значение имеет отсутствие готовых понятных истин - к ним стоит приходить через дискуссию;
- рекомендуется ограничить количество таких бесед. Лучше всего, чтобы данные мероприятия были приурочены к определенным событиям: спортивным соревнованиям, новому художественному фильму спортивной тематики, победе отечественных спортсменов и т. д. [4].

Говоря о взаимосвязи спорта и патриотизма, нельзя не упомянуть об Олимпийских играх, ведь они с незапамятных времен являются одним из самых значимых событий в спортивном мире. В них спорт, предполагающий соперничество и борьбу, демонстрирует новую систему отношений государств и народов. Национальные спортивные команды, добиваясь победы на международных соревнованиях высокого уровня, демонстрируют патриотические цели и чувства. И это не может не вызывать колоссальную поддержку трибун [5, с. 7].

За последнее время, важнейшими для России и ее граждан стали ОИ 2014 г. в Сочи и ОИ 2018 г. в Пхёнчхане.

На этапе подготовки сочинской олимпиады явственно актуализировалась тема патриотизма и роли спорта в формировании патриотических качеств личности, объединении нации. И спорт, и патриотизм – духовная рефлексия стремлений человека к совершенству, возвышенным идеалам над повседневностью бытия, формы проявления его творческих способностей и энергии. Олимпийское движение охватило огромные массы людей разного возраста: не только молодежь, но и старшее поколение включились в волонтерскую деятельность. Во всех субъектах Российской Федерации были организованы соревнования, конкурсы, многообразные мероприятия в поддержку олимпийских идеалов. Телевизионные передачи, воспитательные часы в учебных заведениях посвящались истории олимпийского движения, знаменитым олимпийским спортсменам- землякам. Воздвигались высокотехнологичные спортивные сооружения, модернизировались старые стадионы и бассейны. Средства массовой информации проводили целые циклы передач, пропагандирующих здоровый образ жизни, личностный патриотизм российских олимпийцев разных поколений, который был способом устремленности к победе во имя родины. Сопричастность к олимпийским идеалам ярко проявилась в массовом масштабном мероприятии – эстафете Олимпийского огня, в зоне которой оказалась большая часть населения страны. 14 тысяч факелоносцев, самых знаменитых и достойных людей России, за 123 дня эстафеты заложили на эмоциональном подъеме любовь к спорту, веру в его творческий потенциал [5, с. 6-7].

Олимпиада в Пхёнчхане для нашей страны началась с отстранения Олимпийского комитета России от участия в играх. При этом российские спортсмены могли участвовать в соревнованиях на индивидуальной основе под нейтральным (олимпийским) флагом. Приглашённые спортсмены имели право участвовать под титулом «Олимпийский атлет из России», а в церемониях награждения должен был звучать исключительно олимпийский гимн. Так как спортсмены выбирались Международным Олимпийским Комитетом, были приглашены далеко не все, и наша сборная получилась «усеченной» - всего 169 из 215 возможных человек. Таким образом, сборная России лишилась семи из одиннадцати биатлонистов; двух фигу-

ристов (а как следствие – двух пар); восьмерых лыжников (а одиннадцать исключили из Олимпиад пожизненно); 14 конькобежцев, пятеро отстранены пожизненно и так далее. Вся эта ситуация значительно выбила из колеи наших спортсменов, болельщиков и, казалось, что эти ОИ окажутся провальными для нашей страны. Но воля к победе оказалась настолько высока, что несмотря на все силы и эмоции, которые были потрачены еще до начала олимпиады, нашим атлетам все же удалось завоевать 17 медалей (среди которых были и золотые) и остановиться на тринадцатой позиции в рейтинге по общему зачету. Почти половину российских медалей заработали лыжники. Александр Большунов и Андрей Ларьков стали серебряным и бронзовым призерами в марафоне. До этого Денис Спицов выиграл бронзу в индивидуальной гонке свободным стилем, Большунов взял бронзу в индивидуальном спринте классическим стилем. Оба завоевали серебро в командном спринте, а в компании с Ларьковым и Алексеем Червоткиным аналогичную медаль в эстафете. Бронзу получили россиянка Юлия Белорукова в индивидуальном спринте классическим стилем, а также – женская эстафетная команда (Наталья Непряева, Юлия Белорукова, Анастасия Седова, Анна Нечаевская). Таким образом, команда российских лыжников заработала на Играх-2018 больше наград, чем вместе взятые олимпийские команды Венгрии, Украины, Бельгии, Казахстана, Латвии, Лихтенштейна, на счету которых по одной медали в различных видах спорта.

Обладателями золотых медалей в составе команды России стали хоккеисты, а также фигуристка Алина Загитова. Серебро заработали фигуристка Евгения Медведева, фигуристы в командном турнире, скелетонист Никита Трегубов. Бронза - у конькобежцев Семена Елистратова, Натальи Ворониной, фристайлистов Ильи Бурова, Сергея Ридзика. Долгожданная победа в хоккее оказалась очень значимой для нашей страны, ведь наивысшим успехом на Олимпиадах было серебро 26-летней давности. Последнее же золото отечественных хоккеистов было датировано 1992 годом в Альбервиле, когда наши тоже выступали под олимпийским флагом (это была Объединенная команда бывших республик СССР) [3]. Огромнейшее чувство гордости за отечественных хоккеистов привело к тому, что трибуны, совместно с самими хоккеистами, начали исполнять гимн Российской Федерации, что, конечно же, было запрещено. Этот поступок показывает, насколько сильно Олимпийские игры (да и спорт в целом) развивает в человеке чувство патриотизма, а немалое количество медалей, полученных в такой критической ситуации, говорит о том, насколько важно развитие воли к победе, достигаемое благодаря спортивно-патриотическому воспитанию.

Спорт – это способ проверки спортсмена на соответствие национальному идеалу патриотической личности, его мужественности и решимости в служении делу прославления Отечества. Каждый спортсмен, выступающий за национальную сборную, ощущает огромную ответствен-

ность перед всей страной. Он не жалеет сил, чтобы доказать свое физическое превосходство над соперниками. История советского и российского спорта доказывает, насколько велика сила духа человека, чувствовавшего за своей спиной целую страну [4, с. 9]. Поэтому так необходимы различные беседы, посвященные истории спорта, ведь именно они как нельзя более сильно вызывают в нас чувство патриотизма, гордости за свою Родину, а главное – стремление стать лучше, быть похожим на национальных героев.

Все вышеперечисленные принципы рассматривались исключительно в контексте спортивно-патриотического воспитания, однако по сути оно является лишь составной частью понятия «патриотизм». Вторую часть этой сложной системы представляет собой военно-патриотическое воспитание. Ему уделяется большое внимание как средству подготовки молодежи к службе в армии. В этом случае важно формирование уважительного отношения к Вооруженным Силам Российской Федерации, развитие физических и морально-волевых качеств, вкупе с освоением военно-прикладных навыков, необходимых для военнослужащих и, как следствие, обеспечение готовности молодых людей к военной службе.

С целью повышения физической подготовки студенческой молодежи и формирования военно-прикладных навыков, в процессе занятий физической культурой, следует использовать следующие виды физических упражнений:

- различные виды лазания, ползания, разновидности ходьбы и бега с преодолением препятствий;

- эстафеты с передачей различных предметов; стрельба, метание гранаты в цель и на дальность; переноска груза, подъемы, перевороты, обороты, висы и упоры на гимнастических снарядах;

- эстафеты с преодолением полосы препятствий; спортивное ориентирование на местности, имеющей сложный рельеф;

- плавание, езда на велосипеде и на мотоцикле.

Огромное значение здесь имеют военизированные игры:

- «Орленок», «Зарница», «Патриот»;

- спартакиады призывников;

- учебные сборы в детских и студенческих оздоровительных лагерях; туристические походы по местам боевой славы.

Систематические занятия физическими упражнениями создают благоприятные предпосылки для физической и психологической подготовки учащихся к службе в армии, воспитания патриотизма, дружбы, любви к Родине, Отечеству, родному краю и повышения их готовности выполнить конституционные обязанности в мирное и военное время. Походы, экскурсии по местам боевой и трудовой славы, встречи с участниками Великой Отечественной войны, прославленными спортсменами также оказывают

положительное влияние на воспитание патриотизма и на формирование патриотического сознания молодежи [1, с. 55-56].

Как можно увидеть, в случае военно-патриотического воспитания, по аналогии с описанным раннее спортивно-патриотическим, практические занятия идут бок о бок с теоретическими и только благодаря этой тесной взаимосвязи достигается одна из важнейших задач физической культуры и спорта - развитие патриотизма у студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Алиев М. Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М. Н. Алиев, М. Н. Д. З. Джандаров // Вестник ЯГУ. – 2009. - № 3. – С. 55-56.

2. Зимние Олимпийские игры 2018 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://goo.gl/qY3fyv (дата обращения 09.03.2018).

3. Олимпийские игры 2018. Итоги [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://goo.gl/g9XQdv (дата обращения 09.03.2018).

4. Родионов А. В. Патриотическое и нравственное воспитание на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://goo.gl/MVNfwU (дата обращения 24.02.2018).

5. Тихомиров Г. А. Спорт как социокультурный фактор модернизации российского общества / Г. А. Тихомиров, М. И. Шигаева // Научный журнал КубГАУ. – 2014. - №100(06). – С. 7-9.

6. Ханевская Г. В. Механизм формирования ценностей физической культуры в образовательном процессе. «Взаимодействие науки и общества» / Г. В. Ханевская //Международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2016. – Ч. 2. – С. 117-119.

УДК 796.01

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ КОНКУРЕНЦИИ И МОРАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ

Ханевская Г.В., доцент, Вандышев Д.С., студент

Российский профессионально педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург,

e-mail:hanevskaya48@mail.ru; ondesuru@gmail.com

Ключевые слова: спортивное воспитание молодежи, физическая культура, конкуренция в спорте, нравственное развитие в спорте.

Аннотация: *в статье раскрыты основные аспекты спортивного воспитания молодежи, представлена теоретическая и практическая информация о физическом воспитании в молодежных видах спорта. Рассмотрено влияние конкуренции на спорт. Предложен вариант развития молодежной физической культуры. Предложены рекомендации к модернизации в молодежном спорте.*

В молодёжных видах спорта широко развита конкуренция. Конкуренция неразрывно связана со спортом. Психологи различают две «ориентации», в которых люди склонны к конкуренции: ориентация на «эго» и ориентация на «задачу». Лица, движимые ориентацией на «эго», предпочитают соревноваться, чтобы превзойти своих соперников. Благодаря победе, они стремятся показать свое превосходство. Для людей с сильной ориен-

тацией на «эго», победа достигается всеми средствами и любыми расходами, даже если это означает обманывать или причинять боль своим оппонентам.

Другие люди руководствуются ориентацией на «задачи». Конкуренты с сильной ориентацией на «задачи» концентрируют свою энергию не на победе, а на задаче. Эти люди часто участвуют в различных конкурсах, чтобы постоянно улучшать свои навыки. Таким образом, конкурентом становишься ты сам. Такие люди сосредоточены на работу над собой, выполняя цели, предшествующие более высоким целям. Следует отметить, что цепь исследований подтвердила, что обе ориентации присущи одновременно у индивидуумов, однако степень каждой ориентации отличается.

Когда ориентация на «эго» доминирует, спортивная направленность на занятия отходит на второй план. К сожалению, сегодняшняя спортивная культура, особенно модель профессионального спорта, улучшает эту точку зрения конкуренции и тем самым подрывает развитие спортивного мастерства у молодых спортсменов. Среди некоторых эгоистично ориентированных наблюдаются и профессиональные спортсмены, достойно принимающих свое поражение или победу трудно найти. Вместо этого попытки обмануть, издевательства. Спортсмены порой не могут признать своих ошибок и вынести уроки для того, чтобы самосовершенствоваться. Когда молодые спортсмены постоянно подвергаются воздействию таких моделей, это не удивительно, что они проявляют не спортивность и неуважение к своим соперникам.

Исследования показывают, что ориентация на «эго» распространена среди участников молодежного спорта. Например, в одном из исследований было установлено, что 84% подростков-футболистов сообщили, что они намеренно нарушают правила и делают «подлянки» противнику, чтобы отдалить его от повышения в рейтинге [1]. Но разве это умная тактика, или это обман и неспортивное поведение? Большинство людей, вероятно, согласились бы, что такое поведение приемлемо и, что это делает игру интереснее и динамичнее, однако это отнюдь не здоровое представление о спорте. Одобрение «грязной игры» тренеров, зрителей и родителей так же отрицательно влияет на игры и спорт в целом. Но твердые приверженцы взгляда на конкуренцию утверждают, что такое поведение – это просто умная тактика и если участники «не могут выдержать такой накал, то они должны оставаться дома». Они утверждают, что конкуренция является биологической, врожденный драйв, который нужно поощрять и насаждать среди молодых людей. Таким образом, нездоровая конкуренция является проблемой в молодежном спорте, так как несовместима с понятием честной игры.

Социальные спортивные теоретики полагают, что нравственное развитие является результатом процесса интернализации моделей и укрепившегося поведения, которое перенимают молодые люди от значимых взрос-

лых, таких как родители, тренеры, учителя и сверстники, или примеры для подражания [2]. В последнее время, журнал большой спорт подчеркивал взаимный характер взаимосвязи между индивидуальными различиями, воздействием окружающей среды (то есть групповыми нормами) и «моральных» поведений предыдущих поколений. Поскольку мораль определяется обществом, в контексте данного общества, культуры или группы, воспринимаемый мотивационный климат, который выдвигается лигами, клубами, тренерами и родителями оказывает все большее влияние на нравственное поведение детей в спорте.

Теоретики структурного развития признают влияние окружающей среды и психологического роста человека на нравственное развитие. Однако, они различают моральные познания человека (мысли о правильном и неправильном), поведения и реакций в данный момент времени и эволюции когнитивной структуры, которая организует эти процессы (моральную структуру).

Спортивные психологи предложили универсальную градацию этапов морального развития, которая делится на три уровня. Лица, приближающиеся к моральным проблемам посредством индивидуалистического или эгоцентрического подхода, относятся к предварительному уровню, типичному для маленьких детей, у которых как известно, суждения о правильном и неправильном зависят от ожидаемого последствия (т. е. «это мошенничество, только если меня поймают»). Традиционный уровень иллюстрируется людьми, приближающимися к моральным проблемам посредством ориентации на получение одобрения значимых взрослых и сверстников. Типичные для большинства подростков и многих взрослых суждения на этом уровне основаны на общих соглашениях, социальных нормах, правилах и моральной ответственности. После университетский уровень иллюстрируется людьми, приближающимися к моральным проблемам через ориентацию универсальных ценностей, которые не связаны с любыми нормами одного сообщества. Типичные для многих взрослых, суждения на этом уровне основаны на принципе справедливости.

Так же нравственное развитие зависит от обязательности выполнения тех или иных задач. Принуждение касается как самого факта занятий, так и возможностей свободного выбора интересующей формы, направленности, объема и интенсивности нагрузок, времени занятий и оптимального их расписания. Ситуация усугубляется обязательностью сдачи контрольных нормативов, напрямую противоречащих оздоровительным задачам физического воспитания. Такая принудительная постановка вопроса становится постоянно присутствующим негативным фоном, который неминуемо внедряется в подсознание в виде соответствующих подсознательных программ неприятия и противодействия принуждению.

Очевидно, для повышения эффективности организации физического воспитания следует учесть, как перечисленные проблемы, так и особенно-

сти психологии отношений в среде физической культуры, а для этого требуется серьезная трансформация существующей системы, предполагающая, безусловно, уменьшение принудительного компонента[4].

Каковы психологические основы морального поведения? Спортивные психоаналитики создали четырех компонентную модель процессов, которые влияют на моральные рассуждения, нравственной мысли и моральных действий.

Первый компонент – нравственная чувствительность, предполагает использование сочувствия для точной идентификации ситуации как моральной.

Второй компонент – моральное суждение, предполагает выбор: какие возможные направления действий являются морально правильными и неправильными.

Третий компонент – моральная мотивация, включает взвешивание важности выбранного действия против различных конкурирующих значений.

Четвертый компонент – нравственный характер, включает методы осуществления морального плана действий на основе рассуждений и намерений.

Модель, разработанная в качестве основы для исследований и нравственного воспитания, подчеркивает характер взаимоотношений между каждым компонентом[3]. Эта теоретическая основа демонстрирует важное значение, которое тренеры и администраторы используют в формировании спортивных сред, которые позволяют молодым спортсменам получать моральные навыки, необходимые для развития не только лучших спортсменов, но также и для лучших людей.

Профессор Столяров и его коллеги проводили, исследования по моральному развитию в спорте, стремились определить с социально-психологической точки зрения «конструкцию» и создать эффективный измерительный инструмент спортивного мастерства. Исследователи собрали определения и примеры спортивного мастерства у одной группы спортсменов, объединили темы в 21 сценарий и оценили их с точки зрения спортивного мастерства у большой группы спортсменов. Факторный анализ показал следующие пять аспектов спортивного мастерства:

1. «Полное обязательство» означает внимание к личному совершенствованию посредством максимального усилия и признания ошибок в качестве возможности обучения.

2. «Социальные конвенции» относятся к уважению спортсмена к спорту и его участию в профессиональном поведении в конкурентном спортивном контексте.

3. «Правила и должностные лица» относятся к уважению спортсмена к правилам спортивной игры и должностных лиц, которые следят за соблюдением правил.

4. «Оценка соперника» уважительное или волнительное отношение спортсмена к своему сопернику.

5. «Отрицательный подход» означает степень, с которой спортсмен отрицательно реагирует на свое участие в спорте (т. Е. «После соревнований он пользуется оправданиями за плохую работу»)[3].

Как молодежная спортивная среда может быть структурирована таким образом, чтобы инициировать и укреплять моральное развитие и ориентацию на «задачи»? Ряд спортивных психологов считают, что сегодняшним детям необходима «игра в песочнице» (т.е. адаптированность спорта в соответствии с потребностями всех участников).

Недавние исследования показали, что такие нововведения в значительной степени поспособствуют созданию основ для решения творческих задач, настойчивости и внутренней мотивации качеств, присущих чемпионам многих видов спорта. Вместо того, чтобы иметь возможность играть в «песочнице», сегодня дети обычно принуждаются к игре в уменьшенные версии взрослых видов спорта, которые организуются, управляются и регулируются взрослыми, которые практически не имеют опыта формального обучения спорту, руководства в сфере отдыха, образования или молодежного развития.

Как отмечалось ранее, многие из этих взрослых придерживаются мнения о конкуренции, которая подчеркивает победу над соперником любыми средствами, и любой ценой. Они больше заботятся о конкурентоспособности своих детей, чем о спортивном и нравственном развитии.

Таким образом: чтобы создать более благоприятную среду для молодежных видов спорта, авторы этой статьи предлагают, чтобы поставщики молодежных видов спорта применяли следующие практики:

• Философия. Требовать от спортсменов, тренеров, должностных лиц, родителей и администраторов придерживаться таких фундаментальных ценностей, как уважение, справедливость, вежливость, честность и ответственность.

• Измеримые стандарты. Требовать строгого соблюдение письменных политик и процедур, связанных со спортом и этическим поведением, а также постоянно сообщать правила и процедуры участникам, тренерам, должностным лицам, родителям и администраторам.

• Образование. Обеспечить обучение спорту и этике участникам, тренерам, официальным лицам, родителям и администраторам.

• Оценка. Проведение систематического и тщательного мониторинга и оценки эффективности учебных мероприятий в области спорта и этического поведения.

Библиографический список

1.Конкуренция в футбольной команде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://futboloff.ru/2013/02/kms_neva_konkurencia/

2. Спутнов В. В. Психология спорта: проблемы мотивации в спортивной деятельности / В. В. Спутнов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii/psihologiya_sporta/psihologiya_sporta_problemy_motivacii_v_sportivnoj_deyatelnosti/

3. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека. Кн. I. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В. И. Столяров. – Москва : Университетская книга, 2012. – 776 с.

4. Ханевская Г. В. Духовно-нравственная культура педагога высшего профессионального образования как условие формирования гражданской идентичности студентов / Г. В. Ханевская // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики: международная научно-практическая конференция. – Пермь, 2016 – Ч. 2. – С. 141-143.

УДК 378.172

ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО – КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ВОВЛЕЧЕННОСТЬ, ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Хромина С.И., к.б.н, доцент; Парфенов П.Н., ассистент; Оплетаева К.С., студентка

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

Ключевые слова: физическая культура, нормативы ГТО, физическая подготовленность, ценностные приоритеты, мотивация, студенты.

Аннотация: *на основе анкетирования студентов технического вуза проведен социологический опрос значимости физической культуры, как одной из основных ценностей. Определены основные факторы, влияющие на повышение мотивации студентов к прохождению испытаний.*

Актуальность. Ценностный потенциал и его ориентиры в современном обществе являются предопределяющими как общей культуры, так и личностной. Говоря о роли физической культуры в формировании общих ценностей современного социума, первостепенной является не только приобщение людей к систематическим занятиям, но и аккумулирование специальных знаний о физкультурно-спортивной подготовке, технике, методиках оздоровления, оптимального выбора моторной деятельности, технологии спортивных достижений. Интерес к вопросам физического совершенствования людей, оздоровления и здорового образа жизни определяют значимость и престижность физической культуры в системе общих ценностей человека. Степень цивилизованности общества зависит, в том числе, и от сформированности физической культуры [16, с. 74].

Реформирование системы отечественного образования в области физической культуры, определяемое федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) нового поколения, свидетельствуют об изменении теоретической концепции, инновационных подходах и поиске новых педагогических технологий при освоении ценностей физической культуры. Личностные ориентиры в развитии физической культуры обучающихся определяются установками, направленными на физическое со-

вершенствование, накопление опыта двигательных умений и навыков, способность к здоровьеформированию и потребность в физкультурно-спортивной деятельности [17, с. 22].

Полнота и качество жизни молодежи, на этапе самоопределения физкультурно-спортивной вовлеченности и поведения, находятся в непосредственной зависимости от потенциала здоровья. В то же время здоровье является предопределяющим критерием характеризующим доступность и степень мотивации и вовлеченности в физкультурно-спортивную жизнь. Личностный приоритет в выборе вида, формы и средств физической культуры и спорта, зависит от многих составляющих: от гендерных, психофизиологических особенностей, генетической детерминанты, от сформировавшейся культуры физического воспитания в семье и пр. Ценностное отношение обучающихся к формированию физической культуры нужно рассматривать с учетом объективных и субъективных факторов с позиций: интеллектуального, эмоционального, аксиологического и деятельностного подходов.

Обеспокоенность низким уровнем физического развития и физической подготовленности студентов привлекает внимание многих ученых и практиков к проблемам физкультурного образования, повышения мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Обострение экономической ситуации в России, снижение общего уровня благосостояния народа, самым непосредственным образом, отражается на физическом здоровье населения. В этой связи, государством предпринимается ряд мер по повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, где направляющее начало определяется, вновь возрождаемым, комплексом испытаний «ГТО», Указ о внедрении которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 года [4, с. 15; 5, с. 88].

Практика прошлых лет опыта внедрения в нашей стране комплекса «Готов к труду и обороне» показывает, что эти мероприятия способны: обеспечить более эффективное развитие массовой физической культуры и спорта, развить необходимую физкультурно-спортивную инфраструктуру, создать эффективные условия для занятий физической культурой и спортом населения страны [3, с. 37; 9, с.169].

Основная цель ВФСК ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в физическом воспитании населения [8,с.64].

По результатам исследования некоторых авторов становится понятно, что идея возрождения Комплекса ГТО, воспринимается в регионах положительно. И не только из-за возможности посоревноваться, а за счет идеи, заложенной в названии – «Готов к труду и обороне»! [7, с. 142; 4.с.16]. Одним из критериев оценки физического воспитания в вузе являет-

ся динамика физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов, характеризующих основные физические качества человека [2, с.19; 10, с.63].

Цель и задачи. Определить уровень мотивационной готовности и степень вовлеченности студентов к реализуемым мероприятиям комплекса ГТО и перспективах его развития. Определить личностные ценностные установки к формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Исследование. Для определения уровня готовности студентов технического вуза Тюменского индустриального университета к внедряемому комплексу ГТО, в апреле 2017 г. было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 137 человек с 1 по 3 курс обучения, из них 51 юноша (37%) и 86 девушек (63%) [11-15].

Для выявления ценностных установок к формированию физической культуры (ФК) у студентов Строительного института Тюменского индустриального университета в апреле 2017 г. было проведено анкетирование. В опросе приняли участие 137 человек с 1 по 3 курс обучения, из них 51 юноша (37%) и 63% (86) девушек.

Потенциал здоровья определяли принадлежностью к той или иной медицинской группе с рекомендациями к занятиям ФК, из чего следовало (рис.1), что к основной группе относятся 85% (116) человек из числа опрошенных студентов.

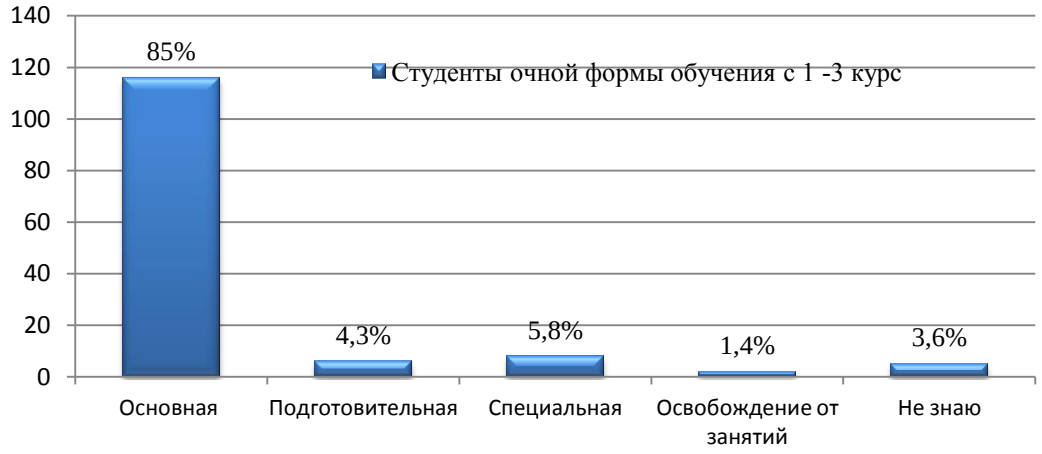


Рис. 1 Самоопределение студентов по принадлежности к медицинской группе для занятий ФК

В разряд подготовительной группы, отнесли себя 4,3% (6) студентов, к специальной группе («А» и «Б») причислили себя 5,8% обучающихся (8), освобожденных от занятий физкультурой оказались 1,4% (2) студента и число не определившихся с принадлежностью к группе составило3,6% (5) человек.

Следующим вопросом, определяющим компетентность студента – первокурсника в вопросах физической культуры на этапе школьного обучения, был «оценочный балл» по предмету. Именно этот критерий является важным в определения долгосрочных перспектив физического развития и подготовленности студента на этапе профессионального становления.

Из общего числа опрошенных студентов, освоивших программу по физическому воспитанию в школе на оценку «5» было 66% (91) человек, на оценку «4» - 28% (39) студентов, на оценку «3» - 4,3% (6) человек, оценку «2» имел 1 человек (0,7%) (рис.2).

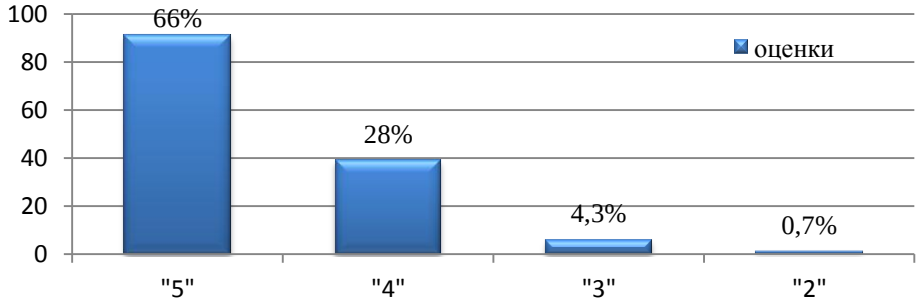


Рис.2 Качество освоения физической культуры студентами при обучении в школе

Анализируя этот критерий, как мотивационный компонент, очевидно, что успешное обучение по предмету «Физическая культура», на этапе школьного обучения, будет иметь позитивное влияние на формирование компетенций физического воспитания в вузе, а значит и на качество профессиональных знаний, умений и навыков. Удовлетворительная оценка «3» у 4,3% (6) студентов и неудовлетворительная «2» у 0,7% (1) обучающегося, должны стать более сильным мотивирующим фактором в повышении качества физкультурного образования на этапе профессионального обучения при получении прикладных знаний и умений. Это будет являться основным аргументом к мобилизации личностных ресурсов студентов, но не единственным средством в достижении физического совершенства.

При изучение ответов на вопрос «*Занимаетесь ли Вы спортом*?», был получен следующий ответ: (рис.3)

- «Да, занимаюсь профессионально» ответили 9% (12) студентов;
- «Да, любитель» - 34,3% (47) человек опрошенных;
- «Да, иногда» - 27,7% (38) обучающихся;
- «Нет» - 29% (40) человек опрошенных.

Анализ результатов ответов показал, что физкультурно-спортивной деятельностью, в той или иной степени охвачены 70,8% (97) студентов, в то же время 29,2% (40) обучающихся ограничиваются только занятиями физической культуры в вузе.

На отдельный вопрос «*Занимаетесь ли Вы физкультурой самостоятельно*?» были получены следующие ответы. Утвердительно ответили 32,1% (44) студента, 51% (70) студентов занимаются «иногда», не занима-

ются самостоятельно – 68,6% (94) студента, из чего следует, что 83,2% (114) студентов, в той или иной степени занимаются самостоятельно, а 16,7% (23) человека не ведут самостоятельных занятий.

Сопоставив ответы, полученные на последние два вопроса, был получен следующий объемный ответ (рис.3).

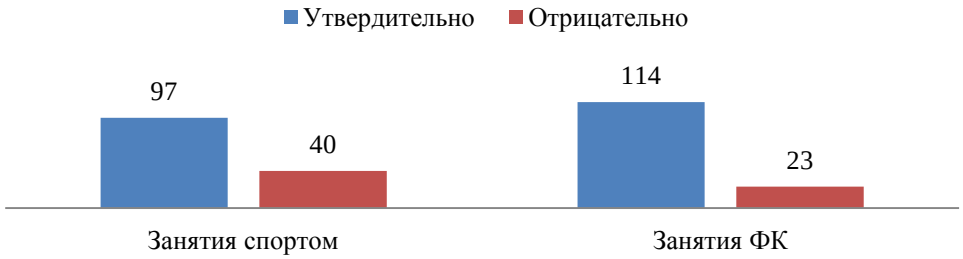


Рис. 3 Показатель опроса студентов по вовлеченности в процесс самостоятельных занятий спортом и ФК

На вопрос «*Настроены ли Вы пройти испытания комплекса ГТО*?» 33,5% (46) студентов ответили утвердительно, что составило 33,5% от общего числа опрошенных студентов,45,2% респондента (62) дали отрицательный ответ, затруднились с ответом 21,1% человек (29) (рис.4).

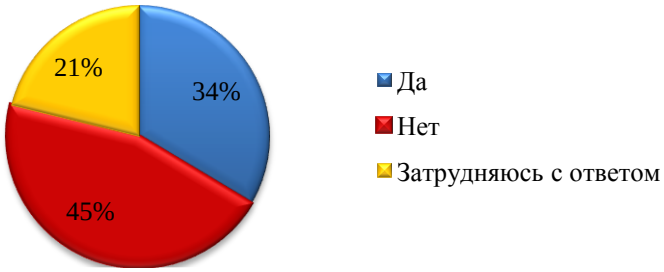


Рис. 4 Данные опроса студентов о готовности к испытаниям комплекса ГТО

Следующий вопрос анкеты выявил мнение студентов о возрождаемом комплексе ГТО, как факторе, способствующем развитию массового спорта в РФ. Как и в предыдущем опросе, было представлено 3 варианта ответа. Утвердительно о ГТО, как факторе, способствующем развитию массового спорта в РФ ответили 50,3% (69) человек респондентов. Отрицательное мнение выразили 20,4% (28) студентов, и 29% (40) студентов затруднились с ответом (рис.5).

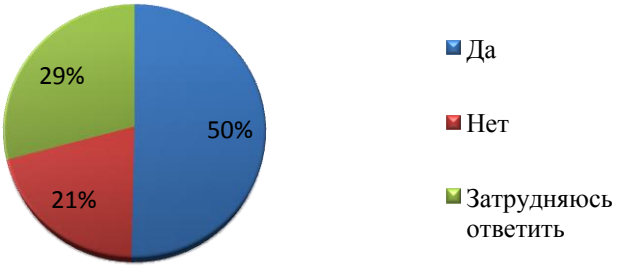


Рис. 5 Мнение студентов о возрождаемом комплексе ГТО, как факторе, способствующем развитию массового спорта в РФ

Опрос студентов о целевом назначении возрождаемого комплекса ГТО в анкете предусматривал шесть вариантов ответа:

- чтобы получить значок ГТО;
- чтобы проверить уровень интеллектуального развития;
- чтобы оценить уровень физической подготовленности;
- чтобы следить за своей физической формой;
- чтобы быть здоровым;
- другой вариант ответа.

На рисунке 6 представлен количественный вариант ответов.

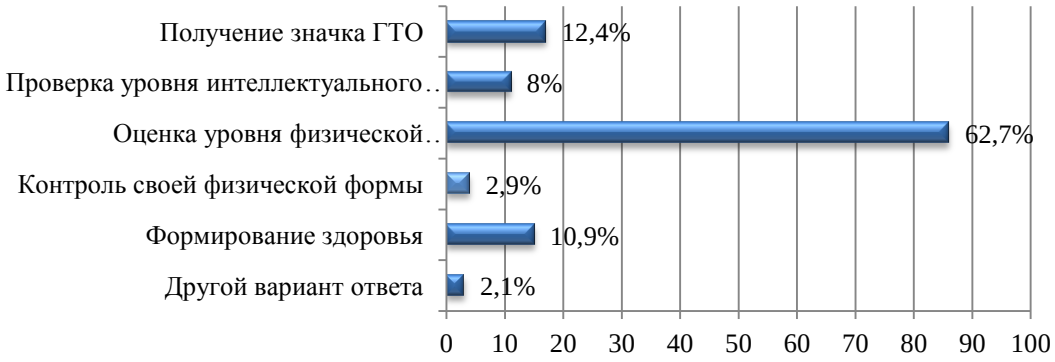


Рис. 6 Опрос студентов о целевом назначении возрождаемого комплекса ГТО

Опрос показал, что 62,7% (86) студентов считают вариант ответа «определение уровня физической подготовленности» основной целью, которую преследует реализуемый комплекс ГТО. 12,4% (17) респондентов полагают, что целью комплекса ГТО является «получение значка ГТО», особо отмечается тот факт, что 8% (11) студентов связывают испытания комплекса ГТО с проверкой своего интеллектуального развития. Интерпретировали свой ответ о ГТО, как факторе, формирующем здоровье – 10,9% студентов. Малочисленными остаются варианты ответов как «контроль физической формы» и прочие, на которые ответили 5,1% (7) человек.

Вопрос условий к прохождению испытаний комплекса ГТО определяли по четырем вариантам ответа (рис.7).



Рис. 7 Опрос студентов об условиях мотивационной готовности к испытаниям комплекса ГТО

Из опроса следует, что 16,7% (23) студента желали бы принять участие в контрольных испытаниях при условии получения значка ГТО. 40,8% (56) респондентов были бы заинтересованы пройти испытания комплекса ГТО с целью развития собственных физических качеств. Соревновательный компонент в контроле испытаний комплекса ГТО является ведущим для 12,4% (17) студентов, 29,9% (41) студент проявили заинтересованность к испытаниям комплекса ГТО в случае дополнительных привилегий в учебном процессе, в виде бонусов.

Таким образом, анкетирование студентов по вопросам принадлежности, критерия оценки изучения предмета «Физическая культура» в школе, как мотивационного потенциала к занятиям в вузе и степени самоорганизации занятия физкультурно-спортивной деятельностью, показало, что из 137 человек опрошенных студентов 130 (94,8%) имеют ресурсные возможности для формирования физической культуры.

Преемственный мотивационный фактор, в виде оценочного критерия по предмету «Физическая культура» общеобразовательной школы в разной степени проявления имеет место у всех опрошенных студентов. Степень самоорганизации физкультурно-спортивной деятельности студентами, с различной степенью вовлеченности, по результатам опроса, достигает 83,2% - 114 человек, что является явным прогрессивным фактом проявления ценностных установок и жизненных ориентиров.

Анкетирование показало, что только 33,5% (46) студентов были бы готовы пройти испытания комплекса ГТО. Утвердительно о ГТО, как о факторе, способствующем развитию массового спорта в России ответили 50,3% (69) человек. 62,7% (86) студентов считают целью, реализуемого комплекса испытаний ГТО - определение уровня физической подготовленности. 40,8% (56) выразили заинтересованность пройти испытания комплекса ГТО с целью развития собственных физических качеств.

Библиографический список

1. Адейеми Д. П. Формирование ценностно-мотивационного отношения к физической культуре у студентов / Д. П. Адейеми // Педагогика и современность. – 2013. – № 1 (3). – С. 102-106.

2. Уровень физического развития студенток ВятТГУ и их готовность к выполнению норм и требований ГТО // Л. Р. Баранова, Н. В. [и др.] // Материалы ВНПК Возрождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы. – Киров, 2016. – С. 19-22.

3. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, В. А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 3 (97). – С. 35-41.

4. Совершенствование образовательного процесса по специальности «Физическая культура» с учетом требований ВФСК ГТО / Т. М. Жидких, В. С. Минеев, О. В. Неведрова // Материалы ВНПК «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». – Санкт-Петербург, 2016. – С.14-20.

5. Макашова З. Э. К вопросу о физической подговленности студентов вузов к сдаче норм и испытаний ГТО / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева // Материалы ВНПК Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». – СанктПетербург, 2016. – С. 87-89.

6. Мотовая Т. Н. Роль мотивационно-ценностного компонента на занятиях физической культурой и спортом / Т. Н. Мотовая, В. В. Донцов // Успехи современной науки. – 2016. – Т.1. – №11. – С. 88-90;

7. Радчич И. Ю. Комплекс ГТО: из прошлого в будущее / И. Ю. Радчич, П. В. Кващук, О. В. Тиунова // Сборник докладов Международного спортивного Форума Россия – спортивная держава. – Москва, 2011. – С.141-143.

8. Сивас Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как оценочное средство уровня сформированности профессиональных компетенций студентов-медиков по дисциплине «Физическая культура» / Н. В. Сивас, В. В. Щербакова, Л. А. Варламова // Ученые записки СПБГМУ им. акад. И.П. Павлова. – 2016. – Т. 23, № 3. – С. 64-67.

9. Титушина Н. В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н. В. Титушина // Ученые записки. – 2014. – № 7 (113). – С. 168-170.

10. Ушаков В. И. Анализ уровня компетентности студентов при подготовке к сдаче нормативов ГТО / В. И. Ушаков // Материалы ВНПК Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – Санкт- Петербург, 2016. – С. 62-65.

11. Хромина С. И. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса / С. И. Хромина, Т. М. Глушкова // Материалы МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами». – Тюмень, 2016. – С. 231-234.

12. Хромина С. И. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию / С. И. Хромина, А. А. Тоболов, Т. М. Глушкова // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2015. – С. 136-141.

13. Хромина С. И. Компетентность студентов в вопросах внедряемого комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А Парфенова, Н. В. Толстова // Материалы МНПК Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2017. – С. 301-304.

14. Хромина С. И. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза / С. И. Хромина, Н. А.Батыршина, Т. А. Бубнова // В сборнике материалов МНПК Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2017. – С. 305-309.

15. Хромина С. И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н Парфенов // Материалы МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем. – Тюмень, 2017. – С. 309-312.

16. Ханевская Г. В. Механизм формирования ценностей физической культуры в образовательном процессе. «Взаимодействие науки и общества» / Г. В. Ханевская //Международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2016. – Ч. 2. – С. 117-119.

17. Черняев В. В. Формирование у студентв субъектной позиции к ценностям физической культуры / В. В. Черняев, К. Ю. Акулова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4 (59). – С. 73-77.

УДК 371.261; 796.011

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО - СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Хромина С.И, к.б.н, доцент; Парфенова Т.А., преподаватель, Межнина Т.О., преподаватель

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

Ключевые слова: испытания, комплекс ГТО, здоровый образ жизни, мотивация, физическая подготовленность.

Аннотация: *представлен анализ нормативов современного комплекса ГТО, его направленность в разрезе современных требований политического и идеологического развития страны. Целевые установки на сохранение здоровья населения страны и факторы их формирующие. Даны характерные отличительные особенности ВФСК ГТО и перечислены рациональные подходы в поиске решений успешной реализации мероприятий комплекса ГТО.*

Актуальность.Актуализация системы управления иконтроля физического воспитания людей на разных этапах становления нашей страны, обусловлена нацеленностью на прогрессивное развитие общества в политическом, экономическом и социально-культурном направлении [4,с. 495; 7, с.71].

Система программно-оценочных нормативов и требований физического развития и подготовленности разных возрастных групп населения, разработанная в Советском Союзе в 30-х годах XX века и созданный комплекс «Готов к труду и обороне» 1931 года, имели военно-прикладную направленность. Комплекс ГТО служил фундаментом для роста спортивных достижений, и активно пропагандировал физическую культуру, как средство, формирующее духовно-нравственный и высокоморальный облик Советского человека [8; 9].

Система преобразований, дополнений и изменений в комплексе ГТО была связана с меняющимися физическими данными подрастающего поколения и системой государственной оценки физического воспитания в стране.

Внедрение комплекса ГТО на современном этапе развития нашей страны было обусловлено, прежде всего, низким уровнем физической подготовленности молодого поколения и высокими показателями заболеваемости населения, в целом. Данная проблема в рамках ценностных приоритетов новых идеологических и политических установок страны, формулируется, как снижение мотивации общества к формированию здорового образа жизни, одного из ведущих стратегических направлений [6, с. 62; 7,с. 72].

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) принято понимать такой образ жизни, при котором сохраняются или расширяются функциональные резервы организма. На формирование ЗОЖ населения страны оказывают влияние как объективные, так и субъективные факторы (табл. 1)

Таблица 1

Факторы, влияющие на формирование ЗОЖ



В поиске путей успешной реализации формирования ЗОЖ, стране была необходима государственная современная система воспитания и наблюдения за физическим потенциалом народонаселения страны. Так, в 2014 году постановлением президента России, был возобновлен модернизированный комплекс ГТО. Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) становится достижение ряда показателей [2]:

- увеличение численности населения (%), систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение заболеваемости населения страны;
- увеличение продолжительности жизни;
- улучшение качества жизни населения.

Основной акцент в возобновленном комплексе ГТО сделан на принципы добровольности и доступности.

Ключевыми задачами комплекса ГТО советского периода развития страны, являлись задачи первостепенной важности, заключающаяся в повышении уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения [10; 11]. Программа условно была разделена на две части:

- «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) для учащихся по 8 класс.
- «Готов к труду и обороне» (ГТО) для всех кто старше.

В отличии от современного ВФСК ГТО, в советском комплексе каждая ступень имела определенный смысл и соответствующее ему название.

- **I ступень***«Смелые и ловкие»*, была направлена на формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, что способствовало развитию основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявляют спортивные интересы.

- **IIступень***«Спортивная смена»,* с установкой на дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками.

- **III**ступень «Сила и мужество» задача которого заключалась в обеспечении физической подготовленности молодежи 16-18 лет, необходимой для последующей трудовой деятельности и службы в Вооруженных Силах СССР.

- **IV ступень***«Физическое совершенство»* предназначена для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34. На этом этапе решались задачи достижения высокого уровня физического развития.

- **V ступень***«Бодрость и здоровье»*, направлена на помочь людям в сохранении крепкого здоровья с высоким уровнем активности, способной обеспечить их полноценную трудовую деятельность.

С возрождением ВФСК ГТО в России, после Указа президента, от 24 марта 2014 г. и начала реализации, с января 2017 г. в новом формате, с современными нормативами отмечено, что возрастных ступеней стало больше.

Комплекс структурирован по 11 возрастным группам (ступеням) от 6 до 70 лет [2], с установленными видами испытаний и нормативами их выполнения. Современный комплекс ГТО предусматривает для каждой возрастной ступени необходимые знания, умения и рекомендации к оптимальному двигательному режиму.

Требования общественной и социальной жизни, предъявляемые к современной молодежи, базируются на всестороннем развитии духовных, моральных ценностей, наличия культурно-творческого и физического потенциала.

Необходимость поддержания физического здоровья и формирующих его привычек, продиктована требованием времени и направлена на реализацию личностного потенциала к запросам подготовки интеллектуальных, творческих, оборонных ресурсов страны [12, с.302; 13; 14].

Стратегической задачей современного комплекса ГТО по формированию физической готовности подрастающего поколения, является - привлечение молодежи к систематическим занятиям физкультурой и спортом, модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта, создание современной материально-технической базы в образовательных учреждениях.

Продуман ряд мер по повышению мотивационной составляющей к участию в испытаниях комплекса ГТО:

- дополнительные дни к отпуску, в случае успешной сдачи нормативов.

- дополнительные баллы выпускникам, за успешную сдачу выпускных экзаменов для поступления в вуз.

Работодателям предприятий различной формы собственности рекомендовано дополнить перечень ежегодно реализуемых мер по улучшению условий и охране труда сотрудников, иными словами, в социальный пакет работника, будет включена компенсация за использованные услуги спортивных объектов.

По мнению президента РФ, нормы ВФСК ГТО могут стать отличным механизмом для страховых медицинских компаний. Например, через поощрение тех, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год.

Если скоро нужно будет сдавать спортивные нормативы, то и место для них должно быть. Страна большая и нам нужна новая сеть некоммерческих спортивных центров, чтобы с местом проведения и сдачей норм ГТО не возникло проблем. Для этого в начале марта правительство выделило регионам субсидии, как раз на постройку и оснащение специальных спортивных клубов.

В стороне не остались и представители бизнеса. Теперь работодателям нужно дополнить перечень ежегодно реализуемых мер по улучшению условий и охране труда. Иными словами, на работе в социальный пакет будет включена компенсация за оплату спортзалов и фитнес-центров.

Таким образом, широта интересов современного комплекса ГТО направлена на:

- поддержку государством системы патриотического воспитания подрастающего поколения;
- пропаганду здорового и спортивного образа жизни;
- укрепление здоровья детей;
- увеличение продолжительности жизни населения страны;
- система поощрений в случае удачной сдачи установленных нормативов.

У специалистов в области физической культуры имассового спорта есть мнение, что реализуемый комплекс«ГТО» поможет решить поставленные задачи и увеличить число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повысить уровень физической подготовленности граждан; модернизировать систему физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта, создать современную материально-техническую базу.

Библиографический список

1. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, В. А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 3 (97). – С. 35-41.

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pravo.gov.ru/laws/asts/37/514850.html;

3. Ерохина Н. А. Включение комплекса ГТО в систему освоения студентами вуза / Н. А. Ерохина // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвузовской научно-практической конференции. – Саратов, 2015. – С. 22-24;

4. Иванов В. Д. ГТО – вчера, ГТО – сегодня, ГТО – завтра / В. Д. Иванов, А. Д. Горбычева // Педагогический опыт: Теория, методика, практика. – 2015. – № 4(5). – С. 495-498.

5. Кабачков В.А. Сравнительный анализ советского комплекса ГТО, ВФСК ГТО и физкультурно-спортивных комплексов зарубежных стран / В. А. Кабачков, З. А. Зюрин, М. Д. Осминин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2017. – № 2. – С.52-55.

6. Карась Т. Ю. К вопросу о внедрении норм ГТО / Т. Ю. Карась Т. В. Ерюшева // Журнал Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – С.60-65;

7. Лисицин А. В. ГТО – вчера, ГТО – сегодня / А. В. Лисицин // Сборник научных трудов по материалам МНПК – Тамбов, 2015. – С. 71-73.

8. Радчич И. Ю. Комплекс ГТО: из прошлого в будущее / И. Ю. Радчич, П. В. Кващук, О. В. Тиунова // Сборник докладов Международного спортивного Форума Россия – спортивная держава 2011. – Москва, 2011. – С. 141-143.

9. Титушина Н. В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. / Н. В. Титушина // Ученые записки. – 2014. – № 7 (113). – С.168-170.

10. Хромина С. И. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса / С. И. Хромина, Т. М. Глушкова // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2016. – С. 231-234.

11. Хромина С. И. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию / С. И. Хромина, А. А. Тоболов, Т. М. Глушкова // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2015. – С. 138.

12. Хромина С. И. Компетентность студентов в вопросах внедряемого комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А Парфенова, Н. В. Толстова // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы МНПК. – Тюмень, 2017. – С. 301-304.

13. Хромина С. И. Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, Т. А. Бубнова // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: сборник материалов МНПК. – Тюмень, 2017. – С. 305-309.

14. Хромина С.И. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: сборник материалов МНПК. – Тюмень, 2017. – С. 309-312.

УДК 371.261; 796.011

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ МЕРОПРИЯТИЙ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Хромина С.И, к.б.н, доцент[1], Артамонова М.Н.[1]; преподаватель Корикова Е.В., завуч[2], Фадеева И.С., учитель[3]

[1]Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,e-mail: skhromina@list.ru
[2]МАУ ДО «ДЮСШ» Тобольского р-на, Россия, г. Тобольск;
[3]МОУ СОШ с.Бердюжье, Россия, г.Тюмень

Ключевые слова: испытания, комплекс ГТО, обучающиеся, мотивация, готовность, возрождение, спорт.

Аннотация: *в рамках реализации комплекса ГТО в образовательных учреждениях принята строгая алгоритмизация и иерархичность действий. При взаимодействии образовательных учреждений различных уровней образования можно выстроить взаимодополняющий совместный план действий, направленный на эффективную работу по вовлечению подрастающего поколения в испытательную среду по оценке физической подготовленности. Именно инновационное видение позволило создать совместный проект, где за основу взят индивидуальный путь развития, социализации и образования обучающихся, от школьной скамьи до выпускника вуза.*

Актуальность.Реализация Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «ОВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в РФ набирает обороты. Ключевой задачей для организационных структур по реализации ВФСК ГТО является спектр мероприятий по вовлечению населения в физкультурно-спортивное движение с потребностью в следовании и поддержании здорового образа жизни (ЗОЖ) посредством систематических занятий физической культурой и спортом в местах шаговой доступности, приближенных к местам проживания, обучения, работы граждан [2,с.43; 6].

В сфере образования также стоит задача приобщения обучающихся к движению «ГТО». В каждой возрастной ступени освоения комплекса ГТО, обучающийся настраивается на дальнейшее продвижение по пути здорового образа жизни, где роль образовательного учреждения сводится к созданию доступных условий для реализации своих возможностей.

Если представить траекторию развития ребенка, вступившего на путь освоения ГТО, то важным к пониманию остается осознание того, что культуру поддержания ЗОЖ и физической подготовленности он пронесет через школьный и студенческий период обучения, вступив во взрослую жизнь грамотным, здоровым и физически выносливым человеком.

Эта формулировка укладывается в понятие компетентности студента при обучении по дисциплине «Физическая культура», согласно требований

ФГОС. **Цель исследования** состоит в создании проекта взаимодействия образовательных учреждений (ОУ) по созданию условий для продвижения по пути освоения «ГТО» обучающихся от школьной скамьи до выпускника вуза.

Задачами исследования является определение функционального наполнения участников интегрированного проекта ОУ по реализации ГТО в образовательной среде и поиска путей эффективного взаимодействия.

Всероссийский конкурс проектов, объявленный Министерством образования и науки РФ в 2017 году, направленный на решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, участию в мероприятиях комплекса ГТО объявлен в целях повышения эффективности деятельности работников образовательных организаций в процессе решения перечисленных задач.

Задачи конкурса определили стратегию проекта:

- выявление инновационных и вариативных форм и методов работы, обеспечивающих решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, участию в мероприятиях комплекса ГТО;

- масштабирование успешных практик привлечения обучающихся к участию в здоровьесберегающих, здоровьеформирующих мероприятиях и мероприятиях комплекса ГТО;

- привлечение внимания и интеграция усилий всех участников образовательного процесса, а также развитие межотраслевого взаимодействия в вопросах решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, участия в мероприятиях комплекса ГТО [9].

К участию в проекте от Тюменской области была подана заявка от трех ОУ:

- Тюменского индустриального университета (ТИУ);
- МАУ ДО «ДЮСШ» Тобольского р-на;
- МОУ СОШ с. Бердюжье.

Проект направлен на представление интеграционной модели сотрудничества образовательных учреждений: общего основного, дополнительного и высшего образования, в стратегии формирования, продвижения и достижения (школьником и студентом) физической готовности посредством комплекса ГТО.

Тенденция к снижению уровня здоровья обучающихся в России, свидетельствует об актуальной проблеме здоровьесбережения на всех этапах жизненного пути подрастающего поколения. Огромная роль в поиске выхода из создавшейся ситуации принадлежит образовательной среде, где ребенок учится планировать свой образ жизни, следить за своим здоровьем, определять смысловые приоритеты [1; 4; 5-8].

Физическая культура, начиная со школьной скамьи, является базовым учебным предметом в жизни обучающегося, а испытания ВФСК ГТО – инструмент, способный повысить физическую подготовленность, а значит, и укрепить здоровье. Роль преподавателя в жизненном сценарии школьника и студента по воспитанию физической подготовленности, нужно рассматривать как стратегический план формирования здоровья подрастающего поколения страны. Каждый ребенок сможет преодолеть жизненные трудности и достичь совершенства в здоровье, учебе, карьере, благодаря усердию, физической выносливости, трудолюбию и старанию, всем тем качествам, которые лежат в основе принципа «Готов к труду и обороне».

Цель и задачи проекта: формирование социально-личностной мотивации обучающихся, к здоровьеформированию, через вовлечение в процесс испытаний ГТО.

1.Создание доступных условий для прохождения испытаний ГТО в учреждениях интегрированного комплекса «Школа - ДЮСШ - ВУЗ»;

2. Создание методологической базы и преемственности по формированию физической подготовленности занимающихся школьников, студентов к прохождению испытаний комплекса ГТО;

3. Создание научной базы интегрированного комплекса «Школа - ДЮСШ - ВУЗ» для изучения проблем прохождения испытаний комплекса ГТО школьниками и студентами.

Было определено название проекта - «ГТО – путь к здоровью, успеху и славе!»,сформирован план мероприятий, определены направления работы субъектов:

Таблица 1

Сокращения направлений работы по проекту

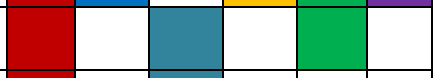
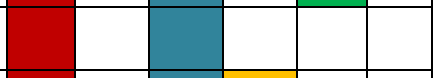
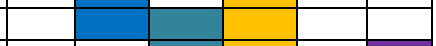
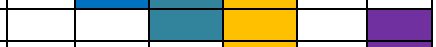
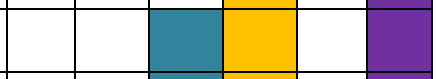
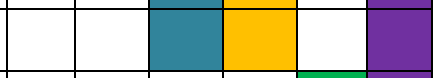
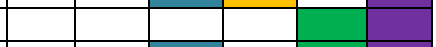
Направление деятельности	Сокращение
Координационно-управленческое	КУ
Учебно-методическое	УМ
Научно-методическое	НМ
Спортивно-массовое	СМ
Информационно-пропагандистское	ИП
Тьюторская (волонтерская)	ТВ

В состав команды от Тюменской области по реализации проекта от субъектов вошло 13 человек тренерско-преподавательского состава ОУ. В таблице 2 представлены участники и зона ответственности по направлениям мероприятий проекта.

Таблица 2

План реализации мероприятий и сетка функционала интегрированного проекта

№	Мероприятие, его содержание	Сроки, этапы	Участники реализации проекта						
			ФИО, ОУ (по №)	Функции	Особенности взаимодействия по направлениям и				
					КУ	УМ	НМ	СМ	ИП	ТВ

1	Семинар участников команды проекта с координатором РДШ. Разработка концепции и плана реализации интегрированного регионального проекта **«ГТО – путь к здоровью, успеху и славе!»**	30.11. 2017 2 этап конкурса	1.Завуч МАУ ДО «ДЮСШ» Тобольского р-на	УМ, СМ, ИП, ТВ	
			2.Учитель ФК Бердюж. СОШ		
			3.Доцент кафедры ФК ТИУ	КУ, НМ, ИП	
			4. Профессор кафедры ТИУ	КУ, НМ	
			5.Предс. спортклубаТИУ	КУ, СМ	
			6. Тренер-преп-льТИУ	УМ, СМ	
			7. Тренер-преп-ль ТИУ	УМ, СМ	
			8. Преподаватель ТИУ	СМ, ТВ	
			9.Зам.директораСТРОИН по с/м работе ТИУ	СМ, ТВ	
			10.Зам.директора АРХИД по с/м работе ТИУ	СМ, ТВ	
			11.Зам.директора ИСОУ по с/м работе ТИУ	СМ, ТВ	
			12. ПреподавательТИУ	ИП, ТВ	
			13. ПреподавательТИУ	ИП, ТВ	
2	Разработка плана мероприятий проекта ТИУ и ДЮСШ	1.12.17 2 этап конкурса	1-5	КУ	Согласованное планирование мероприятий проекта, согласно календарного плана мероприятий спортивно-массовой и учебной работы ТИУ и ДЮСШ на 2017-18 уч. г.
3	Флэшмоб видеороликов «Я выполняю нормы ГТО – присоединяйсяты!»	12.17 г. 3 этап конкурс	1,2	ИП	Мотивационный ролик, был создан и выложен в соцсетях с хэштегом # флэшмоб ГТО
4	Акция «ГТО – испытай себя!	21.12.2017 02.18 3 этап конкурс	3,5,12,13		Акция была организована силами студенческого профкома и рассчитана на повышение мотивационной заинтересованности студентов ТИУ
5	Анонсы выполнения нормативов ГТО	11.17 – 05.18 3 этап конкурс	1,2	ИП, ТВ	В местах тестирования ГТО анонс мероприятия информационного наполнения «Кто сегодня проходит испытания ГТО», «Мнения участников тестирования», «Численность выполнивших нормативы ГТО»
6	Проведение акции «Пройди испытания ГТО в университете»	11.17 – 05.18 3 этап конкурс	3-5, 6,13	КУ СМ КУ ИП ТВ	Студенты первых курсов смогли пройти испытания комплекса ГТО по заранее подготовленным заявкам. Организаторами тестирования выступил официальный представитель центра тестирования. К судейству были привлечены члены проекта ТИУ, прошедшие курсы судейства ГТО.
7	Курсы подготовки судей ГТО	Ноябрь 2017 – февраль 2018 3 этап конкурс	1-3,10,12,13,	ИП	Мотивационный ролик, был создан и выложен в соцсетях с хэштегом # флэшмоб ГТО

8	Формирование списков студентов для прохождения испытаний комплекса ГТО на 2017 – 18 уч. год	10.17 – 05.18 3 этап конкурс	3 13	КУ СМ, ИП	Запланировано 400 студентов к мобилизации на прохождение испытаний комплекса ГТО. Процесс предполагает ступенчатость и последовательность выполнения процедур: - регистрации на сайте ГТО, - получения мед. допуска, - оформления согласия.
9	Акции во время проведения спортивно-массовых мероприятии «Попробуй себя в ГТО»	09.17 – 05.18 3 этап конкурс	1,2	СМ, ИП, ТВ	Показательное выполнение с разъяснениями требований нормативов ГТО судьями центра тестирования во время проведения спортивно-массовых соревнований
10	Подготовка документации для открытия спортивной площадки ГТО на базе ТИУ	09.17 – 05.18 3 этап конкурс	4,5	КУ	Взаимодействие с департаментом по спорту и молодежной политике городского и областного уровней
11	Участие в IV Всероссийском семинаре-совещании «Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта»	12.12.17 3 этап конкурса	5	НМ, КУ	г.Москва, при поддержке спортивного общества «Буревестник»
12	«Преподаватель, учитель, тренер – лучший наставник ГТО и пример для подражания»	09.17 – 05.18 3 этап конкурс	1-4,6,7,	СМ, ИП	Золотой знак отличия ГТО получен преподавателями ТИУ
13	«ГТО для всех» о барьерах социокультурной среде в достижении спортивных результатов и способах ее решения.	Осень, весна 3 этап конкурс	1,2	ИП, ТВ	Для отдаленных населенных пунктов, где отсутствует тренерско-преподавательский состав.
14	«К комплексу ГТО через мини-футбол» (работа тренера)	10.17-06.18	7	СМ, ИП, ТВ	Чемпионат студентов ТИУ и школьников по мини-футболу
		12.17		СМ, ТВ	Испытания ГТО проходят участники Студенческой футбольной лиги (СФЛ)
		03.18		СМ, ИП	Силовое многоборье «Богатыри ТИУ»
		04.18		СМ, ИП	«Весенняя капель» - бег на выносливость (кросс 10 км)
		05.18		СМ, ИП	«СПРИНТ» - забеги на короткую дистанцию
15	«К комплексу ГТО через плавание» (работа тренера)	01-06.18 3 этап конкурс	8	СМ, ИП, ТВ	Подготовка студентов-пловцов к сдаче контрольных нормативов по ГТО
				СМ, ИП, ТВ	Привлечение к занятиям по плаванию студентов и школьников не умеющих плавать, где пловцам студентам, отводится роль инструкторов, волонтеров в подготов-

					ке к испытаниям по плаванию
16	«Уроки ГТО» в школах	09.17 – 05.18	1,2	ИП	Центра тестирования проводят «ЛИКБЕЗ» по выполнению нормативов ГТО школьниками и обучающимися спортивных школ
17	Подготовка студентов 1 курса к испытаниям комплекса ГТО	04-06.18 3 эт. конкура	9-11	СМ, ИП, ТВ	Запланировано по 40 студентов от 3-х институтов
18	Программа для школьников 5-11 классов по подготовке к ГТО	09.17-05.18	1,2	УМ, ИП УМ	Распространение авторской учебной программы Кориковой Е.В. по физической культуре в 5-11 классах поэтапной подготовки учащихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» для реализации в СОШ Бердюжского района
19	Анкетирование обучающихся по вопросам мотивационной готовности к прохождению испытаний комплекса ГТО	09.17	1-3, 6-10	НМ ИП	Разработка анкеты по вопросам мотивационной готовности студентов к прохождению испытаний комплекса ГТО Анкетирование более 300 студентов и 5 школьников по вопросам компетентности в ВФСК ГТО
20	Межд. науч.-практ. конференция «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем»Тюмень	19.04.17	3,4	НМ	Редакция сборника конференции
21	Повышение публикационной активности по вопросам реализации мероприятий ГТО и способов повышения мотивационной готовности к испытаниям.	2017-2018	1-13	НМ, ИП	Подготовка материалов публикаций на основе проведенного анкетирования, обмена опыта между преподавателями и образовательными учреждениями.
22	Методическая помощь в подготовке учащихся СОШ и ДЮСШ по вопросам подготовке к испытаниям ГТО	09.17-05.18	3-4 6-7	УМ, ИП, ТВ	По мере необходимости
23	Создание волонтерской бригады студентов с ОФВ для помощи в проведении соревнований, спортивно-	09-10.17	3	ИП	Создание безбарьерной среды ГТО, ГТО для всех, доступность в реализации потребностей студентов и школьников с ОВЗ к испытаниям комплекса ГТО.

	массовых мероприятий ТИУ				
24	Издание УМП «Физическая культура в СМГ»	12.17-05.18		НМ, УМ, ИП	УМП предназначено как для обучающихся, так и для преподавательского состава при подготовке к работе с данным контингентом. Методическая помощь школам.
25	Подведение итогов реализации проекта	10.06.18	1-13	ИП, НМ	Анализ выполнения проведенных мероприятий участниками проекта
26	Выставка «ГТО, тогда и теперь»	1-5.18		ИП	Для побуждения обучающихся и студентов к причастию «Акции поколений», как незыблемой установки быть сильным, смелым и ловким во все времена.

Таким образом, результатом проектной деятельности по эффективному взаимодействию 3-х ОУ: «ШКОЛА–ДЮСШ-ВУЗ» по вопросам повышения мотивационной активности подрастающего поколения к реализуемому комплексу «ГТО», является:

1. достижения взаимопонимания участниками проекта в целесообразностисовместного сотрудничества и взаимопомощи;

2. вовлечение обучающихся в испытательный процесс ГТО через формирование установки на совершенствование физической подготовленности, как единственно-верного пути достижения оптимального здоровья;

3. формирование у обучающихся потребности в активном досуге, к систематическим физическим нагрузкам.

4. воспитание традиций в соблюдении культуры тела и здоровья;

5. привлечение наибольшего количества заинтересованных школьников и студентов.

Были определены необходимые ресурсы для эффективной реализации проекта:

1. создание центра (площадки) тестирования ГТО на базе Тюменского индустриального университета;

2. обучение преподавателей, учителей физической культуры, тренеров, судейству по ВФСК ГТО.

Были выявлены и актуальные вопросы, требующие эффективного решения по реализации проекта:

1. обеспечение преемственности в работе образовательных учреждений с учреждениями здравоохранения по вопросам объективного допуска к прохождению испытаний комплекса ГТО школьниками и студентами в условиях оперативной работы.

2. работа с родителями по воспитанию культуры физического тела в семье и побуждению интересов детей к испытаниям комплекса ГТО.

3. работа с родителями по повышению мотивационной готовности к испытаниям комплекса ГТО в семье, как наглядного примера упорства, силы воли родителя.

Библиографический список

1. Болотин А. Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А. Э. Болотин, В. А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 35-41.

2. Зорин Э. А. Анализ условий работы с населением в физкультурно-спортивных клубах по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Э. А. Зорин, В. А. Кабачков, В. В. Новокрещенов, Т. Ю. Коляскина // Вестник спортивной науки. – 2016. – №5 – С. 42-47.

3. Методическое пособие для подготовки граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежавших призыву на военную службу к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного требования «Готов к труду и обороне» ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:www.minisport.gov.ru.

4. Радчич И. Ю. Комплекс ГТО: из прошлого в будущее / И. Ю. Радчич, П. В. Кващук, О.В. Тиунова // Сборник докладов Международного спортивного Форума Россия – спортивная держава 2011. – Москва, 2011. – С.141-143.

5. Титушина Н. В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н. В. Титушина //Ученые записки. – 2014. – № 7 (113). – С.168-170.

6. Хромина С. И. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса / С. И. Хромина, Т. М. Глушкова // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2016. – С. 231-234.

7. Хромина С. И. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию / С. И. Хромина, А. А. Тоболов, Т. М. Глушкова // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2015. – С. 136-141.

8. Хромина С. И. Компетентность студентов в вопросах внедряемого комплекса ГТО / С. И. Хромина, Т. А Парфенова, Н. В. Толстова // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы МНПК. – Тюмень, 2017. – С. 301-304.

УДК 572.7.08

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ И РАБОТАЮЩЕЙ МОЛОДЕЖИ

Шатилович Л.Н., к.б.н., доцент, Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент

Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,

e-mail: shatilovi444l@mail.ru, vekanazmut80@mail.ru

Ключевые слова: функциональное состояние, сердечно-сосудистая система, адаптация и здоровье, юношеский и первый зрелый возраст.

Аннотация: *на основании комплекса показателей системы кровообращения выявлены гендерные и возрастные различия функционального состояния студентов дневного отделения института физической культуры и работающих в сфере физической культуры и спорта специалистов первого зрелого возраста.Обнаружены неблагоприятные тенденции к формированию гипертензии некоторых молодых специалистов, что требует более пристального внимания к сохранению здоровья и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний мужчин первого зрелого возраста.*

Актуальность исследования. Работоспособность и здоровье человека определяются его адаптивными резервами и зависимы от функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, которая общепризнана индикатором приспособительных реакций организма и позволяет прогнозировать уровень здоровья и риск развития заболеваний. Не смотря на значимость проблемы сохранения здоровья и повышения работоспособности студенческой молодежи и молодых специалистов, вопросы функционального состояния сердечно-сосудистой системы не теряют актуальности и требуют более детального изучения [1, 2, 3].

Цель исследования – на основе комплексной оценки показателей кровообращения оценить функциональное состояние учащейся и работающей в сфере физической культуры и спорта молодежи.

Методы и организация исследования.В исследовании приняли участие 43 студента (25 юношей и 18 девушек) Института физической культуры Тюменского государственного университета отделения дневного обучения и 41 специалист (25 мужчин и 17 женщин), работающие в сфере физической культуры и спорта. Средний возраст сравниваемых групп девушек составил 19,3±0,1 и 24,6±1,9; юношей - 19,5±0,2 и 25,5±0,8 лет соответственно.

Для оценки функционального состояния системы кровообращения общепринятыми методами изучались базовые гемодинамические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД). На основе базовых показателей рассчитаны пульсовое и среднее давление (ПД, АДср); систолический (СОК), минутный объем крови (МОК) и индекс кровообращения по формулам Старра (МОК); коэффициенты экономичности (КЭК) и выносливости кровообращения (КВ), общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС), двойное произведение (ДП), сердечный индекс (СИ) для определения типа кровообращения.

Результаты и их обсуждение. Во всех исследуемых группах ЧСС находится в пределах возрастной нормы: более высокие значения закономерны для девушек-студенток и наименьшие для работающих мужчин. Весьма существенно, что для студенток характерно снижение САД до нижней, а у работающих юношей – повышение до верхней границы возрастной нормы. В обеих группах девушек и юношей студентов выявлены показатели ДАД ниже физиологической нормы, значения ПД юношей обе-

их групп достоверно выше, чем у девушек. Известно, на величину АД влияют ряд факторов: сократительная функция миокарда, степень проходимости и эластичность кровеносных сосудов, объем циркулирующей крови, сопротивление кровотоку. Обнаружены достоверные различия ОПСС, более высокие показатели выявлены у работающих женщин и мужчин по сравнению со студентами.

Таблица 1

Показатели кровообращения студентов и работающей молодежи (M±m)

Показатели	Женщины		Мужчины	
	студенты	специалисты	студенты	специалисты
САД, мм.рт.ст	107,17±2,14*	112,76±2,46**	119,88±2,30*	126,78±2,33°
ДАД, мм.рт.ст	62,61±1,54	68,44±3,07	64,00±1,72	70,00±1,99
ЧСС, уд/мин	76,83±2,78	73,65±2,79	72,92±2,27	68,29±2,08
ПД, мм.рт.ст.	44,56±0,46 Δ	44,81±0,85°	56,29±0,61	57,47±0,58 °
АДср, мм.рт.ст.	81,32±0,39**Δ	87,26±0,64 °	87,43±0,32*	91,67±0,61*°
СОК, мл	54,92±0,54 Δ	52,82±1,47 °	64,61±0,69	63,31±0,71°
МОК, мл	4236,5±64,9**Δ	3857,4±114,8°	4600,8±48,1*	4269,6±65,4°
КЭК, у.е.	3443,3±54,1**Δ	3257,6±61,6 °	4033,4±45,9	3922,0±72,3°
КВ,	1,77±0,02Δ	1,80±0,05	1,38±0,02*	1,20±0,01*
ОПСС, у.е.	1,26±0,02** Δ	1,62±0,04°	1,18±0,02*	1,33±0,02
ДП, у.е.	82,61±3,80	82,66±3,00	83,55±4,87	87,20±3,84
СИ, у.е.	2,55±0,04 Δ	2,42±0,07°	2,41±0,02*	2,14±0,03
ИК, мл/кг мин	95,39±0,10** Δ	84,41±1,66°	76,70±0,45*	61,38±0,89
ОО, ккал	1457,78±19,91	1398,76±10,85	1851,78±37,82	1931,46±69,8

Примечание: Δ - статистически достоверные различия (P<0,001) между девушками и юношами студентами;° - статистически достоверные различия (P<0,01) между женщинами и мужчинами специалистами; ** - статистически достоверные различия (P<0,001) между девушками и женщинами; * - статистически достоверные различия (P<0,01) между юношами и мужчинами.

МОК является интегральной характеристикой кровообращения, направлен на адекватное обеспечение метаболических потребностей организма (снабжение организма кислородом и энергосубстратами), зависит от СОК и ЧСС. Во всех исследуемых группах МОК соответствовал пределам возрастной нормы. Сравнительный анализ выявил более высокие значения СОК и МОК у обучающихся и работающих юношей, чем у девушек независимо от возраста. Величина МОК зависит от возраста, пола, массы тела, двигательной активности, имеет довольно широкий диапазон в состоянии физиологического покоя и определяется уровнем основного обмена. Сравнение данных основного обмена (ОО) свидетельствует о статистически достоверном повышении основного обмена у юношей и мужчин по сравнению с девушками и женщинами.

Выявленное снижение коэффициента выносливости (КВ) у юношей и повышение КВ у девушек обеих групп характеризует усиление деятель-

ности ССС и ее утомлении у юношей и снижение функциональных возможностей у девушек. Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) указывает на выброс сердцем крови за 1 минуту; его увеличение выше нормативных величин свидетельствует о напряженности в работе ССС и утомлении, что характерно для юношей обеих групп. Двойное произведение (ДП) тесно коррелирует с величиной поглощения кислорода единицей массы миокарда, отражает интенсивность обменных процессов в миокарде, которая зависит от напряжения стенок желудочка, скорости его сокращения. Высокие значения СОК на фоне низких значений ЧСС и ДП обеспечивают высокий функциональный резерв сердца и экономичность кровообращения. Меньшие величины ДП у девушек обеих групп и у юношей студентов соответствуют уровню обменно-энергетических процессов в миокарде выше среднего, свидетельствуют о более экономичной работе сердца испытуемых, о меньшем потреблении кислорода миокардом и о более совершенной адаптивной реакции аппарата кровообращения. У работающих юношей выявлены величины ДП, соответствующие среднему уровню обменно-энергетических процессов в миокарде. Минимальныезначения индекса кровообращения у них свидетельствует о недостаточности функции кровообращения. Показатель информативен как в состоянии покоя, так и при тестирующих нагрузках, надежен для диагностики и прогноза степени адаптированности при систематическом применении мышечных нагрузок. У группы работающих мужчин значения ИК при сопоставлении с должными величинами свидетельствуют об ухудшении кровообращения, в отличие от остальных исследуемых. ИК используется как интегральный показатель оценки центральной и периферической гемодинамики для сердца. На основании полученных данных сердечного индекса в группе девушек-студенток преобладает эукинетический тип, во всех остальных – гипокинетический тип кровообращения.

Таким образом, анализ комплекса показателей, характеризующих гемодинамику, выявил некоторые функциональные особенности, зависимые от пола и возраста студенческой и работающей в сфере физической культуры и спорта молодежи. Обнаружены неблагоприятные тенденции к формированию гипертензии некоторых молодых специалистов, что требует более пристального внимания к сохранению здоровья и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Библиографический список

1. Агаджанян Н. А. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Н. А. Агаджанян Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.

2. Кондратьева О. Г. Профиль гемодинамических показателей сердечно-сосудистой системы при формировании профессионального стресса у педагогов [Электронный ресурс]/ О. Г. Кондратьева, А. А. Кондратьева // Современные проблемы нау-

ки и образования. – 2014. – № 6. – Режим доступа: http://science-education.ru/ru/article/view?id=16385

3. Шатилович Л. Н. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи / Л. Н. Шатилович, В. И. Назмутдинова, Д. С. Речапов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 28-30.

УДК 796.011.3:376.352

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шалгинова В. И., к.п.н, доцент

Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова, Россия, г. Абакан,
e-mail: veraivshalg@mail.ru

Ключевые слова: патология, нарушения зрения, физическая реабилитация, физические упражнения, средства, методы адаптивной физической культуры.

Аннотация: *В статье проведен анализ научно-методической литературы по проблеме нарушений зрения у детей школьного возраста, определены средства и методы физической реабилитации в условиях образовательного учреждения. Обобщены данные об использовании специальных упражнений в режиме дня образовательного учреждения,представлены практические рекомендации.*

По данным Министерства здравоохранения в настоящее время сохраняется тенденция ухудшения показателей здоровья подрастающего поколения. Так количество здоровых составляет всего 10% детей, 55% - с отклонения в различной степени, 35 % - хронически больны. Наблюдается рост инвалидности среди детского населения. Особого внимания заслуживают дети с ограничениями жизненных и социальных функций – дети с нарушениями зрения.

Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. 85 – 90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка [5, с.35].

Рост нарушений и заболеваний органов зрения в дошкольном и школьном возрасте свидетельствует о недостаточной эффективности оздоровительный и реабилитационных мероприятий в образовательных учреждениях. Ухудшение зрения лишает человека полноты представлений об окружающем мире, значительно затрудняет его познание. Поэтому одной из актуальных проблем охраны здоровья детей является проблема предотвращения формирования и прогрессирования заболеваний органа зрения и сопутствующих при этом отклонений морфофункциональных систем. Так специалисты отмечают, что при дефектах зрения зачастую возникают вторичные отклонения в физическом развитии и двигательной подготовке детей. По данным А. П. Павлова 83% слабовидящих школьников имеют различные нарушения осанки, а среди здоровых детей и подростков этот

показатель соответствует 49%. Нередко слабовидящие дети поступают в школу с уже стойкими нарушениями осанки, свода стопы[3, с.105].

Нарушения опорно-двигательного аппарата приводят к снижению функционального состояния физиологических систем организма. Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности слабовидящих детей.

Основными причинами нарушения осанки у слабовидящих школьников являются:

а) малая двигательная активность, которая способствует ослаблению всех мышц тела;

б) длительное неправильно фиксированное положение тела во время чтения, письма, а также при выполнении различных трудовых процессов.

У таких школьников в связи с неправильно принятой позой во время чтения, письма и при выполнении других трудовых процессов происходит перерастяжение мышц и связок задней поверхности туловища и шеи. Передняя часть позвонков из-за сильного давления на них задерживается в росте. Все это способствует формированию аномальной осанки у школьников с нарушениями зрения.

У школьников снарушениями зрения формируется специфическая осанка, которая характеризуется опущением головы слегка вниз и поворотом её в сторону невидящего или слабовидящего глаза, увеличенным грудным кифозом, уплощенным поясничным лордозом, крыловидными лопатками, опущенными и сведенными вперед плечами, впалой грудной клеткой и увеличенным размером кивота.

Наиболее распространенным дефектом осанки среди слабовидящих школьников является сутулость, составляющая 75%. Увеличение грудного кифоза в основном происходит за счет угла наклона верхнегрудного отдела позвоночника, который значительно превышает показатели здоровых школьников, а уплощенность поясничного лордоза вызвана недостаточным наклоном крестца.

В исследованиях Е.А.Дычко и ряда других авторов, отмечается низкий уровень развития физических качеств у детей с нарушениями зрения, что приводит к тому, что эти дети отстают от своих здоровых однолеток в развитии жизненно важных умений и навыков [1, с. 63].

Вышесказанное дает основание сделать вывод, что, наряду с общим недоразвитием слепых и слабовидящих школьников, у многих учащихся наблюдаются патологические нарушения, требующие дополнительной специальной лечебно-восстановительной, коррекционной деятельности, направленной на исправление недостатков и нормализацию физического развития и подготовленности.

Таким образом, в коррекционной работе со слепыми и слабовидящими детьми, с целью их физической реабилитации, широко используются средства и методы адаптивной физической культуры.

В практике адаптированного физического воспитания, для решения коррекционных задач имеется целый арсенал физических упражнений: ходьба, бег, обще-развивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, специальные упражнения для укрепления мышечного корсета, специальные упражнения для зрительного тренинга и пространственной ориентировки. Адаптированное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подходов.

Специальные комплексы физических упражнений в оптимальной дозировке в возрастно-половом плане и при устранении причин, вызывающих систематически неправильное фиксирование положения тела у слабовидящих детей, может обеспечить формирование правильной осанки. Применение метода «сопряженного упражнения», в исследованиях Н.Н.Мелентьевой, обеспечивало одновременное направленное воздействие и на формирование осанки, и на улучшение остроты зрения учащихся. Упражнения рекомендовано выполнять всем классом в подготовительной части урока, а в заключительной части урока с использованием дифференцировочно-групповой формы организации занимающихся [2,с.148].

По данным исследователей физические упражнения неодинаково исправляют дефекты осанки у школьников с нарушениями зрения. Наибольший эффект в коррекции осанки оказывают упражнения на развитие мышечной силы и растягивание; наклоны туловища, как с отягощением, так и без него; прыжки с отягощением меняют форму и длину позвоночника. Эти изменения зависят от пола, возраста, количества выполняемых упражнений и величины применяемого веса.

Специалисты предлагают применять оптимальную дозировку специальных физических упражнений различной направленности для младших школьников

а) при разгибании туловища - 20 – 30 раз;

б) при выполнении прыжков с отягощением - 15 повторений;

в) при выполнении наклонов вперед с отягощением – 5 повторений.

При передозировке упражнений происходят обратные изменения - грудной кифоз начинает увеличиваться.

Анализ литературных источников показал, что при работе со слабовидящими школьниками необходимо учитывать влияние специальных упражнений на зрение. Повторение наклонов туловища вперед до 60-80 раз, прыжков с отягощением до 45-60 раз, наклонов вперед до 20-25 раз ухудшали зрения.

В работе над формированием правильной осанки на уроках физической культуры рекомендовано следующее:

- систематическое использование физических упражнений, выгибающих позвоночный столб назад и способствующих увеличению силы и выносливости мышц задней поверхности туловища;

- при выполнении упражнений с отягощением рекомендуется осуществлять индивидуальный подход к слабовидящим школьникам с учетом состояния их зрительных функций, а также не превышать оптимального количества повторений.

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей, способствуют овладениюнавыками пространственной ориентировки, приобретению свободы движений, развитию координации и быстроты. Игры развивают и укрепляют нравственные и личностные качества [5, с.75, 4, с.165].

Однако, многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Поэтому игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. При использовании игр необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- мячи для игр должны быть ярко окрашенными, ровными и круглыми, чтобы отскакивал прямо в руки играющему;

- желательно использовать озвученный инвентарь;

- инвентарь должен быть ярким и красочным (зеленый, красный, оранжевый, желтый), наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие.

- игровая площадка должна быть ровной, однородной без пней и кустарников;

- руководство игрой осуществлять посредством звуковых сигналов, предварительно изучив их с детьми;

- не допускать перенапряжений органов слуха, зрения, нервной системы у слабовидящих детей.

Библиографический список

1. Дычко Е. А. Оценка уровня развития двигательных качеств детей с нарушениями зрения методами физического воспитания / Е. А Дычко // Вестник ЗабГУ. – 2012. – № 12 (91), – С. 59-63.

2. Мелентьева Н. Н. Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями в специальной (коррекционной) школе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Н. Меленьтьева. – СанктПетербург, 2004. – 201 с.

3. Павлов А. П. Формирование правильной осанки у школьников с нарушением зрения: дис. ... канд. пед. наук / А. П. Павлов. –Москва, 1984. – 135 с.

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / под ред. О. Е. Аксеновой, С. П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2004. - 296 с.

5. Частные методикиадаптивной физической культуры: учебное пособие /под ред. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 378.1

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Шаргина М.Г., к.б.н., Батыршина Н.А., ассистент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень,
e-mail:mashcashcag@mail.ru

Ключевые слова: стандарт, метапредметный результат, обучение

Аннотация: *в статье дана методика планирования занятий по физической культуре. Данная методика полностью соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, на который перешло современное образование.*

«Порывы, воля, а также желания присущи даже новорожденным детям, между тем как и рассудительность и ум, естественно, появляются у них только с возрастом. Поэтому и забота о теле должна предшествовать заботе о душе, а затем, после тела, нужно позаботиться о воспитании наклонностей, чтобы воспитание их послужило воспитанию ума, а воспитание тела – воспитанию души».

Аристотель.

Современное образование в России перешло на Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС).

Поставленная задача требует перехода к новой системно-деятельностной образовательной парадигме, которая, в свою очередь, связана с принципиальными изменениями деятельности учителя, реализующего новый стандарт. Также изменяются и технологии обучения, внедрение информационно- коммуникационных технологий открывает значительные возможности расширения образовательных рамок по каждому предмету в высшем учебном заведении [1,с.37].

Система образования отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений и навыков, формировки стандарта указывают реальные виды деятельности, которыми студент должен овладеть[4,с.53].

Требования к результатам обучения сформулированы в виде личностных, метапредметных и предметных результатов.

Требования ФГОС к метапредметным результатам освоения основной программы следующие:

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.

Для того, чтобы обеспечить достижение представленных результатов, в фундаментальном ядре содержания общего образования предусмотрено следующее:

- личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

- предметные результаты через формирование основных элементов научного знания;

- метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

На этапе начального разучивания следует уделить внимание определению предполагаемого результата обучения, а также работе с представлениями обучающихся об изучаемом двигательном действии [3,с.118]. Можно предложить обучающимся выполнить действия, близкие по технике к вновь изучаемому. При этом устно выделять существенные признаки движения при демонстрации различных ее видов (изображения, видеоматериалы). Рекомендуется выполнение частей движения по инструкциям, рисункам: выявление грубых ошибок в выполняемом действии, выполнение движения в условиях, в которых необходимо акцентировать внимание на ведущем звене техники [2,с. 412, 5, с. 156-159].

На этапе углубленного изучения рекомендуется организация работы по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам, создание условий для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия. На данном этапе необходимо самостоятельно выявлять значительные ошибки при выполнении движений самим студентом.

На этапе совершенствования – выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта; самостоятельное создание различных условий и ситуаций применения упражнения и использование известных способов его выполнения.

Необходимо осуществлять подбор контрольно-измерительных материалов в соответствии с требованиями к результатам обучения, т.к. прежние способы оценивания не в полной мере подходят для оценки результативности обучения по физической культуре. Создать в процессе текущего контроля условия, адекватные современным технологиям обучения и обеспечивающие развитие вариативности и доступности для студентов; повысить роль самоконтроля, самокоррекции и самооценки в учебной деятельности. Использовать не только количественные виды оценочных средств, но и качественные.

Библиографический список

1. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. – Москва: КноРус, 2012. – 184 с.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.
3. Мельников П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. – Москва: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Петрова В. И. Профессионально-оздоровительная культура студента (для бакалавров) / В. И. Петрова, А. Ю. Петров, А. Н. Сорокин. – Москва:КноРус.
5. Хромина С. И. Физкультурно-спортивная подготовка специалистов: социально-педагогические аспекты / С. И. Хромина, А. А. Тоболов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 6-й МНПК /под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – 2016. – С. 156-159.

УДК 378.1

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Шаргина М.Г., к.б.н., доцент, Кланюк Т.С., преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г.Тюмень, e-mail:mashcashcag@mail.ru

Ключевые слова: стандарт, новые требования, формирование, обучение
Аннотация: *в статье дано понятие универсальных учебных действий. Дана методика формирования УДД на занятиях физической культурой, применительно для ВУЗов.*

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), предъявляются новые требования к результату обучения в целом и в частности по физической культуре. Неотъемлемой частью ядра нового стандарта являются универсальные учебные действия (УУД). Под УУД понимают «общеучебные умения», «общие способы деятельности», «надпредметные действия» и т.п.

УДД в широком смысле – это «умения учиться», т.е. совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Несмотря на большое количество работ, посвященных проблеме формирования УУД (Татьянченко Д.В., 2004; Хуторской А.Н., 2002; Степашкина Л.Ю., 2006 и др.), вопросы организации данной работы на занятиях физической культуры представлены недостаточно[1, с.52, 4, 156-159].

Сложность организации работы по формированию УУД заключается в том, что на занятии по физической культуре данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, не в полном объеме можно применять на занятиях физической культуры.

В результате возникает противоречие между потребностью в обеспечении учебного процесса с учетом метапредметных результатов и недоста-

точной разработанностью содержания и методики формирования УУД на занятиях по физической культуре и проектирования учебного процесса по достижению метапредметных результатов.Методика формирования УУД на занятиях по физической культуре направлена на самостоятельный поиск решения двигательной задачи, анализ и оценку двигательных действий, поиск и формирование цели, а также систематизацию полученных знаний и умений. При этом следует отметить, что в имеющихся подходах к обучению физической культуре, основанных на объяснительно-иллюстративном и демонстрационном методах, недостаточно внимания уделяется самостоятельности студентов [2,с.124]. Такой подход не в полной мере может обеспечить результаты обучения физической культуре, прописанные в новом стандарте. Повышение познавательной самостоятельности и творческой активности студентов возможно при использовании современных педагогических технологий: проектное обучение, активных методов, информационно-коммуникационных технологий и др. [3, с.241].

Содержание УУД определяется с учетом задач физического воспитания, типа занятия, личности педагога. Как показывает практика, преподаватели физической культуры в большей степени склонны к формированию регулятивных УУД во всех разделах учебной программы. Такие виды УУД, по мнению педагогов, являются наиболее подходящими для формирования на занятиях физической культуры, которые повысят эффективность физкультурного образования студентов.Из перечня УУД преподаватель выбирает 5-7 наиболее подходящих для его методики преподавания физической культуры, после чего их рекомендуется адаптировать к специфике образовательного процесса по физической культуре. То есть, каждое УУД может выражаться в каком-либо действии с учебным материалом по физической культуре или умениях и навыках по данному предмету.

Библиографический список

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко. – Москва: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2013. – 240 с.

3. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 252 с.

4. Хромина С. И. Физкультурно-спортивная подготовка специалистов: социально-педагогические аспекты / С. И. Хромина, А. А. Тоболов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 6-й МНПК /под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – 2016. – С.156-159.

УДК 378: 976.011.3 (571.513)

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ХАКАССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМ. Н.Ф.КАТАНОВА

Швалева Т. А., к.п.наук, доцент
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, РФ, г. Абакан,
e-mail: shvaleva-t@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, технология, виды спорта, здоровье, психофизическая подготовка.

Аннотация: *в статье раскрывается организация учебного процесс по физическому воспитанию в вузе и их направления. Представлена структура технологии физического воспитания в вузе и его технологические элементы, а также уровни. Выделены направления использование средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья студентов. Раскрыты задачи и содержание каждого структурного элемента, которые решают общие цели и задачи физического воспитания молодежи.*

В последние годы в образовательный процесс стали внедряться инновационные подходы к обучению студентов. Это коснулось и дисциплины «Физическая культура», которая разделилась на две составляющие: «Физическая культура» в объеме 72 часа и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в объеме 328 часов. Традиционная методика организации процесса обучения полностью строится на деятельности преподавателя. Поэтому большинство занятий, используемых в учебном процессе, сегодня не являются технологическими, а используются отдельные технологические фрагменты-звенья. Каждый технологический элемент может разделяться на несколько уровней. Мы в своей работе используем следующие уровни: первый базируется на технологии базового цикла, предмета «Физическая культура», который опирается на общий фундамент физического развития и физической подготовленности студента и приобщения его к занятиям физической культурой, формирование компетенций. Второй технологический элемент направлен на использование разнообразных средств физиической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Третья -это оздоровительная технология для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (специальные медицинские группы) для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, развитие способности совершенствовать общеинтеллектуальный и общекультурный уровень будущих бакалавров и использовать знание современных проблем лечебной физической культуры при решении образовательных и профессиональных задач. Эта программа рассчитана на тех молодых людей, кто в связи с перенесенными заболеваниями в полной мере могут использовать возможности общеприня-

той системы физического воспитания. Поэтому студенты с ослабленным здоровьем, с хроническими заболеваниями после перенесенных травм и острых заболеваний, для которых требуется ограничения физической нагрузки, занимаются по особой программе в специальной группе.

Рассмотрим каждые звенья в отдельности.

Дисциплина «Физическая культура» в Хакасском государственном университет им. Н.Ф. Катанова ведется на 1-3-х курсах по различным направлениям подготовки и специальностей в зависимости от учебного плана по стандарту третьего поколения Б.4.Б.1. Кафедрой ФК и С разработаны рабочие программы по этой дисциплине, теоретический, практический и методико-технологический элементы, ФОСы. Изданы учебные пособия «Физическая культура. Курс лекций» и «Практикум по физической культуре». «Основы спорта и физическая культура». Цикл подготовки включает: теоретический курс, который проводится в каждом институте на первых курсах на поточных лекциях в объеме 18 часов. Студенты приобретают теоретические знания по физической культуре. После проведенного лекционного курса осуществляется контроль теоретических знаний с использованием тестирования на семинарских занятиях.На основании пройденного теоретического курса студенты получают допуск к зачету по практическим занятиям.

Параллельно проводятся практические (семинарские в объеме 18 часов) занятия в группах, где студенты закрепляют теоретические знания по пройденному курсу и формируют общекультурные, профессиональные и специальные компетенции. И последний технологический элемент это практические занятия, которые проводятся в спортивных залах и на площадках по утвержденному расписанию. На практических занятиях (36 час) студенты закрепляют технические элементы из базовых видов спорта, повышают уровень физической подготовленности и воспитывают физические качества, формируют культуру движений.

Следующая дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется через учебные практические занятия по двум направлениям: «Виды спорта по выбору студента» по специализациям: волейбол, баскетбол, легкая атлетика, пауэрлифтинг, шейпинг, оздоровительная аэробика, лыжный спорт, зимний футбол, лаптбол, национальная борьба «Курес», вольная борьба, и второе направление «Общая и прикладная физическая подготовка» для студентов, которые на выбрали виды спорта по выбору. Для каждого направления и специализации разработаны рабочие программы, предложен методический материал, составлены карточки-задания, схемы- задания, творческие задания, дидактический материал, составлены нормативные и зачетные требования для студентов. Комплектование групп в специализации происходит в конце первого курса, студенты в заявлении указывают где они будут заниматься на следую-

щий год. На основании этих заявлений мы комплектуем группы. Иногда студенты переписывают заявления в начале следующего учебного года и тогда в течение сентября месяца, когда студенты проходят раздел «Легкая атлетика» мы корректируем группы. Контроль за посещаемостью и успеваемостью студентов осуществляется каждым преподавателем в своей учебной группе и зав. кафедрой.

Следующее технологическое звено –это оздоровительная технология, которая базируется на работе со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В ХГУ созданы специальные медицинские группы (всего их 10 групп по 20- студентов), которые занимаются в отдельном спортивном зале. С ними работает квалифицированный преподаватель, который распределил студентов по группам и видам заболеваний, проводит с ними практические и теоретические занятия. Для этих групп разработана рабочая программа, в которой определены виды физических упражнений по каждой группе заболеваний: с нарушением опорно-двигательного аппарата, с нарушением интеллекта, с нарушением зрения и слуха, с отклонениями в работе сердечно-сосудистой и дыхательных систем, заболеванием внутренних органов желудочно-кишечного тракта. Комплексы упражнений выполняются не только на занятиях, но и проверяются как домашние задания. Спланирована очередность их прохождения, дозировка, регулирование и объем физической нагрузки в соответствии с видом заболевания. Преподавателями кафедры выпущено учебное пособие: «Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах». Кроме того, в работе с ними применяется дидактический материал (карточки - задания, вопросы - задания, схемы -задания), составлены комплексы ЛФК по видам заболеваний. На начало и конец учебного года в этих группах проводятся функциональной пробы: проба степ-тест и проба Мартине Кушелевского, которые определяют реакцию работы сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и период восстановления. Определяется уровень физического развития по антропометрическим и биометрическим показателям, исследуется определение телосложения и осанки и состояние свода стопы. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают общеоздоровительное действие, повышают адаптацию организма к физической нагрузке, в одних случаях улучшают нарушенные функции за счет совершенствования компенсаторных механизмов, в других случаях нормализует их, не только в образовательных - для полноценного развития и овладения будущей профессией, - но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочения здоровья нарушенного перенесенным заболеванием. При комплектовании специальных групп учитывается возраст, заболевание, функциональное состояние и физическое развитие. Все студенты подлежат медицинскому осмотру в соответствии с «Временным положением о врачебном контроле за физической культурой и спортом», утвержденным приказом ми-

нистра здравоохранения СССР от 9 ноября 1966 г. № 826. Заполняется общая анкета для студента по динамике уровня физического развития и подготовленности, которая проводится в течение трех лет. На основании проведенных исследований публикуются статьи.

Представляем технологию спортивно-оздоровительной работы, которая является одним из критериев зачетных требований по курсу. Ключевым средством обучения является участие студента в спортивно-массовых соревнованиях института, факультета, курса, спартакиады первокурсников ХГУ, Универсиады ХГУ, которые оцениваются по бальной шкале. Студенты, которые участвую по многим видам спорта в спартакиаде или Универсиаде получают автоматически зачеты по дисциплинам «Физическая культура « и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Спортивный клуб ХГУ осуществляет работу спортивных секций, ежегодно проводит спартакиаду первокурсников по видам спорта, Универсиаду в два года один раз, массовые кроссы, студенты участвуют в массовых мероприятиях «Лыжня России», «Кросс нации», в городских, республиканских соревнованиях по видам спорта. кроме этого осуществляет контроль за студентами, посещающими спортивные секции и отчитывается перед кафедрой ФКиС. Совокупность по всем этим циклам образует технологию физического воспитания студентов.

Библиографический список:

1. Швалева Т. А. Физическая культура. Курс лекций: учеб. пособие / Т. А.Швалева. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф. Катанова, 2008. – 134 с.

2. Швалева Т. А. Практикум: учеб. пособие / Т. А. Швалева. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф.Катанова, 2009. – 73 с.

3. Швалева Т. А. Основы спорта и физическая культура: учеб. пособие / Т. А. Швалева, Ж. В. Кузнецова. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф.Ктанова, 2015. – 139 с.

4. Швалева Т.А. Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах. Электронное издание / Т. А. Швалева, Ю. Д. Врублевский. – Абакан: Изд-во ХГУ им. Н.Ф.Катанова, 2012.

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Шевнина Т.Е., к.ф.-м.н, доцент, Безруков А.А. ассистент

Филиал Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск,

e-mail:shevfizika@mail.ru, temckii999@mail.ru

Ключевые слова: прикладная физическая культура, трудовая гимнастика, производственная зарядка.

Аннотация: *в статье проводится анализ развития прикладной физической культуры, представлены элементы методики посвященной двигательной культуры в производственном обучении специалистов: производственная зарядка, трудовая гимнастика, специальные упражнения, корректирующие неблагоприятное воздействие профессионального труда специалистов.*

Физические возможности человека, физиологические границы определяющие интенсивность труда человека изменяются с учетом влияния целенаправленного использования средств физической культуры, спорта, т.е. в результате прикладной физической подготовки.

Значимость прикладной физической подготовки технических специалистов подчеркивалась уже, в первые годы Советской власти, когда ученые предприняли первые попытки по разработке организационно-методических аспектов данной проблемы.

Трудовая гимнастика родилась в 20-е гг. зародилась трудовая гимнастика, включающая физические упражнения имитирующие рабочие позы и приемы, характерные для той или иной рабочей профессии. Трудовая гимнастика входила в программу подготовки таких специалистов как: токари, ремонтные рабочие, шахтеры, на нее отводились специальные самостоятельные уроки.

В этот же период была разработана методика, посвященная двигательной культуры в производственном обучении специалистов и включающая в себя следующие элементы: производственная зарядка, трудовая гимнастика, специальные упражнения, которые корректируют неблагоприятное воздействие профессионального труда на специалистов [1].

Данная методика и разработанные комплексы занятий на основе данной методике послужили началом разработки прикладной физической подготовки технических специалистов.

В 60-г.г. идея прикладной физической подготовки получила дальнейшее развитие в исследованиях таких ученых как: В.В. Белинович и А.В. Коробков, которые предложили более широко и целенаправленно использовать средства физической культуры на производстве.

В исследованиях ученых разработаны методические указания, как заменить производственную гимнастику системой физкультурных мероприятий с целью оздоровления трудящихся, улучшения их профессиональной физической подготовки, укрепляющей здоровье трудящихся, повышения их работоспособность [2].

На современном этапе профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программу физического воспитания студентов вузов. Физическая и функциональная подготовка молодого специалиста учитывается при формулировании пяти принципов продуктивности работы при организации труда:

- трудовая деятельность требует постепенного вхождения, начало работы должно совпадать по времени с периодом врабатывания;
- высокая работоспособность обеспечивается ритмичностью работы;
- необходимо соблюдать последовательность и систематичность деятельности;
- соблюдение чередования труда и отдыха, смены одних форм труда другими;

- систематическое (ежедневное) выполнение работы в одни и те же часы суток.

Рассматривая социально-экономические предпосылки прикладной физической подготовки специалистов необходимо выделить факторы роста производительности (продуктивности) труда, связанные с индивидуальной и общественной производительностью, интенсивностью труда.

Проводя расчеты эффективности влияния средств физической культуры и спорта на повышение производительности труда, главным образом необходимо учитывать повышение индивидуальной производительности труда.

Все эти расчеты необходимы при исследовании степени напряженности и эффективности труда, для правильного выбора средств и методов физической культуры и спорта, для профилактики процессов, связанных с производственным утомлением и восстановлением работоспособности специалиста в рабочее время.

Исследование основных факторов, а также проблемы роста производительности труда способствует правильной постановке задач прикладной физической подготовки специалистов с учетом актуальных социально-экономических проблем, связанных с повышением продуктивности труда в народном хозяйстве. Задачи прикладной физической подготовки специалистов, способствующие выполнению комплексных мероприятий по реализации системы научной организации труда (НОТ), связаны с:

- обеспечением средств физической культуры и спорта психофизической готовности специалистов к нормальной интенсивности труда в народном хозяйстве;

- созданием предпосылок для успешной профессиональной подготовки и повышению квалификации;

- поддержанием и восстановлением работоспособности специалиста [3].

Библиографический список

1. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – Москва, 1993.

2. Кабачков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – Москва: Высшая школа, 1982.

3. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – Москва: Высшая школа, 1985.

УДК 362.4

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В ВОСПРИЯТИИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО ИНДУСТРИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Штриккер В.О., студент, Китаев А.Я., к.ист.н., доцент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: vera.shtrikker@mail.ru

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации», здоровый образ жизни, виды туризма.

Аннотация: *В статье содержатся результаты социологического опроса студентов Тюменского индустриального университета, целью которого стало определение мотивации и степени заинтересованности студентов в рамках спортивно-оздоровительного туризма.*

В системе современного высшего профессионального образования студенты затрачивают много сил и энергии. Несомненно, одним из эффективных видов укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни являются систематические занятия студентов спортивно-оздоровительным туризмом.

В процессе занятий туризмом происходит:

1. укрепление нервно-психического здоровья студентов.
2. закаливание организма студентов.
3. укрепление опорно-двигательного аппарата студентов.
4. формирование чувства коллективизма студентов.
5. повышение двигательной активности студентов [1].

Развитие всех форм спортивного туризма в России является важной составной частью государственной социально-экономической политики. Основной целью федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)» является повышение конкурентоспособности туристского рынка Российской Федерации, удовлетворяющего потребности российских и иностранных граждан в качественных туристских услугах.

По мнению некоторых исследователей одной из современных проблем в развитии молодёжного туризма является нежелание молодёжи участвовать в спортивно-оздоровительном туризме [2].

Для определения мотивации и степени заинтересованности студентов Тюменского индустриального университета (далее - ТИУ) занятиями в рамках спортивно-оздоровительного туризма 15 февраля в институте сервиса и отраслевого управления автором было проведено социологическое исследование. В нём приняли участие 50 респондентов в возрасте от 17 лет до 21 года, из них 44% - юноши, 56 % - девушки. Все они являются студентами 1-4 курсов ТИУ.

На начальном этапе исследования удалось определить, что только 40% опрошенных студентов находятся в окружении людей, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом. Из их числа 18% студентов могут брать пример с родителей и 22% могут ориентироваться на друзей.

Согласно результатам опроса, только 30 % опрошенных студентов в свободное от учёбы время желают заниматься спортивно-оздоровительным туризмом.

В ходе исследования удалось определить, что основной причиной, по которой студенты ТИУ не изъявляют желание заниматься спортивно-оздоровительным туризмом, являетсяобучение в университете.

Студенты объясняют это тем, что на занятия спортивно-оздоровительной деятельностью целесообразно уделять значительное количество времени, соответственно необходимо будет уменьшить количество времени на самостоятельную подготовку к учебным занятиям, на написание рефератов, курсовых работ, научных статей и др.

Опрос показал, что из предложенных видов спортивно-оздоровительного туризма, таких как, горный, пеший, лыжный, велотуризм и автотуризма, студенты предпочли бы заниматься последним.

Такой выбор обусловлен тем, что во время туристического похода на автомобилях у студентов есть возможность объехать как можно больше интересных мест.

Одинаковое количество студентов – 22% считают, что при помощи занятий спортивно-оздоровительным туризмом можно закалить характер и улучшить свое телосложение. Однако 40 % респондентов отмечают, что при занятии такой деятельностью развить себя невозможно.

Таким образом, по завершению исследования удалось определить, что степень заинтересованности студентов ТИУ занятиями спортивно-оздоровительным туризмом находится на достаточно низком уровне.

Во-первых, это связано с высоким уровнем учебной нагрузки в университете, во-вторых, с тем, что в окружении студентов ТИУ находится очень мало людей, которые могли бы послужить для них примером, а также мотивировали к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

Студенты отмечают, что спортивно-оздоровительный туризм не распространён среди студенческой молодёжи. Возможно, именно поэтому, студенты, не занимаясь спортивно-оздоровительной туристической деятельностью, смело предполагают, что данный вид спорта не даёт возможности развиваться.

Следует отметить, что в сфере молодёжного туризма очень важно большое внимание уделять воспитательно-патриотической работе, способствовать привлечению специальных групп, наличие которых будет обеспечивать оказание соответствующего качества услуг в сфере туризма. Большая доля результативности этих услуг в дальнейшем отразится на имидже нашего региона.

Для того чтобы студенты как можно активнее приобщались к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, необходимо:

1. Проводить как можно больше открытых чемпионатов и первенств по спортивно-оздоровительному туризму на региональном уровне, для того чтобы успешные результаты участников этих соревнований мотивировали других студентов.

2. Пропагандировать спортивно-оздровительный туризм при помощи такого средства массовой информации как Интернет, поскольку Интернет – это основной источник информации, сведения в котором всегда актуальны и доступны для студентов.

Библиографический список

1. Егоров А. В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Электронный ресурс] / А. В. Егоров // Молодой ученый. – 2016. – № 24. – С 448-450. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/128/35461/.

2. Дуба Н. А. Современное состояние и развитие спортивного туризма в России [Электронный ресурс] / Н. А. Дуба // Центр научного сотрудничества ИнтерактивПлюс. – Режим доступа: https://interactive-plus.ru/ru/article/5399/discussion_platform

УДК 376.23

ЭЛЕМЕНТЫ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ

Яковлев В.В., преподаватель[1], Селитреникова Т.А., д.п.н., доцент [2]

[1]Военно-Медицинская академия им. С.М. Кирова Министерства обороны РФ, Россия, г. Санкт-Петербург, e-mail: vovavova2406@yandex.ru

[2]Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Ключевые слова: курсанты, адаптация, функциональное состояние.

Аннотация: *в статье раскрыты вопросы, касающиеся проблемы адаптации курсантов-первокурсников к обучению в военном ВУЗе посредством применения спортивной тренировки. Приводятся результаты исследования их адаптационного потенциала.*

Смена места жительства, учебы, военная служба становятся мощным психоэмоциональным фактором, оказывающим воздействие на состояние физического и психического здоровья и заставляют организм курсанта-первокурсника приспосабливаться к изменившимся условиям жизнедеятельности. Внутренняя напряженность, повышенная личностная и ситуативная тревожность внутри нового коллектива создают базу для развития возможных патологических проявлений в организме курсанта. Изменившаяся социальная среда коллектива неизбежно вызывает различную степень напряженности организма и, как следствие, возникает необходимость

ранней диагностики возможных патологических состояний курсанта и проведения профилактической работы на начальных этапах их развития.

Адаптация организма курсанта осуществляется в ходе формирования адекватного отношения к своей личности и деятельности, а также к новой для него социальной среде. Успешность процесса адаптации курсантов-первокурсников во многом зависит от состояния уровня их индивидуального здоровья, к которому мы, в соответствии с мнениями некоторых исследователей (Апанасенко Г.Л., Попова Л. А., Магльований А. В., 2014) относим показатели физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной стабильности и социальной дееспособности.

Доказано, чем интенсивнее работают мышцы, тем более редким становится ритм сердца в состоянии покоя (таким образом, орган работает в более благоприятных условиях) [1, с. 124]. Также регулярная работа мышц благотворно влияет и на другие функции организма, а, соответственно, повышает уровень его адаптации и устойчивость к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. Это обстоятельство объясняется защитным эффектом адаптации к физическим нагрузкам. Соответственно, если курсант испытывает постоянное действие физических нагрузок и адаптирован к ним, то его профессиональные возможности также улучшаются.

Любая мышечная деятельность, в том числе и на занятиях физической культурой и спортом, сопровождается изменением адаптационных процессов в организме занимающегося. В результате этой деятельности у человека формируются новые признаки и свойства, направленные на экономизацию функционирования организма при заданной интенсивности мышечной работы, а также увеличение его функциональных возможностей.

Новые признаки и свойства, приобретенные организмом курсанта в процессе активной целенаправленной мышечной деятельности, зависят от ее особенностей. Например, мы выяснили, что упражнения, которые преимущественно направлены на развитие силы, быстроты и выносливости, значительно расширяют ресурсы данных качеств, а, соответственно, в последствие курсанты проявят более высокую физическую работоспособность после соответствующей подготовки.

Отметим, однако, тот факт, что действие на организм первокурсника физических упражнений не ограничивается только развитием конкретных физических качеств занимающегося. Одни упражнения незначительно влияют на уровень функционирования физиологических систем, а другие существенно повышают их возможности. Соответственно, подбор и использование физических упражнений для тренировки курсантов-первокурсников должны осуществляться с учетом необходимости формирования у них необходимых свойств организма, а также опираясь на современные положения закономерностей процесса физиологической адаптации и требований дальнейшей профессиональной деятельности. Согла-

симся с учеными Г.Л. Апанасенко (2014), которые доказали, что определенная регулярная и целенаправленная физическая подготовка успешно формирует механизмы как срочной, так и долговременной адаптации организма и тем самым обеспечивает полноценную умственную и физическую работоспособность курсанта в новых для него условиях жизнедеятельности. Данный факт подтверждается результатами наших исследований в плане формирования и совершенствования адаптационных характеристик организма курсанта при воздействии на него дополнительных занятий избранным видом спорта [2, с. 71] (рисунок 1).

Положительный эффект адаптации к спортивным тренировкам зависит от функциональных возможностей организма курсанта и конкретной величины нагрузки. Чем выше интенсивность физической нагрузки и ниже функциональные возможности организма курсанта, тем хуже будет эффект от выполнения такой мышечной работы, а, соответственно, не происходит стабилизации функций организма. Учитывая вышеизложенное, мы применяли физические нагрузки строго соблюдая принцип постепенности и осуществляя постоянный врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья тренирующихся курсантов.

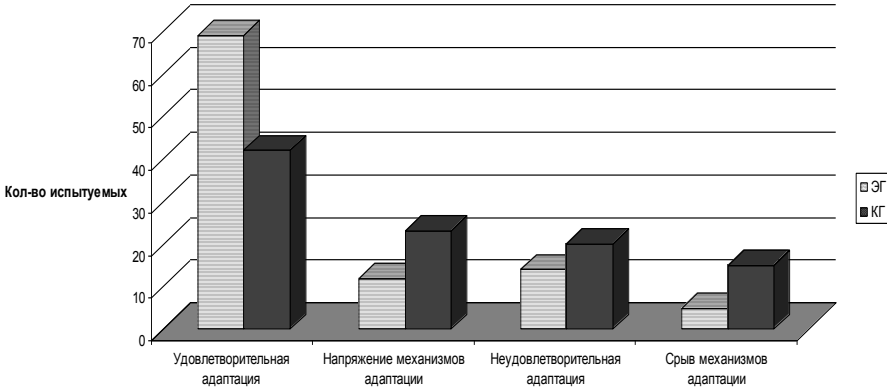


Рис. 1. Результаты оценки адаптационного потенциала курсантов-первокурсников на 2 этапе эксперимента

Так называемый положительный адаптационный эффект достигается только при выполнении курсантом физических упражнений в зоне максимальной интенсивности, что особенно хорошо заметно при нагрузках анаэробного характера. В этом случае, чем медленнее увеличивается интенсивность физических нагрузок, тем проще организму курсанта к ним приспособиться. Данное обстоятельство необходимо учитывать, при адаптации организма первокурсников к любым физическим нагрузкам.

Исходя из вышеизложенного, спортивную тренировку можно считать процессом применения соответствующих средств влияния на организм курсанта, а адаптацию - приспособительными изменениями, происходящими в организме в результате данного воздействия. Причем мы установили, что данные изменения должны быть нацелены на активное фор-

мирование необходимых признаков и свойств организма, а также на расширение его резервных возможностей.

Постоянно изменяющиеся функциональные возможности организма первокурсников, который вынужден адаптироваться к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки, являются базой для управления процессом адаптации. При этом положительный тренировочный эффект достигается только в случае грамотного учета динамики совершенствования адаптационных возможностей организма курсантов и своевременной коррекции применяемых средств и методов их физической подготовки.

При подборе и обосновании эффективных средств и методов физической подготовки курсантов наряду с тренировкой мы осуществляли анализ их учебной, прежде всего по физической культуре, деятельности с целью выявления тех физиологических систем, анализаторов и мышечных групп, которые несут на себе основную нагрузку.

Необходимо также отметить особую эффективность комплексного применения разработанной методики тренировки для повышения устойчивости организма первокурсника к условиям внешней среды. Так, например, основную часть тренировочных занятий мы проводили на свежем воздухе для параллельного решения задач совершенствования состояния функциональных систем и закаливания организма курсанта. При этом особое внимание уделялось упражнениям, направленным на развитие выносливости (бег, подвижные и спортивные игры и т.п.). Использование данных групп упражнений в условиях открытого пространства в сочетании с воздействием климатических факторов (температуры, влажности и скорости движения воздуха) и инсоляции способствует не только расширению возможностей опорно-двигательного аппарата организма курсанта, но и его кардиореспираторной системы и улучшению деятельности центральной нервной системы, а, следовательно, общему укреплению физического и психического здоровья и повышению умственной и физической работоспособности.

Занятия на открытой спортивной площадке способствуют повышению уровня обменных процессов в организме тренирующегося. Во время этих занятий возрастают энергозатраты на выполнение физических упражнений по сравнению с аналогичными по интенсивности занятиями, но проводимыми в спортивном зале. Причем это увеличение составляет в теплое 5-6% и в холодное - 10-12% время года. Кроме того, при воздействии на организм человека морозного воздуха усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, в частности, холестерина, отложение которого на стенках сосудов является причиной многих заболеваний сердечно-сосудистой системы (Журавлева А.И., Граевская Н.Д., 2003).

Рассмотренные выше аспекты и закономерности физиологической адаптации позволяют подобрать средства и методы физической подготовки, которые будут оптимально настроены на формирование необходимых

курсантам-первокурсникам свойств и функций организма, и, кроме того, достоверно оценить достигнутые результаты и определить их дальнейшую готовность к учебной и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсеньева. – Москва: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Яковлев В. В. Педагогические и физиологические основы адаптации курсантов-первокурсников к физическим нагрузкам / В. В. Яковлев, Т. А. Селитреникова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – Т. 16, № 3. – С. 70-74.

УДК 612.766.1 - 053

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ КОРЕННЫХ НАРОДОВ СЕВЕРА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Яковин А.В., преподаватель, Байгиреев А.У, преподаватель

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

Ключевые слова: детский организм, двигательный режим, физическое развитие.

Аннотация: у *детей-ханты в условиях Севера высокий режим двигательной активности способствует росту показателей физического развития и стабильности состояния гомеостаза.*

В последние годы все актуальнее становится проблема повышения биологической надежности детского организма, что связано с поиском средств и методов расширения диапазона физиологических резервов организма. Только при этом условии можно повысить работоспособность и умственную деятельность человека, устойчивость его к воздействию социальных и экологических факторов XXI века. Увеличение резервных возможностей растущего организма возможно при согласованности адаптивных реакций отдельных органов и систем, способствующие высокой резистентности организма. В настоящее время при оценке морфофункционального состояния детского организма, определения его резервов, степени адаптации его к различным факторам, основное внимание уделяется исследованию опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Это позволяет более правильно оценивать формирование основных функциональных систем растущего организма и целенаправленно ими управлять [1, с.5; 2, с.223; 4, с.56; 5, с.10; 9, с.125; 10, с.128].

Для повышения биологической надежности и формирования резервных возможностей растущего организма необходима оптимальная норма двигательной активности. К сожалению, эти представления не нашли должного отражения в развитии современной северной медицины. Исследование влияния различных режимов двигательной активности на растущий организм детей-северян позволяет более эффективно решать задачи

правильного дозирования физических нагрузок, в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья детей ХМАО-Югра [6, с.126; 8, с.47].

Установлено, что двигательная активность является неотъемлемым и сложным комплексом поведения человека, зависящим от биологических и внешних факторов. Двигательная деятельность постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на сохранение и восстановление функционального состояния органов и систем, а также уровень дееспособности организма в целом. Многочисленные работы показывают, что в процессе выполнения двигательной активности организм адаптируется к факторам внутренней и внешней среды, формируются структурные и энергетические резервы, которые способствуют защите индивидуального здоровья [3, с.159; 7, с.76; 11, с.175; 12, с.112]. К сожалению, одной из характерных черт современной молодежи является уменьшение выполнения объемов двигательной активности, а снижение мышечных затрат сочетается с нервно-психическими перегрузками. Все это дает основание заключить, что вопросы о влиянии двигательной деятельности на рост и развитие организма современных детей-северян чрезвычайно важны и должного внимания пока не получили. Мы предполагаем, что исследования влияния различных режимов двигательной активности на организм детей-северян будут способствовать развитию региональной профилактической медицины.

Обследование детей проводили на базе муниципальных образовательных учреждений и спортивных школ ХМАО-Югры. При проведении исследования нами учитывались антропометрические показатели физического развития (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки), расчеты компонентного состава тела (жировой компонент, мышечный компонент, костный компонент), физиометрические показатели системы кровообращения (систолическое и диастолическое артериальное давление, показатель двойного произведения) и дыхания (жизненная емкость легких, должная жизненная емкость легких, жизненный индекс). В исследование принимали участие мальчики и девочки в возрасте от 11 до 18 лет. Всего было обследовано по комплексной программе 677 детей, которые являлись представителями коренных народов Севера (ханты). Все обследуемые распределялись по возрастным, половым группам и выполняемому режиму двигательной активности. Полученные антропометрические показатели заносились в протоколы и компьютерный банк данных. Изучение антропометрических показателей в особенностях морфотипа обследуемых мужчин проводилось по единой методике и техническому исполнению (Мартиросов Э.Г., 1982). Антропометрические данные обработаны статистически, с использованием пакетов компьютерных программ.Антропометрические исследования выявили влияние возрастно-

половых особенностей и занятий спортом на физическое развитие детей (таблица 1).

Таблица 1

Антропометрические показатели детей коренного населения ХМАО-Югры

Показатели	Возраст, лет	Исследуемая группа			
		Мальчики	Спортсмены	Девочки	Спортсменки
Длина тела, см	11-12 (n=159)	139,4±3,5	140,6±4,0	140,8±4,3	141,4±4,6
	13-14 (n=164)	144,6±4,1	145,1±4,2	150,4±4,4	151,8±4,7
	15-16 (n=175)	155,8±4,3	157,4±4,4	155,6±4,4	158,4±4,8*
	17-18 (n=179)	161,8±4,8	166,4±4,6*	158,6±4,5	163,4±4,9*
Масса тела, кг	11-12 (n=159)	38,6±1,4	39,6±1,7	39,8±1,8	40,2±1,8
	13-14 (n=164)	42,6±1,8	44,5±1,9	46,1±2,1	47,6±2,4
	15-16 (n=175)	50,4±2,6	54,1±2,7*	50,4±2,4	53,4±2,9*
	17-18 (n=179)	54,3±3,4	59,1±3,9*	52,4±3,1	57,8±3,5*
Окружность грудной клетки, см	11-12 (n=159)	67,4±1,5	69,5±1,6	66,4±1,6	68,6±1,8
	13-14 (n=164)	70,6±1,9	75,1±2,1*	72,1±2,1	74,3±2,3
	15-16 (n=175)	77,5±2,6	82,4±3,2*	76,2±3,4	79,6±3,6*
	17-18 (n=179)	82,6±3,4	86,4±3,6*	79,4±3,8	83,5±3,9*

Примечание: * - достоверность различий показателей мальчиков и девочек с разным режимом двигательной активности ($p<0,05$)

Наши данные показывают, что физическое развитие детей-северян формируется по общебиологическим закономерностям, а также под влиянием возрастных, половых и этнических особенностей, выполняемого режима двигательной активности. Антропометрические показатели в группе спортсменов значительно превышают одноименными измерения контрольной группы. Следует отметить, что на показатели физического развития влияет период полового созревания. В возрасте 15-16 лет у мальчиков и девочек величина значений физического развития не имеет достоверных различий, тогда как в возрасте 18 лет отмечаются высокие антропометрические показатели в обеих группах мальчиков.

Фракционирование массы тела по количественной оценке жирового, мышечного и костного компонентов позволило объективно характеризовать реакцию растущего организма на выполняемую физическую нагрузку. Следует отметить, что значительный прирост показателей мышечного, костного и жирового компонента наблюдается в период полового созревания. Наблюдаются достоверные различия в приросте показателей компонентов массы тела в контрольной и основной группах. Расчеты компонентного состава массы тела представлены в таблице 2.

Таблица 2

Компонентный состав массы тела детей коренного населения ХМАО-Югры

Показатели	Возраст, лет	Исследуемая группа			
		Мальчики	Спортсмены	Девочки	Спортсменки
Жировой	11-12 (n=159)	4,3±0,1	4,1±0,1	5,3±0,2	4,9±0,2

компонент, кг	13-14 (n=164)	6,5±0,3	5,6±0,3	7,1±0,4	6,4±0,3
	15-16 (n=175)	7,4±0,5	6,7±0,4*	8,5±0,6	7,8±0,4*
	17-18 (n=179)	9,1±0,8	8,1±0,6*	10,6±0,9	9,3±0,7*
Мышечный компонент, кг	11-12 (n=159)	16,5±1,1	17,4±1,2	15,2±0,9	15,2±0,9
	13-14 (n=164)	18,4±1,3	19,6±1,4	18,4±1,1	19,4±1,1
	15-16 (n=175)	20,6±1,5	22,3±1,7*	21,3±1,4	22,3±1,4
	17-18 (n=179)	24,5±1,7	27,1±1,9*	23,5±1,7	24,5±1,7
Костный компонент, кг	11-12 (n=159)	6,8±0,4	7,1±0,6	6,9±0,5	6,9±0,5
	13-14 (n=164)	7,4±0,5	8,5±0,7	8,1±0,7	8,3±0,7
	15-16 (n=175)	8,8±0,7	10,1±0,9*	9,6±0,8	9,9±0,8
	17-18 (n=179)	9,6±0,8	11,4±0,9*	10,6±0,9	11,1±0,9*

Примечание: * - достоверность различий показателей мальчиков и девочек с разным режимом двигательной активности ($p<0,05$)

Расчеты компонентного состава массы тела выявили высокие цифры жирового компонента у детей с низкой двигательной активностью, тогда как показатели мышечного и костного компонентов наиболее выражены среди юных спортсменов. Следовательно, высокая двигательная активность формирует пластические резервы, которые способствуют выполнению больших физических нагрузок и повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятной природно-климатической среды Севера.

Исследование показателей системы кровообращения позволяет установить степень функциональной устойчивости организма детей к окружающей среде и двигательному режиму (таблица 3).

Таблица 3

Физиометрические показатели системы кровообращения детей коренного населения ХМАО-Югры

Показатели	Возраст, лет	Исследуемая группа			
		Мальчики	Спортсмены	Девочки	Спортсменки
АДС, мм.рт.ст.	11-12 (n=159)	106,3±3,1	108,5±3,2	108,5±3,2	110,4±3,3
	13-14 (n=164)	112,6±3,3	109,4±3,3	116,4±3,4	112,4±3,4
	15-16 (n=175)	120,6±3,6	110,5±3,5*	124,1±3,7	114,3±3,5*
	17-18 (n=179)	124,5±3,8	112,6±3,6*	128,6±3,8	115,5±3,6*
АДД, мм.рт.ст.	11-12 (n=159)	67,1±1,5	68,8±1,6	68,5±1,6	69,5±1,7
	13-14 (n=164)	70,6±1,6	70,1±1,7	72,4±1,8	71,3±1,8
	15-16 (n=175)	74,2±1,7	71,4±1,7*	76,5±1,9	72,4±1,8*
	17-18 (n=179)	76,4±1,8	72,1±1,8*	78,4±1,9	73,6±1,9*
ПДП, усл.ед.	11-12 (n=159)	71,2±1,9	63,2±1,6*	65,6±1,7	64,8±1,6
	13-14 (n=164)	67,8±1,7	61,4±1,5*	67,5±1,8	63,1±1,5*
	15-16 (n=175)	69,1±1,8	58,8±1,4*	69,2±1,9	61,1±1,4*
	17-18 (n=179)	66,2±1,6	55,2±1,3*	70,5±1,9	58,3±1,3*

Примечание: * - достоверность различий показателей мальчиков и девочек с разным режимом двигательной активности ($p<0.05$)

Исследование физиометрических показателей системы кровообращения позволило установить уровень функциональных возможностей рас-

тущего организма на отдельных этапах развития и степень готовности к выполнению физических нагрузок.

Заключение. Антропометрические показатели детей-северян характеризуются возрастно-половыми и этническими особенностями, а также выполняемым двигательным режимом. В условиях Севера высокий двигательный режим способствует возрастной морфофункциональной перестройке организма детей, значительно улучшает показатели физического развития, увеличивает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Все это позволяет обеспечить стабильность развития и оптимальную жизнедеятельность растущего организма в неблагоприятных природно-климатических условиях Севера.

Библиографический список

1. Баранов А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 5. – С. 5-12.

2. Бушева Ж. И. Адаптация сердечно-сосудистой системы младших школьников с различной двигательной активностью в условиях Среднего Приобья / Ж. И. Бушева // Научные труды 1 съезда физиологов СНГ. – Москва, 2005. – Т. 2. – С. 223.

3. Гребнева Н. Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири / Н. Н. Гребнева, А. В. Петров, Т. В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т. 4, Прил. 1. – С. 159.

4. Соматотипологические особенности коренных народов Севера / Н. Ф. Жвавый [и др] // Морфология. – 2009. – Т.136, № 4. – С. 56-57.

5. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 10-13.

6. Койносов А. П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография / А. П. Койносов. – Шадринск, 2008. – 177 с.

7. Койносов П. Г. Рост и развитие детей коренного населения Югры / П. Г. Койносов, С. В. Соловьев, А. П. Койносов // Актуальные проблемы морфологии: сб. работ. – Красноярск, 2006. – Вып.5. – С. 76-78.

8. Кучма В. Р. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина // Российский педиатрический журнал. – 2008. - № 2. – С. 47-49.

9. Литовченко О. Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья / О. Г. Литовченко // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: материалы Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.

10. Лях В. И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва :Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

11. Нифонтова О. Л. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников - коренных жителей Ханты-Мансийского автономного округа / О. Л Нифонтова // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: материалы Всерос.конф. – Сургут, 2008. – С. 175-176.

12. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: Альфа-Виста, 2007. – 144 с.

УДК 796

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ БРЕСТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Янчук М.Е., магистр, преподаватель
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: показатели, способность, физическая культура, возраст, скоростные качества.

Аннотация: *особым периодом в жизни человека является студенческий возраст. Юность – это период жизни человека, размещенный онтогенетически между отрочеством и взрослостью, ранняя молодость. Именно юность – чрезвычайно значимый период в жизни человека [2].Под руководством Б. Г. Ананьева [1] при исследовании психофизиологических функций взрослых людей студенчество выделено в науке в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории. Как возрастная категория студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность – ранняя взрослость (18–25 лет). Такое выделение студенчества внутри эпохи зрелости – взрослости основано на социально-психологическом подходе.Студенческий возраст отличается от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, социальной активностью. В плане общепсихологического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом* [4,5].

В данной научной работе была поставлена цельопределить и сравнить показатели скоростных способностей студентов экспериментальной и контрольной групп первого курса строительного факультета Брестского государственного технического университета.

В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов

Двигательная активность студентов предполагает использование потенциала человека, направленного на достижение высокого уровня двигательных способностей.

Скоростные двигательные способности человека имеют сложную многокомпонентную структуру, зависящую во многом от индивидуальных, генетических и экологических признаков [6].

Тем не менее, особая роль в совершенствовании скоростных способностей студентов принадлежит целенаправленным педагогическим воздействиям [3].

Были сформированы две группы: контрольная – 20 человек и экспериментальная – 20 человек. Длительность эксперимента составила – 2 месяца.

В экспериментальной группе использовалась разработанная нами методика по развитию двигательной реакции, сочетающая целенаправленные физические упражнения на развитие быстроты в сочетании с применением игры в волейбол (имитационные волейбольные упражнения скоростной направленности, упражнения на развитие скорости в усложненных условиях, с утяжелителями, упражнения скоростно-координационной направленности и др.).

В контрольной группе занятия проводились в соответствии с учебной программой.Занятия студентов экспериментальной и контрольной групп проводились по 4 часа в неделю.В констатирующем эксперименте выявлялся уровень физической подготовленности студентов. Были приняты контрольные нормативы, позволившие определить однородность групп.

В формирующем эксперименте апробировалась наша методика по развитию двигательной реакции. Одним из таких вопросов, способствующих улучшению физической подготовленности студентов является применение в учебном процессе специальных упражнений, направленных на скоростную подготовку.

Несмотря, на освещение многих аспектов скоростных способностей у студентов, в том числе на занятиях по предмету «Физическая культура», рассматриваемая проблема все еще далека от своего разрешения [7].

Рассмотрим показатели целостного двигательного действия студентов на примере бега на короткую дистанцию 30 м.

Анализ полученных данных показал, что у студентов контрольной группы уровень развития скоростных способностей (30 м) находится на невысоком уровне. Темпы развития их от этапа к этапу также незначительны (рис. 1).

На первом (исходном) этапе показатели скоростных способностей, на примере бега на 30 м, равны 4,78 с, на втором, промежуточном этапе они остались почти на прежнем уровне – 4,80 с. На третьем, конечном этапе исследования произошли улучшения показателей – 4,75 с.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что если целенаправленно не развивать скоростные способности у студентов сдвиги в достижении этих результатов будут незначительными.

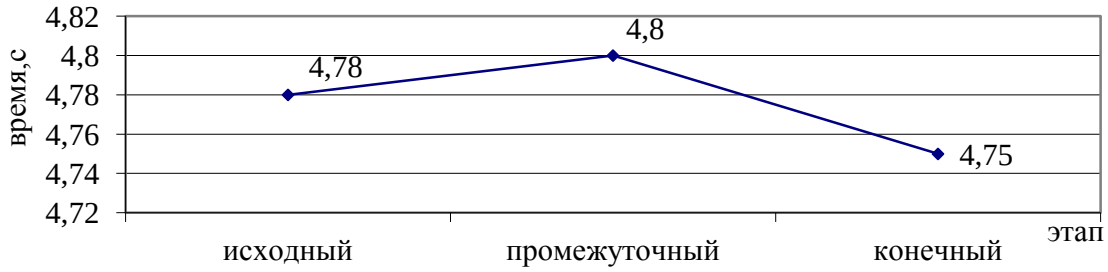


Рис.1 Динамика показателей времени бега на 30 м у студентов контрольной группы

Анализируя динамику показателей скоростных способностей (на примере бега на 30 м) за период эксперимента, следует констатировать, что в экспериментальной группе студентов произошли улучшения показателей в беге на 30 м (рисунок 2).

На исходном этапе исследования результаты в беге были равны у студентов 4,91 с, к этапу промежуточному результаты улучшились и достигли уровня равного 4,82, дальнейшее исследование показало, что конечные показатели достигли 4,62 с, то есть произошло увеличение скорости на 0,2 с (рисунок 2).



Рис. 2 Динамика показателей времени бега на 30 м у студентов экспериментальной группы

Сравнивая динамику развития скоростных способностей (бег на 30 м) и произошедшие изменения параметров регистрируемых показателей контрольной и экспериментальной групп студентов, следует отметить, что конечные данные свидетельствуют о более выраженных изменениях в уровне развития скоростных способностей, целостного двигательного действия, бега на 30 м, студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы (таблица 1).

Таблица 1

Темпы прироста показателей времени бега на 30 м студентов контрольной и экспериментальной групп

Группы	Этапы						Статистические параметры					
	исходный		промежу-точный		конечный							
	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	Σ	$\bar{x}$	σ	t	p	t	p	T	p
	1		2		3		1–2		1–3		2–3	
Контрольная	4,78	0,26	4,80	0,28	4,75	0,21	0,322	>0,05	0,553	>0,05	0,880	>0,05
Экспериментальная	4,91	0,34	4,82	0,25	4,62	0,24	1,314	>0,05	4,295	<0,01	3,557	<0,05

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей времени бега на 30 м, проведенный на исходном, промежуточном и конечном этапах между контрольной и экспериментальной группами свидетельствует о несущественных различиях между ними на этапах исходном и промежуточном (таблица 2).

Существенные статистически достоверные различия произошли в контрольной и экспериментальной группах лишь на конечном этапе исследования (таблица 2).

Таблица 2

Достоверность различий между показателями времени бега на 30 м студентов контрольной и экспериментальной группами

Показатели	Этапы	Статистические параметры					
		контрольная		экспериментальная		t	P
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
Бег на 30 м	исходный	4,78	0,26	4,91	0,34	1,8722	>0,05
	промежуточный	4,80	0,28	4,82	0,25	0,3343	>0,05
	конечный	4,75	0,24	4,62	0,24	2,3610	<0,05

Таким образом, осуществляя данную часть исследования мы исходим из предположений, что знание особенностей в развитии скоростных способностей позволяет более целенаправленно и эффективно воздействовать средствами физического воспитания на студентов с целью достижения ими необходимого уровня физической подготовленности.

Кроме того, изучение предрасположенности студентов к развитию различных форм проявления скоростных способностей позволяет более объективно оценить результаты педагогических воздействий, определить содержательный состав средств скоростной подготовки, дозировать направленность и величину скоростных упражнений и, тем самым, содействовать совершенствованию изучаемых установок по разделу скоростной подготовки студентов.

Библиографический список

1. Ананьев Б. Г. К психологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. – Ленинград, 1976. – Вып. 2. – С. 125–130.

2. Выготский Л. С. Проблема возрастной периодизации детского развития / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 49–50.

3. Захарова Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы, профессионально самоидентификации студентов педагогического вуза / Л. Н. Захарова // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С. 27–29.

4. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И. А. Зимняя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.

5. Кон И. И. Психология юношеского возраста. Проблемы формирования личности : учеб. пособие для пед. институтов / И. С. Кон. – Москва, 1976. – 175 с.

6. Скляров С. В. Вузовская физическая культура и культура здоровья / С. В. Скляров, Д. Н. Давиденко, Е. Н. Котлярова // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – СанктПетербург: БПА, 2009. – Вып. 83. – С. 10–15.

7. Холодов Ж. К.Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведний / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.

УДК364.622:378.4

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫХ ВУЗОВ

Яшкина Е.М., ст. преподаватель, Максимова А.О., студентка
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: jashkinaem@tyuiu.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, инновационные технологии, психическое здоровье.

Аннотация: *в статье определена взаимосвязь психической и физической компоненты в системе здоровьесберегающих технологий, выявлены основные инновационные технологии сохранения психического здоровья учащихся современных вузов, обозначена важность заблаговременного и целенаправленного развития физических и психических качеств студентов, определяющих успех в будущей профессиональной деятельности.*

При поступлении в вуз студенты испытывают особенно высокую психофизическую нагрузку на все системы организма. Значительная интенсификация образовательного процесса наблюдается и в ходе учебной деятельности. В связи с этим возникает необходимость применения системы мер по охране и укреплению здоровья студентов, отражающей важнейшие характеристики образовательной среды, с точки зрения ее воздействия на их здоровье. По мнению Н.К. Смирнова, здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы [5, с. 5]. Другими словами, преподаватели должны способствовать воспитанию в студенческой молодежи навыков здорового образа жизни и внедрению физической культуры в повседневную жизнь человека, что в первую очередь включает в себя осознание молодыми людьми личной ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих [2, с. 55].

Все это имеет непосредственное отношение к здоровьесберегающим технологиям – функциональной системе организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающей сохранение и укрепление их здоровья [3, с. 41].

Цели здоровьесберегающих технологий соотносимы с общей целью образования, и необходимость их применения признана на государственном уровне. Многими исследователями в определении цели здоровьесберегающих технологий подчеркивается обеспечение условий

физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса. Таким образом, можно наблюдать неразрывную связь физической и психической компоненты в системе здоровьесберегающих технологий. На сегодняшний день, дисциплины по физической культуре и разнообразные физкультурно-спортивные мероприятия присутствуют во всех учебных планах образовательных учреждений России, однако мотивация студентов к повышению уровня собственной физической активности зачастую снижена вследствие сильной утомляемости, которая представляет собой временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, и стрессовых ситуаций различного характера [1, с. 38]. Соответственно, при проведении мероприятий, направленных на популяризацию физической культуры среди молодежи, важно уделять внимание состоянию психического здоровья студентов [6, с. 35].

Актуальность данной работы заключается в дефиците информации о психическом компоненте и недостаточном внимании к проблеме сохранения психического здоровья учащихся современных вузов в комплексе здоровьесберегающих технологий.

Целью данной работы является исследование инновационных технологий сохранения психического здоровья учащихся современных вузов, которые в перспективе смогут способствовать повышению у студентов уровня осознанности личной ответственности за собственное здоровье и достижению успеха в будущей профессиональной деятельности.

В результате проведенного исследования авторами данной работы были выявлены следующие формы работы, которые возможно соотнести с инновационными технологиями сохранения психического здоровья учащихся современных вузов:

1) индивидуальное консультирование специалиста (психолога или психотерапевта);

2) проведение практико-ориентированных тренингов по таким направлениям как социальная активность, саморегуляция, управление чувствами, уверенность перед экзаменами, стратегия поведения в конфликтах;

3) организация службы дистанционного психологического консультирования студентов через интернет;

4) комплексная компьютерная психодиагностика индивидуально-психологических свойств и особенностей личности;

5) проведение психопрофилактических мероприятий (профилактика эмоциональных нарушений и отклоняющегося поведения);

6) организация кабинетов релаксации (ароматерапия, арт-терапия, музыкальная терапия и т. д.) [4, с. 108].

Индивидуальное консультирование специалиста в значительной степени способствует совершенствованию психических процессов, состояния и качеств личности, что, в свою очередь, может оказывать положительное влияние на формирование мотивации к здоровому образу жизни. Чаще всего консультирование психолога или психотерапевта происходит в формате регулярных встреч.

Направления работы специалиста могут быть связаны с помощью в адаптации студентов к обучению в вузе, изучением личностных особенностей студентов; помощью в полноценной самореализации, самораскрытии, самоутверждении личности и т.д.

Помимо индивидуального консультирования специалистами могут применяться практико-ориентированные тренинги по различным направлениям, в частности, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья, профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию. Полезными и актуальными являются тренинги по построению стратегии поведения в конфликтах, на которых группа изучает способы управления внутриличностными и межличностными конфликтами.

Своевременной и важной технологией является дистанционное психологическое консультирование студентов через интернет. Данный вид консультирования имеет ряд положительных сторон, и достаточно востребован в современных социальных условиях, поскольку молодые люди имеют возможность задать интересующий их вопрос в любое время, а также получить ответ не от одного, а сразу от нескольких психологов. Однако при реализации дистанционного консультирования важно помнить, что виртуальные консультации не являются заменой личных сессий и не в состоянии решить проблему человека, находящегося в серьезном кризисе.

Посредством психодиагностики индивидуально-психологических свойств личности специалист может распознать свойства, особенности и состояния человека, выраженные в темпераменте, характере, мотивационно-потребностной сфере и способностях. Все они связаны с психическими процессами (мотивационно-потребностным, познавательным и эмоционально-волевым). По результатам проведенной диагностики можно оценить степень выраженности тестируемого индивидуально-психологического свойства, дать прогноз его дальнейшему развитию и, если это необходимо, рекомендации по его коррекции [7, с.302; 8, с.9].

Основными задачами психопрофилактики в вузе являются обеспечение положительного эмоционального фона студентов в процессе учебной деятельности, регуляция умственного напряжения, которое может

спровоцировать переутомление, а также предотвращение психотравмирующих ситуаций. В данном случае различают:

- первичную профилактику (работа по адаптации студентов к вузу, новому коллективу; выявление молодых людей, имеющих трудности в поведении и учебе, выраженными эмоциональной неустойчивостью, застенчивостью, интравертированностью и пр.);

- вторичную профилактику, направленную на, так называемую «группу риска»тех студентов, у которых вышеперечисленные проблемы уже начались;

- третичную профилактику, включающую коррекционно-развивающую работу со студентами, у которых были обнаружены ярко выраженные учебные или поведенческие проблемы.

Комнаты релаксации специалисты рекомендуют использовать в стадии развивающегося утомления пациентов. На сегодняшний день подобные помещения созданы не в каждом вузе, однако мнения все больших экспертов сводятся к тому, что в условиях сильного эмоционального напряжения комнаты релаксации представляют собой важный элемент образовательного процесса.

Достаточно редкими направлениями работы психологов являются также ароматерапия и музыкальная терапия. Тем не менее, некоторыми психологами отмечается, что ароматерапия, с использованием летучих растительных масел, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное и физическое состояние человека, в частности, снимает стресс и напряжение, избавляет от депрессии и беспричинной тревоги, улучшает сон и обеспечивает более быстрое засыпание.

Музыкальная терапия, которая представляет собой использование музыки в контексте терапевтических отношений для воздействия на психику и организм человека, также пока не получила широкого распространения в России, однако, признана многими международными экспертами в странах Европы, США, Китае, Австралии и т.д. Она применяется, прежде всего, для снятия стресса, а также, и в ряде других медицинских направлений. К такому психтерапевтическому направлению как арт-терапия в современном обществе все больше возрастает интерес. Оно активно развивается как за рубежом, так и в России. Специалисты называют арт-терапию «исцелением посредством любого художественного творчества», а ее основной целью – достижение гармонии в развитии личности через раскрытие способностей самовыражения и самопознания. Благодаря занятиям по арт-терапии человек может справиться с рядом серьезных психологических проблем: травмами, внутренними конфликтами, страхами.

Развитие России на современном этапе, напрямую взаимосвязано с модернизацией в области образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина,

интегрированного в современное общество. Успешным в личной и профессиональной сфере может быть человек, воспитанный на здоровом образе жизни и имеющий высокий уровень качества своей жизни [3, с.6].

Поэтому формирование гражданской культуры здорового образа жизни, мотивации к двигательной активности и заботы о своем здоровье, в частности, его физическом и психическом аспектах, являются важными задачами государства, которые реализуются посредством запуска социально-экономических, экологических и других здоровьесберегающих программ. В.К. Бальсевич, В.И. Ильинич, В.П. Тугаринов и другие ученые отмечают, что недостаток двигательной активности и напряженное состояние человека в процессе повседневного труда негативно сказываются не только на здоровье, но и на профессиональной работоспособности. Поэтому заблаговременное и целенаправленное развитие физических и психических качеств, с применением здоровьесберегающих технологий, в том числе инновационных технологий сохранения психического здоровья молодых людей на этапе обучения, является одной из приоритетных задач образовательной системы, определяющей психофизическую надежность и успех в будущей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Акимова Л. А. Использование здоровьесберегающих технологий в образовании / Л. А. Акимова. – Оренбург: ОГПУ, 2016. – 158 с.

2. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутск: Мегапринт, 2014. – 158 с.

3. Козлова Е. В. Использование здоровьесберегающей технологии в профессиональной подготовке студентов гуманитарного вуза / Е. В. Козлова, В. П. Каргаполов. – Хабаровск: Издательство Дальневосточного государственного гуманитарного университета, 2011. – 148 с.

4. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в вузах / Г. А. Ивахненко // Вестник института социологии. – 2013. – № 6. – С. 100-110.

5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К.Смирнов. – Москва: Изд-во АПК и ПРО, 2002. – 122 с.

6. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов / З. И. Тюмасева [и др]. – Челябинск: Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2015. – 290 с.

7. Червинская К. Р. Компьютерная психодиагностика / К. Р. Червинская. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 336 с.

УДК 613.73(470+571)

РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2014-2017 ГОДАХ

Яшкина Е.М., ст. преподаватель, Полетаева Д.В., студентка
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail:jashkinaem@tyuiu.ru

Ключевые слова: ГТО, Тюменская область, спорт.

Аннотация: *в статье проведён анализ процесса внедрения комплекса ГТО на территории Российской Федерации, приведена статистика данного процесса, а также выявлены проблемы внедрения и предложены пути их решения.*

В современном мире с его темпами жизни, крайне необходимо следить за здоровьем населения планеты, континента, России, так как здоровье ее граждан – залог сильного и успешного государства.

Здоровье человека является неоспоримой ценностью и объектомзаботы государства. Одним из самых перспективных направленийработы по улучшению и поддержанию хорошего здоровья является все болееширокое вовлечение жителей России в спортивные залы, фитнес – клубы и иные спортивные площадки. Причиной этого является система физической культуры и физического воспитанияс установкой на ЗОЖ, которая сложилась у нас в стране. Одно из важных мест в данной системе принадлежит Всероссийскому физкультурно-спортивномукомплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Особо сконцентрировано внимание на целенаправленном мотивированном проведении тренировки к исполнению норм комплекса ГТО в сфере образования. Данные мероприятия носят добровольный характер. Цель создания комплекса – оценить состояние физической подготовленности граждан, решивших выполнить нормативные требования комплекса ГТО, сделать занятия спортом и физической культурой явлением массовым. Кроме того, государство заботиться о расширении реальных возможностей для всестороннего развития человека [3, с. 46].

Тюменская область заняла первое место по качеству внедрения комплекса ГТО за 2014-2017 гг.Огромное значение имеет привлечение к данному процессу население региона. Людей, которые желают выполнить нормативы комплекса ГТО и получить соответствующий знакдостаточно много, и с каждым годом их число увеличивается [4, с. 71], что становитсянекой тенденцией. Очень важны и такие обстоятельства, как: подготовленность и компетентность жителей РФ, пропаганда ведения здорового образа жизни, создание благоприятной условий для подготовки и прохождения испытаний. В Тюменской области осуществляют деятельность 34 центра тестирования ГТО, из них 8, в Тюмени.

Примечательно, что всего в электронной базе данных Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на-

считывается более 129 тысяч человек, зарегистрированных на территории Тюменской области. За минувший 2017 год за выполнение нормативных требований комплекса ГТО взялись 50 895 жителей региона, из них 21 312 человек (41,9%) выполнили нормативы, за что получили знаки отличия.

Если рассматривать ситуацию по России, то с 2014 по 2017 гг. к числу участников проекта добавилось 7,2 миллиона россиян или 5,3% населения возрастной категории от 6 лет и старше – столько зарегистрировано граждан РФ на официальном Интернет-портале комплекса ГТО.

Более трети из них – 2,9 млн. чел. (40,6% от зафиксированных в АИС ГТО или 2,2% населения страны возрастной категории от 6 лет истарше)посетили за минувший период Центры тестирования граждан, приступили к исполнениюнормативов или завершили их в своих возрастных категориях. Из указанного числа – 1,18 млн. человек - 40,7% от числа приступивших к тестированию – по результатам выполнения всего списка предложенных испытаний норм ГТО, показали высокий уровень физической подготовленности и отмечены соответствующими знаками отличия. 379623 человек (13%) – являются обладателями золотого знака, 459 787 человек (15,8%) – получили серебряный знак, 346065 человек (11,9%) – имеют бронзовый знак отличия.

За минувшие три года федеральными органами власти подготовлены и введены в действие более 50 нормативно - правовых актов,регламентирующих внедрение комплекса норм ГТО, особенности организации непосредственно тестирования, систему вручения знаков отличия, предоставления медицинского допуска к тестированию и другие важные моменты, связанные с реализацией комплекса ГТО в стране на всех уровнях.

В рамках создания организационных условий для комплекса ГТО в определенном порядке создано, оформлено и осуществляют свою деятельность 2 508 центров тестирования граждан РФ, в которых, в общей сложности, на постоянной и договорной основе работает около 20 000 человек, из них - 3802 – на штатной основе, и 14900 – по контракту и договорам гражданско-правового характера.

Разработана и введена в действие электронная база данных комплекса ГТО по России и сайт, который популярен среди граждан РФ. За этот период времени портал посетило более 75 миллионов пользователей, что составляет в среднем 80 тысяч посещений в сутки.

Увеличивает рейтинг и официальное мобильное приложение комплекса ГТО, введённое в действие в 2016 году в рамках форума «Россия – спортивная держава!».

Приложение копирует функции Интернет-портала и дает возможность контролировать внесение результатов в личные кабинеты и ход участия в выполнении нормативов в режиме «реального времени».

Число пользователей мобильного приложения к началу текущего года превысило 75 тысяч человек.

За прошедшие три года работы «Контакт – центр» обработал 1,5 миллиона обращений граждан, из них:

- 1405 012 (93,3%) - обращений через онлайн - консультант;
- 29495 (2%) - обращений, поступивших на адрес электронной почты;
- 70724 (4,7%) - обращений, принятых по многоканальному телефону «горячей линии» 8 (800)-350-00-00.
- 179 771 (11,9%) - обращений, которые потеряныпо причине ожидания разговора с оператором центра.

Для того чтобы стимулировать население заниматься физической культурой и спортом созданы и внедрены меры поощрения за успешную подготовку и выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО.

За прошедшие три года изготовлено 1815 тыс. знаков отличия, из них 1 185 404 знака отличия бронзового, серебряного и золотого достоинства уже вручено обладателям [2, с. 74].

Что дает возможностьпроводить мероприятия по тестированию населения в ходе спортивных и оздоровительных мероприятий, внесенных в единый календарный план (Фестивали, Форумы ГТО, «Президентские состязания», Спартакиады трудящихся, «Лыжня России», «Кросс нации» и др.).

Спортивные соревнования, фестивали должны проходить в игровых формах, предусматривающих соблюдение определенных правил, а также наличие судей, объективно оценивающих те, или иные достижения соревнующихся [1, с. 60]. Основной целью таких мероприятий является формирование мотивации к физически-активному образу жизни. Такие соревнования способствуют формированию положительных эмоций, которые, в свою очередь, становится важнейшим слагаемым в формировании потребности в физической активности, укреплении здоровья.

Вместе с тем, в комплексе ГТО на сегодняшний день остаётся ряд проблем, которые необходимо решить:

1. Исполнение требований законодательства центрами тестирования ГТО на местах.

По результатам трех лет280 центров тестирования в 29 регионах страны до сегодняшнего дня не подключены по защищённым каналам связи к АИС ГТО и не осуществляют работу в ней в установленном порядке.

К таким центрам появляются вопросы о качестве их работы, корректности оказания государственной услуги населению по тестированию и фиксации результатов. Такие Центры, очевидно, не соблюдают установленные в приказах Министерства спорта России требования о порядке тестирования, ведения базы данных, награждения знаками и так далее, значит или не работают вообще, или работают не в полной мере.

Предлагается данным центрам тестирования приостановить доступ для работы в АИС ГТО, и, в целях последующего отслеживания за качеством работы Центров тестирования на местах, разработать и утвердить Порядок контроля и проверки деятельности Центров тестирования, тем более, что разделом IV Плана реализации комплекса ГТО (в ред. распоряжения Правительства России No1813-р от 24.08.2017) такое наблюдение за работой Центров тестирования предусмотрено с 1 марта 2018 года.

2. В настоящее время количество работающих на постоянной основе в центрах в 2 раза менее необходимого. Остальные сотрудники совмещают данные должности. В связи с этим страдает качество работы, как в части строгости приемки испытаний в соответствии с методическими рекомендациями, так и в части своевременности оформления результатов и внесения их в базу данных.

Создавшуюся ситуацию нужно менять, количество штатных единиц следует увеличить хотя бы в 4 раза.

Единственным на сегодня инструментом решения этой проблемы является рейтинг ГТО, когда критерий №6 позволяет ежеквартально наблюдать прирост штатной численности в центрах тестирования, и оценивать, сколько населения в возрасте от 6 лет и болееможет приходиться на одного сотрудника центра тестирования[5, с. 98].

3. Необходимо также принять, что количественные показатели вовлеченности взрослого населения в 2017 году все еще не высоки.

Стоит обратиться к числам:

Из 2913309 граждан, приступивших к тестированию за три года, 81% представляют собой учащиеся (I-VI возрастные ступени), и лишь 19% - взрослые (VI-IX ступени).

Подобная ситуация и в разрезе по лицам, выполнившим нормативы на знаки отличия: 90,5% - учащиеся (I-VI возрастные ступени), и лишь 9,5% - взрослые (VI-IX ступени).

При этом, по статистике, взрослого и трудоспособного населения в стране существенно больше, чем учащихся.

4. Требует также увеличения информационная работа с вовлечением Федеральных телеканалов. Присутствие Федерального оператора ГТО в социальных сетях, наполнение качественным контентом соответствующих аккаунтов и групп, возможность стремительно быстро получить ответы на вопросы – завлекло внимание молодого поколения. Федеральные СМИ, в свою очередь, крайне редко представляют успешный опыт вовлечения трудовых коллективов, личные постановления руководителей о мерах поощрения своих работников за сдачу норм на знаки отличия.

Все это требует интереса и должно находить отражение в определенных публикациях и информационных сюжетах СМИ.

5. Реализация проекта «Послы ГТО».

Лишь 7 из 14 федеральных и 45 из 72 региональных Послов ГТО, утвержденных Министерством спорта России на эту общественную должность, в действительности включены в процесс, заинтересованы в участии на мероприятиях, проводимых на местах Фестиваля, вручениях знаков отличия, проводят встречи с населением по теме здорового образа жизни. Другие порученныена них общественные полномочия не оправдали.

В этом отношении, является необходимым не только усилить работу по взаимодействию с Послами ГТО, но и провести их ротацию. Получить с регионов обратную связь по причинам неучастия действующих Послов, и предложения по наделению полномочиями лиц, которые также имеют на местах значительный уровень авторитета и признания среди населения, и фактически готовы заниматься пропагандой комплекса ГТО и развития массовой физической культуры.

Можно сделать вывод, что комплекс ГТО становится базой всех нормативных документов по физическому воспитанию, а по своим задачам и содержанию выходит зарамки физического воспитания, способствует начальной военнойподготовке и санитарно-гигиеническому просвещению, решает ряддругих социальных проблем.

Библиографический список

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне (ГТО) : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 [Электронный ресурс] // Российская газета. – Режим доступа:https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html.

2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»: постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г.Москва [Электронный ресурс] // Российская газета. - Режим доступа: https://rg.ru/2014/06/18/gto-dok.html.

3. Беспалова Т. А. Влияние двигательной активности на уровень здоровьямальчиков 10 лет / Т. А. Беспалова // Проблемы теории и практики развитияфизической культуры и спорта на современном этапе. – Махачкала: ДГПУ, 2016. – С. 59–62.

4. Павленкович С. С. Формирование культуры здоровья как профессиональной ценности у студентов физкультурного вуза / С. С. Павленкович // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. – Саратов, 2016. – С. 121–125.

5. Царева Н. М. Комплекс системы ГТО как один из факторов развития здоровьесберегающей компетентности различных групп населения / Н. М. Царева // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе : материалы VI Всероссийской науч.-практич.конф. – Махачкала, 2016. – С. 96–99.

СПИСОК АВТОРОВ

1. Анфилатов Николай Геннадьевич, *преподаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

2. Аникин Игорь Юрьевич, *Ноябрьский институт нефти и газа (филиал) Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

3. Артамонова Марина Николаевна, *преполдаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

4. Афанасьев Владимир Георгиевич, *канд. пед. наук,кафедры физического воспитания и спортаВладимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г.Столетовых, Россия, г. Владимир;*

5. Ахматова Надежда Александровна, *канд.мед. наук, доцент кафедры физвоспитания и ЛФК Тюменского государственного медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

6. Бабина Анна Александровна, *доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

7. Байгиреева Гульшет Уразбаевна,*ст. преподаватель кафедры физвоспитания и ЛФК Тюменского государственного медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

8. Байгиреева Асылхан Уразбаевич, *преподаватель кафедры физвоспитания и ЛФК Тюменского государственного медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

9. Баранхин Олег Владимирович,*студент Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

10. Батыршина Нина Александровна, *преподавателькафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

11. Безруков Артем Алексеевич, *ассистенткафедры транспорта и технологии нефтегазового комплекса Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

12. Беликова Елена Викторовна, *ст. преподаватель кафедры физического воспитания Алтайского государственного педагогического университета, Россия, г. Барнаул;*

13. Белый Константин Ильич,*канд., пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Брестского государственного университета им. Пушкина, Республика Беларусь, г. Брест;*

14. Беспутчик Владимир Георгиевич, *доцент УО «Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина», Республика Беларусь, г. Брест;*

15. Борисюк Надежда Викторовна, *преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Бресткого госдураственного технического университета,Республика Беларусь, г. Брест;*

16. Веденина Ольга Александровна, *ст. преподаватель кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;*

17. Врублевский Ю.Д., *ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им.Н.Ф. Катанова, Россия, г. Абакан;*

18. Глушкова Татьяна Михайловна, *преподаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

19. Грудовик Татьяна Николаевна, *ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Бресткого государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;*

20. Гончарова Анфиса Владимировна, *студентка кафедры физической культуры и спорта экономического факультета Омского государственного аграрного университет им. П.А. Столыпина, Россия, г. Омск;*

21. Дедловская Марина Владимировна, *канд. пед. наук, доцент Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Казань;*

22. Демчук Татьяна Сергеевна, *канд., пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного университета им. Пушкина,Республика Беларусь, г. Брест;*

23. Домогашев Олег Семенович, *ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан;*

24. Драгич Ольга Александровна, *доктор биол. наук, доцент, профессор кафедры физвоспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

25. Зайцева Светлана Павловна, *докт. пед наук, профессор Ноябрьского института нефти и газа (филиал) Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

26. Запорожцев Евгений Викторович, *ст. преподавательВоронежского государственного аграрного университета им. императора Петра I, Россия, г. Воронеж*;

27. Захарова Анастасия Васильевна, *преподаватель кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

28. Золотухина Инна Анатольевна, *канд. пед. наук, доцентАлтайского государственного педагогического университета, Россия, г. Барнаул;*

29. Ермохин А.В., *ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф.Катанова, Россия, г. Абакан;*

30. Казадаев Максим Геннадьевич, *аспирантпедагогического института Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов;*

31. Карева Мария Андреевна, *Тюменский государственный медицинский университет, Россия, г. Тюмень;*

32. Китаев Анатолий Яковлевич, *канд. ист. наук, доцент кафедры сервисного инжиниринга и промышленного обеспечения в жилищно-коммунальном и строительном комплексе Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

33. Коваленко Илья Борисович,*ст. преподаватель кафедры физвоспитания и ЛФК Тюменского государственного медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

34. Ковальчук Оксана Геннадьевна, *доцент Омского государственного технического университета, Россия, Омск;*

35. Ковалевский Илья Борисович, *ст. преподаватель кафедры физвоспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

36. Козлова Наталия Ивановна, *канд. пед наук, доцент кафедры физвоспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;*

37. Козлов Анатолий Васильевич, *доктор пед. наук, доцент, профессор кафедры транспорта и технологии нефтегазового комплекса филиала Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

38. Койносов Андрей Петрович, *доктор мед. наук, доцент, профессор кафедры физвоспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, Россия, г. Ханты-Манскийск;*

39. Койносов Александр Петрович, *доктор мед. наук, доцент, профессор кафедры физвоспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, Россия, г. Ханты-Манскийск;*

40. Койносов Петр Геннадьевич, *доктор мед. наук, профессор, зав. кафедрой физвоспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

41. Конева Елена Васильевна, *преподаватель Тюменского государственного медицинского университета, Россия, г. Тюмень,*

42. Костина Галина Афанасьевна, *ст. преподаватель кафедры физвоспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

43. Костикова Лидия Геннадьевна, *ст. преподаватель Омскогогосударственного технического университета, Россия, Омск;*

44. Кланюк Тамара Сергеевна, *преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

45. Кручинин Сергей Васильевич, *канд. фил. наук, доцент Ноябрьского института нефти и газа (филиал) Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

46. Кудрицкий Воладимир Николаевич, *канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;*

47. Кузнецова Жанна Валерьевна,*ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, г. Абакан;*

48. Кузьменко Дмитрий Юрьевич, *ст. преподаватель Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;*

49. Куликова Марина Леонидовна, *ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, г. Абакан;*

50. Култасов Асылбек Арыстанбекович, *ст. преподаватель Кокшетауского государственного университета им. Ш. Уалиханова, Казахстан, г. Кокшетау;*

51. Кызласов Евгений Григорьевич, *ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан;*

52. Лаптева Светлана Васильевна, *канд. пед. наук, доценткафедры транспорта и технологии нефтегазового комплекса Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

53. Мальцев Владимир Николаевич, *доцентВладимирского государственного университета, Россия, г.Владимир;*

54. Макаров Александр Владимирович, *аспирант Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России, г.Железногорск, Россия, г. Красноярск;*

55. Мартынюк Николай Степанович, *канд. пед. наук. доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;*

56. Мараховская Оксана Валериевна, *канд.пед.наук., доцент, кафедрыфизического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, Россия, г. Омск;*

57. Медведев Александр Николаевич, *ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, г. Абакан;*

58. Межнина Татьяна Олеговна, *преподаватель кафедры физвоспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень.*

59. Миронова Светлана Петровна, *кан. пед. наук, зав. кафедрой физвоспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;*

60. Мокерова Надежда Альбертовна, *ст. преподаватель Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

61. Назмутдинова Вероника Иршатовна, *канд. биол. наук, доцент кафедры управления физической культурой и спортом института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

62. Наймушина Алла Геннадьевна, *д.мед.наук, профессор кафедры физического воспитания Тюменский индустриальный университет», Россия, г. Тюмень;*

63. Насыров Мирзомиддин Музаффарович, *студент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

64. Новицкий Павел Иванович, *канд. пед наук, доцент, зав.кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Республика Беларусь, г. Витебск;*

65. Носкова Алена Дмитриевна, *преподаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

66. Оплетаева Ксения Сергеевна, *студентка строительного института Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

67. Орлова Наталья Васильевна, *канд., пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;*

68. Остяков Олег Викторович, *инструктор по физической культуре и спорту Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

69. Ожиганова Марина Владимировна,*ст. преподаватель кафедры физвоспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

70. Осипов Алексей Сергеевич, *аспирант Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

71. Павлютина Лионелла Юрьевна, *канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, Россия, г. Омск;*

72. Парфенова Татьяна Анатольевна,*преподаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

73. Парфенов Павел Николаевич, *ассистент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

74. Пасиченко Владимир Алексеевич, *канд. пед наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного университета связи, Республика Беларусь, г. Минск;*

75. Пасько Галина Владимировна, *ассистент кафедры транспорта и технологии нефтегазового комплекса филиала Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

76. Пермяков Олег Михайлович, *ассистент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;*

77. Пономарев Василий Викторович, *доктор пед. наукСибирского государственного университета им.академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;*

78. Прокопьев Алексей Николаевич, *канд. мед. наук, врач, областной больницы № 19, Россия, г. Тюмень;*

79. Прокопьев Николай Яковлевич, *доктор мед. наук,профессор института физической культуры Тюменского госуниверситета, Россия, г. Тюмень;*

80. Радченко Дмитрий Геннадьевич, *канд. пед. наук, доцент, Сибирского государственного аэрокосмического университета им. ак. М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;*

81. Саламатин Марк Николаевич, *ассистентТюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

82. Селетреникова Татьяна Анатольевна, *докт. пед. наук, доцентпедагогического института Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов;*

83. Сидорова Клавдия Александровна, *доктор биол. наук, профессор, зав. каф. анатомии и физиологии Государственного аграрного университета Северного Зауралья, Россия, г. Тюмень;*

84. Смирнов Павел Геннадьевич, *канд. пед. наук, профессор ,зав кафедрой физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

85. Смирнов Павел Павлович, *советник Почетного Генерального консула Республики Беларусь в Российской Федерации;*

86. Смирнова Ирина Александровна, *преподаватель кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

87. Смыслов Андрей Петрович, *начальник физической подготовки Тульского суворовского военного училища, педагогического института, Россия, г. Тамбов;*

88. Сумина Виктория Владимировна,*преподаватель кафедры физической культуры и спорта экономического факультета Омского государственного аграрного университета им. П.А. Столыпина, Россия, г. Омск;*

89. Сунчугашев О.А.,*преподаватель Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан;*

90. Тамер Ольга Салехьяновна, *доктор пед. наук, доцент, профессор кафедры экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

91. Тоболов Анатолий Андреевич, *канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

92. Утусиков Сергей Анатольевич, *преподаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

93. Федяев Сергей Васильевич, *ст. преподаватель кафедры физического воспитания Алтайского государственного педагогического университета, Россия, г. Барнаул;*

94. Ханевская Галина Валентиновна, *доценткафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;*

95. Хромина Светлана Ивановна, *к. биол. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

96. Чванова Е.В.*студентка Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;*

97. Шалгинова Вера Ивановна,*канд. пед.наук, Хакасского государственного университета им Н.Ф. Катанова, Россия, Республика Хакасия, г. Абакан;*

98. Шаргина Марина Геннадьевна, *канд. биол. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

99. Шатилович Людмила Николаевна, *канд. биол. наук, доцент кафедры управления физической культурой и спортом института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

100. Швалева Т.А., *канд. пед. наук, доцент Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, г. Абакан;*

101. Шевнина Татьяна Евгеньевна, *канд. физ-мат. наук, доцент кафедры экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*

102. Шевцов Анатолий Владимирович, *докт. биол. наук, профессор, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Россия, г. Санкт-Петербург*

103. Шпак Виктор Гарриевич, *канд.пед наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Республика Беларусь, Витебск;*

104. Штриккер Вера Олеговна, *студентка Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

105. Щербаков Василий Сергеевич,*магистрант института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень***;**

106. Юрьев Борис Юрьевич, *студент Тюменского государственного медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

107. Яковлев Владимир Владимирович, *преподавательВоенно-Медицинской академии им. С.М. Кирова Министерства обороны РФ, Россия, г. Санкт-Петербург;*

108. Яковин Александр Владимирович, *преподаватель кафедры физического воспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

109. Янчук Маргарита Евгеньевна, *преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Республика Беларусь, г. Брест;*

110. Яшкина Евгения Михайловна, *ст. преподаватель кафедры физвоспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

Научное издание

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ: ИННОВАЦИИ В РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

В авторской редакции

Подписано в печать 06.04.2018. Формат 60х90 1/16. Усл. печ. л. 21,5.
Тираж 500 экз. Заказ № 1154.

Библиотечно-издательский комплекс
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Тюменский индустриальный университет».
625000, Тюмень, ул. Володарского, 38.

Типография библиотечно-издательского комплекса.
625039, Тюмень, ул. Киевская, 52.