МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Строительный институт
Кафедра физической культуры и спорта

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

Материалы
Международной научно-практической конференции

19 мая 2017 года

Тюмень
ТИУ
2017

УДК 796.034
ББК 754
В 77

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

В 77 **Воспитательно-патриотическая** и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2017. – 376 с.

ISBN 978-5-9961-1438-2

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 Белорусь, Республики Казахстан, городов: Москвы, Минска, Бреста, Смоленска, Владивостока, Красноярска, Владимира, Стерлитамака, Абакана, Улан-Уде, Омска, Кокшетау, Тюмени.

В материалах конференции представлены результаты успешной реализации программ по физическому воспитанию в условиях новых ФГОС 3+; приведены примеры практического применения методологических принципов учебной и воспитательной работы с позиций патриотической, физкультурно-оздоровительной направленности. Рассматриваются вопросы здоровьеформирующих, реабилитационных методик и тьюторского сопровождения реализации ВФСК ГТО.

УДК796.034
ББК 754

ISBN 978-5-9961-1438-2

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский индустриальный университет», 2017.

СОДЕРЖАНИЕ

Алексеева Т.Н. Проблемы патриотического воспитания молодежи через физкультурно-спортивную деятельность вуза 10

Аникин И.Ю., Шевнина Т.Е. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов 14

Артамонова М.Н., Смирнов П.Г., **Саламатин М.Н.** Принципы и виды управленческого контроля в физкультурно-спортивной деятельности 19

Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н. Сравнительная оценка уровня функциональной подготовленности студенток первого курса вуза 24

Бабина А.А., Артамонова М.Н. Роль личностно-творческого компонента в организации учебно-тренировочного процесса 27

Бабина А.А., Кланюк Т.С. Организация учебно-тренировочного процессе в контексте компетентностного подхода 30

Багрова Е.В., Кручинин С.В. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России 32

Байгиреева Г.У., Конева Е.В. Влияние конституциональных особенностей девушек с заболеваниями позвоночника на разработку здоровьесберегающих технологий 39

Беликова Е.В. Организация здоровьесберегающего досуга спортсмена накануне соревнований 42

Брюханова Н.А., Кончакова С.М. Влияние занятий аэробикой на физическое развитие и развитие кардиореспираторной системы студенток вуза 45

Брюховских, Т.В., Шубин Д.А. Методика акцентированной скоростно-силовой подготовки биатлонистов 15–16 лет в подготовительном периоде 48

Бугай М.В., Скрипников П.А. Повышение уровня физической подготовленности студентов учебно-военного центра средствами легкой атлетики 51

Важенина Е.В. (научный руководитель Храмцов А.Б., к.и.н., доцент) Основные направления развития физической культуры и спорта в городе Тюмени 54

Вапаева А.В., Гринько А.Л. Развитие гибкости у девушек первых курсов с использованием базовых элементов аэробики 60

Васьков Н.В., Богданова В.А. Внедрение игры в гольф в условиях третьего урока физической культуры для обучающихся по ФГОС 65

Веденина О.А. Исследование интереса студентов к физической культуре во время сессии 69

Власов В.В., Парфенова Т.А. Реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди работников градообразующих предприятий нефтяной и газовой промышленности..... 73

Володина В.С. Социальные условия формирования дидактических знаний и умений студентов педагогических вузов посредством активных методов обучения..... 76

Герега Н.Н. Отношение учащихся 1 курса к занятиям физической культурой в образовательном учреждении 81

Гомбожапов А. Б., Яловенко О.В. Характеристика отношения студентов вузов города Иркутска к занятиям в спортивных секциях 87

Гринько АЛ., Овчарова М.П. Методика оценки прыгучести студентов- волейболистов 18 лет 91

Дедловская М.В. Дистанционное обучение спортсменов высших достижений, как непрерывный процесс высшего образования в структуре спортивной подготовки 95

Драгич О.А., Рябова Н.Н., Сидорова К.А. Анализ региональных особенностей состояния здоровья студентов УРФО..... 98

Жевнерова Ж.В., Захаров В.В. Законодательные и нормативные акты обеспечения безопасности при проведении спортивных мероприятий..... 103

Зайцева С.П., Кручинин С.В. Массовый спорт как инструмент патриотического воспитания студенческой молодежи..... 107

Золотухина И.А. Здоровьесберегающая роль физической культуры в образовательном процессе вуза 112

Золотухина И.А., Дедловская М.В. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре в вузе 116

Ивакина Е.А. Выбор уровня физической активности с учетом индивидуально-типологической изменчивости организма студентов УРФо 120

Ковалева О.С., Баркова О.Е Физическая подготовленность волейболисток выполняющих различные функции в игре 123

Козлова Н.И. Оздоровительное значение скандинавской ходьбы 127

Койносов Ал. П., Койносов Ан. П. Физическое развитие юношей и девушек с нарушениями осанки 132

Койносов Ан. П., Губина А.Е. Сомато-функциональная характеристика студентов ХМАО-Югры, занимающихся спортом 137

Койносов П.Г., Ахматова Н.А. Сравнительная характеристика физического развития студентов в условиях выполнения различных образовательных программ 141

Койносов П.Г., Байгиреев А.У. Физическое развитие студентов-первокурсников с различным режимом двигательной активности 146

Костина Г.А. Роль физической культуры в формировании здоровьесберегающей образовательной среды в ТИУ 149

Кудрицкий В.Н. Специальная физическая подготовка, направленная на развитие координационных способностей 153

Кузнецова О. С., Рыбина Л. Д. Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе 157

Кузьменко Д.Ю. Необходимость и проблемы самостоятельных занятий студентов циклическими видами спортивной деятельности 161

Кузьменко Ю.В. Учебно-тренировочный поход, как форма патриотического и физического воспитания студентов специальности «Туризм» 165

Кулиев В.К., Шубина Т.А. Методика подготовки студентов теннисистов в условиях вуза 170

Култасов А.А. Исторические предпосылки развития национальных видов спорта. Влияние национальных видов спорта на духовные и физические качества молодежи 172

Куценко Я.А., Зайцева Е.А. Гендерные особенности уровня информированности студентов института физической культуры в отношении развития лыжного спорта в Тюменской области 176

Ларионова Н.И., Китаев А.Я. Муниципальные программы, как организационно-управленческая основа развития физической культуры и спорта в Голышмановском районе Тюменской области 180

Манжелей И.В., Погадаева А.Я. Сетевое взаимодействие в физкультурно-спортивной работе на селе 186

Мараховская О. В., Седельникова Т. А. К вопросу о применении игрового метода в лыжной подготовке студентов специальных медицинских групп 191

Мартынюк Н.С., Лесоцкий А.А Влияние обливания холодной водой на некоторые показатели деятельности сердца 195

Мокерова Н.А., Ковалевский И.Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на течение заболеваний позвоночника 198

Назмутдинова В.И., Мелешенко В.А. Изучение культуры питания первокурсников г. Тюмени, занимающихся спортом 202

Нуркина Ж.Б. Правовое регулирование государственной регистрации физкультурно-спортивных организаций 208

Осипов А.С. Хронибиологическое изучение температуры тела студентов юношеского возраста страдающих кариесом зубов 211

Осипов А.С. Физическая работоспособность студентов юношеского возраста в динамике лечения кариеса зубов 215

Паршикова М.О., Манжелей И.В. Профессиональная компетентность педагогов по физической культуре 219

Пермяков О.М. Бараковских К.Н. Готовность будущего педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности в вузе 223

Плосков А.Л., Хромина С.И. Актуальность и востребованность медицинского сопровождения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе 226

Полтавская Л. Р., Ивашевский Н.С. Воспитание патриотизма молодежи средствами спорта 231

Пономарев В.В, Шишкин С.Н., Коноплева Е.Н., Радченко Д.Г. Военно-прикладная физическая подготовка студентов вуза..... 234

Прокопьев Н.Я. Характеристика морфологических показателей стопы у студентов спортсменов, диагностируемая различными методами 238

Прокопьев Н.Я., Демидов В.А., Ананьев В.Н. Центральная гемодинамика у юношей и девушек при занятиях циклическими видами спорта 244

Речапов Д.С., Ковязина О.Л Донозологическая диагностика функционального состояния студенческой молодёжи..... 250

Санкина Н. И., Шалгинова В. И. Состояние физического развития слабовидящих школьников на примере ГБОУ РХ «школа-интернат для детей с нарушениями зрения» г. Абакана..... 257

Селитреникова Т.А., Козадаев М.Г. Аспекты реализации программы профессионально-прикладной физической подготовки кадет, имеющих нарушения свода стопы 259

Смирнов П.Г., Саламатин М.Н., Остяков О.В. Структуризация спортивных организаций современной России по компонентам менеджмента и экономики 263

Смирнов П.Г., Смирнов П.П. Маркетинговая политика физкультурно-спортивных организаций в условиях финансово-экономического кризиса 267

Смирнов П.П., Смирнов П.Г. Формы и эффективность регулирования в сфере спорта в аспекте государственной идеологии 271

Смирнова И.А., Ожиганова М.В. Физкультурно-спортивные мероприятия как основной вид здоровьесберегающих технологий в вузе 274

Смыслов А.П., Селитреникова Т.А. Структура и особенности сердечно-сосудистой патологии кадет-подростков Тульской области 280

Субботин В.Я. Нейтрализация негативных сторон спорта высоких достижений 283

Тамер О.С., Козлов А.В. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями..... 286

Татур А. В. Развитие и совершенствование массовой физической культуры и спорта в тюменском государственном университете 292

Тоболов А.А., Глушкова Т.М., Анфилатов Н.Г. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов технического вуза 298

Хромина С.И., Парфенова Т.А., Толстова Н.В. Компетентность студентов в вопросах внедряемого комплекса ГТО 301

Хромина С.И., Батыршина Н.А., Бубнова Т.А., Ценностный компонент формирования физической культуры студентов технического вуза 305

Хромина С.И., Парфенова Т.А., Парфенов П.Н. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО 309

Цуперяк Л.В., Лимаренко А.А., Бахман Н.Д. Духовно-нравственное воспитание посредством организации внеурочной деятельности 313

Чаюн Д.В. Тестирование высококвалифицированных аэробистов 317

Чернышев В.В., Чернышева Л.Г. Формирование здорового образа жизни молодежи в современных условиях 322

Чернышева Л.Г., Тимошков Е.В. К вопросу проблемы агрессивного поведения студентов, занимающихся спортом 326

Шалгинова В. И., Анищенко Ю.Д. Особенности физической подготовленности слабовидящих школьников 331

Шатилович Л.Н., Рябова А.А. Соматическое здоровье студентов-первокурсников 334

Шишмарев С. А., Любарская Э.В. Специальная силовая подготовка студентов технических вузов на занятиях физической культуры 337

Шпак В.Г., Шацкий Г.Б. Волонтерская деятельность на факультете физической культуры (из опыта работы) 341

Шулика Ю.А., Богданова В.А. Первые результаты реализации программы патриотического воспитания юношей в процессе занятий боксом 344

Щербаков В.С., Богданова В.А. Модель перспективы развития и управление системой соревнований в северном многоборье на примере ЯНАО 350

Яковлев В.В., Селитреникова Т.А. Оценка адаптационного потенциала курсантов-первокурсников 357

Яшкина Е.М. Физическая подготовленность и спортивное воспитание современной молодежи 360

Яшкина Е.М., Межнина Т.О. Проблемы и перспективы внедрения комплекса ГТО 364

Список авторов 369

УДК 355.233.231.1.

ПРОБЛЕМЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВУЗА

Алексеева Т.Н., ст. преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: Aleks.Tata1961@mail.ru

Ключевые слова: физкультурно-спортивная среда, патриотическое воспитание, молодежь, гражданское самосознание, патриотизм

Аннотация: *в статье дается определение понятия «патриотизм», оценивается его роль в жизни современного общества. Анализируются проблемы патриотического воспитания молодежи через физкультурно-спортивную деятельность вуза. Рассматриваются возможные пути их решения.*

Безусловно, патриотическое воспитание учащейся молодёжи в современных условиях является крайне актуальным. Россия на сегодняшний день подвергается экономическому и политическому давлению со стороны Запада и США, антироссийские настроения способствуют понижению уровня патриотизма у россиян. Также стоит отметить, что противоречивые духовные ценности, которые появляются в нашем современном обществе постмодерна, активно пропагандируемые средствами массовой информации, привели к духовной дезориентации людей, утере ими ценностных идеалов, что во многом способствовало искажению понятия «патриотизма» как нравственной ценности. Именно поэтому, необходимо особое внимание уделять воспитанию подрастающего поколения патриотами своей Родины, в том числе при помощи физкультурно-спортивной деятельности вуза.

Спортивно-патриотическое воспитание – это комплекс определенных мер, направленных на формирование целостной, духовно развитой личности, готовой к выполнению долга перед Отечеством, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своей Родине. Занятия физической культурой и спортом очень тесно связаны с воспитанием культуры человека, главная их ценность заключается в том, что они являются сферой проявления высокой духовности, гуманности, доброты, формирования культуры межнационального общения.

Какие же проблемы существуют в патриотическом становлении молодежи через физкультурно-спортивную деятельность вуза? Возможны ли рациональные пути их решения? Какова дальнейшая перспектива развития данных проблем? Ответы именно на эти вопросы будут отражены в моей статье.

Проблема патриотического воспитания интересовала многих ученых, на протяжении всей истории развития человечества. Первоосновы гражданского воспитания были заложены Аристотелем, Платоном, Т. Гоббсом, Д. Локком, Ж.-Ж. Руссо, М.В. Ломоносовым, А.Н. Радищевым, Н.М. Ка-

рамзиным и др. В педагогической литературе проблема патриотического воспитания молодежи рассматривается в различных аспектах. Социально-политических аспект раскрыт в работах С.И. Архангельского, М.С Кагана, В. Т. Литовского и др.; психологический – в исследованиях О.П. Песоцкой, Г.И. Крошки; социально-педагогические основы воспитания патриотизма рассмотрены А.В. Беляевым, Г.Я. Гревцевой, Р.М. Салиховой и др. Все перечисленные ученые дали свое собственное определение понятия «патриотизм». В своей же работе я буду опираться на понятие о патриотизме, как о преданности и любви к своему Отечеству, к своему народу и готовности к любым жертвам и подвигам во имя интересов своей Родины.

Во времена распада СССР очень остро встала проблема патриотического воспитания молодого поколения. В этот непростой для нашей страны исторический период образовался идеологический и духовный вакуум, который способствовал деградации подрастающего поколения. Люди стремились к легкой наживе за счет разворовывания государства, что оказало существенное влияние и на поведение молодежи. Таким образом, в результате разрушения советского патриотизма, у молодежи того времени наблюдалось практически полное отсутствие патриотических чувств, патриотического сознания и духовно-нравственной культуры. Молодое поколение не было готово к изменениям, происходившим в социально-экономической, политической, культурной, духовно-нравственной сферах жизни общества.

На сегодняшний день, общество находится на стадии перехода к постмодерну. Поэтому ценности, присущие обществу модерна, такие как уважение и любовь к своей Родине, чувство долга перед Отечеством, готовность в любой момент защищать свой народ и свою страну полностью утратили свою значимость. В эпоху постмодерна происходит стирание национальных границ и, поэтому как таковой патриотизма больше не существует. Ведь как быть патриотом своей страны, если тенденции современного общества говорят о том, что мир – это единое целое и нет разделения по территориальному и национальному признаку.

Общество только начинает вступать в эпоху постмодерна, но происходящие изменения уже наблюдаются в поведении и образе жизни молодого поколения. Все свое свободное время молодежь проводит в интернете, гаджетах, при этом вопросы политики их совсем не интересуют. Молодые люди все чаще уклоняются от призыва в армию, тем самым показывая безразличие к будущему своей страны.

Сегодняшняя молодежь стремится найти множество причин, чтобы не посещать занятия физической культуры в вузах, большинство совершенно безразличны к спорту. А ведь занятия физической культурой имеют огромное значение в патриотическом воспитании студентов. Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями закаляют не только тело, но также являются одним из основополагающих факторов формирования

морально-волевых качеств обучающегося. Благодаря этому молодые люди становятся психически более устойчивыми, целеустремленными, мотивированными на победу, несмотря на все трудности и препятствия. Именно эти качества лежат в основе патриотизма.

Большинство молодых людей после окончания школы, поступают в университет и сталкиваются с такой проблемой, как высокий уровень нагрузок на занятиях физической культуры. Все это происходит потому, что не было должного уровня физической подготовки еще на школьной скамье. Студентам довольно тяжело, будучи неподготовленными, справляться с нагрузками, которые предлагаются в вузе, поэтому основная их часть вовсе перестает ходить на занятия. Это является большой проблемой для современного общества, ведь физическая культура, как уже было сказано, напрямую связана с патриотическим воспитанием молодежи.

Для решения этой проблемы Правительство Российской Федерации приняло государственную программу "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы", подписанную Президентом РФ В.В. Путиным 30.12.2015 г. [1]. Помимо многих важных моментов, направленных на воспитание молодого поколения патриотами своей страны, в этой программе уделяется особое внимание развитию спортивно-патриотического воспитания, а также созданию условий для увеличения численности молодежи, успешно выполняющей нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основными целями комплекса ГТО являются укрепление состояния здоровья, всестороннее развитие личности, воспитание чувства патриотизма у населения Российской Федерации. Особое внимание, хотелось бы, обратить на то, что студентам, сдавшим нормы ГТО на золотой значок, планируется выплачивать денежные премии [2]. Данная практика будет применяться во всех высших учебных заведениях с 2017 года.

Сдача норм ГТО требует от учащегося хорошей физической подготовки и выносливости, поэтому не каждый современный студент будет способен сдать данные нормы даже на бронзовый значок, поэтому можно рассмотреть альтернативный, более простой, но не менее эффективный метод развития патриотизма, такой как рекреационный туризм. Через осмысление ценности окружающей природы, у каждого человека вырабатывается чувство любви к Родине, а это и есть патриотизм. Для того чтобы студенты начали заниматься рекреационным туризмом, необходимо уделять больше внимания данной теме на лекциях по физической культуре.

Важную роль в патриотическом становлении молодежи в рамках вуза играет учебно-методический план проводимых занятий по физической культуре. Для повышения уровня физической подготовки студентов и формирования военно-прикладных навыков необходимо внести некоторые изменения в план занятий, например, 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, висы и упоры на гимнастических снарядах; эстафеты с преодолением полосы препятствий; спортивное ориентирование на местности, имеющей сложный рельеф; туристические походы по местам боевой славы и другие спортивные мероприятия и военно-прикладные упражнения.

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод о том, что физкультурно-спортивная деятельность вуза, действительно, играет огромную роль в патриотическом становлении молодежи. Патриотическое воспитание способствует тому, что у студентов формируются социально-значимые патриотические ценности, взгляды и убеждения. Студент приобретает новые знания о своей стране и, на их основе формируется чувство гордости, уважения и любви к малой и большой Родине. Воспитание молодежи патриотами своей Родины, будет особенно актуальным, в сложившихся современных условиях, когда на мировой арене Россия подвергается постоянным нападкам со стороны Запада, а внутри страны нестабильная экономическая ситуация. Причем это патриотическое воспитание должно проводиться не только на школьной скамье, но и на вузовском уровне. Ведь именно в университете у человека формируются основополагающие качества личности, приходит осознание своей ответственности. К сожалению, в вузах нашей страны не очень хорошо развита система патриотического воспитания молодого поколения через занятия физкультурно-спортивной деятельностью. Но эта ситуация поправима, необходимо лишь приложить усилия, осознать тот факт, что чувство патриотизма способно объединять миллионы людей по всей нашей стране в политически и экономически сложных ситуациях.

Библиографический список

1. Государственная программа по патриотическому воспитанию граждан России/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – http://www.gospatriotprogramma.ru/ programm a%202016-2020/;

2. Студентам за сдачу ГТО будут платить денежные премии. URL: http://www.ntv.ru/sport/1196840/;

3. Шаповал Г.Н. Формирование нравственных качеств личности студентов вуза в контексте патриотического воспитания//Наука сегодня: вызовы и решения. – 2016. – С. 168-171;

4. Щербакова Е.А. Роль физической культуры в патриотическом воспитании молодежи//Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение. – 2016. – С. 657-662.

УДК 37.037

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аникин И.Ю., к.п.н., доцент, Шевнина Т.Е., к.ф-м.н., доцент
Ноябрьский институт нефти и газа, Россия, г. Ноябрьск, e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, инновационные технологии.

Аннотация: *в работе представлены данные о применении современных инновационные технологий, которые используются в процессе физического воспитания студентов. Изучены и разработаны перспективные направления по использованию оздоровительных технологий в физическом воспитании студенческой молодежи. Были выделены факторы, которые негативно влияют на разные системы организма человека.*

Физическое воспитание студентов является неразрывной частью высшего гуманитарного образования. В процессе формирования профессиональных компетенций будущего специалиста физическое воспитание является результатом комплексного воздействия на него [1].

В современном мире необходимо постоянно обновлять систему физического воспитания, и сделать это можно используя инновационные подходы, направленные на исключение основных причин, которые порождают искаженное отношение к общепринятым человеческим ценностям физической культуры. Л.И. Лубышева [5, 9] пишет, что для этого нужно:

- вернуть демократические традиции региона и ВУЗа, это касается и спортивных традиций.
- создавать совершенно новые отношения между педагогами ВУЗа и студентами, основой которых должны стать содружество и доверие.
- учебно-тренировочный процесс должен быть вариативным, как преподаватели, так и студенты должны проявлять в нем творчество и инициативу.

Р. Бака, Э.Г. Булич и М. Я. Веленский [1, 3, 4] в качестве инновационной образовательной технологии предлагают использовать воспроизводимую в многочисленной педагогической практике целенаправленную систему действия, которая направлен на разработку иерархии диагностируемых учебных целей и задач по определению целесообразных способов их достижения, как определенных результатов обучения.

Далее необходимо более подробно рассмотреть ряд инновационных подходов, технологий, моделей, которые используются в практике физического воспитания студенческой молодежи.

Цель представленной работы – изучение и обобщение представленных в специальной литературе данных, которые касаются вопросов внедрения инновационных технологий в процесс физического воспитания

студенческой молодежи. Для достижения поставленной задачи, необходимо проанализировать научно-методическую литературу по данному вопросу, а также интернет источники.

О.Ю. Фаныгина [14] разработала комплекс организационно-педагогических условий по физическому воспитанию студенток, используя в учебном процессе высших учебных заведений средства аквааэробики. Данный комплекс состоит из:

- мотивационных факторов;
- нормативов физической подготовленности, которые соответствуют «стабильному» уровню здоровья;
- средств и методов контроля;
- алгоритмов разработки программ занятий.

Колтошова Т.В. [6] представила выявленные проявления нарушений двигательной функции позвоночного столба во время ремиссии, а также учитывая влияние разных средств физической культуры на психофизиологические и кардиораспираторные показатели, обоснована и апробирована методика вторичной профилактики указанных нарушений у студентов.

Автор разработал профилактическую программу «школы оздоровления позвоночного столба (теоретико-практические, организованные и самостоятельные занятия физической культуры, которые проводятся на суше и в воде, они способствуют повышению уровня знаний, информированности и повышение практических навыков о мерах снижения обострений существующих нарушений и улучшения качества жизни студентов).

Вследствие эксперимента было доказано, насколько эффективна разработанная программа по вторичной профилактике нарушений функций позвоночного столба у студентов. Особенность данной программы – расширение знаний о факторах риска, повышение мотивации к улучшению здоровья, продление периода ремиссии и улучшение качества жизни студентов.

Литвин А.Т. [8] в своей работе продемонстрировал систематизацию средств двигательной активности, проанализировав их эффективность, представив оптимальные модели двигательной активности, которые разработаны специально для разных групп населения.

Основой разработанных моделей стало оптимальное сочетание разных видов двигательной активности (бытовой, оздоровительной и рекреационно-оздоровительного спорта), которые органично связаны с требованиями здорового образа жизни разных групп населения.

Согласно мнению, представленному А.Т. Литвином [8], в зависимости от того, какая была целевая установка, организационные формы, используемые средства разновидности двигательной активности в системе физического воспитания можно условно разделить на такие основные группы:

- бытовая двигательная активность;
- оздоровительная двигательная активность;
- подвижные игры;

- рекреационно-оздоровительный спорт
- соревновательный спорт;
- профессионально ориентированная двигательная активность.

Какие преимущественно использовать средства, относящиеся к той или иной группе, определяется разными факторами: возрастными и половыми особенностями лиц, которые занимаются, состоянием их здоровья и физической подготовленностью, интересами этих лиц, их материально-техническими возможностями и другим.

Но, независимо от таких факторов с помощью оптимального режима двигательной активности необходимо обеспечивать поддержание нормального функционирования организма, он должен помогать укреплять жизненно важные органы и функциональные системы, стать некой профилактикой заболеваний и т.д. Иными словами, оптимальный режим двигательной активности должен быть направлен на обеспечение человека полноценным физическим фитнессом. Автор считает, что оптимальный режим специальной организованной двигательной активности (кроме бытовой активности) для разных категорий занимающихся должен состоять из трех групп средств:

1) аэробные упражнения, которые способствуют повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

2) упражнения силовой направленности, которые направлены на укрепление двигательного аппарата – костной системы, мышечной системы, соединительных тканей (сухожилий и связок);

3) упражнения, которые предназначены для развития гибкости. Они позволяют улучшить состояние мышечной, соединительной и костной тканей, действуют как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В современной образовательной системе активно применяется такое направление, как включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. Если говорить о физическом воспитании, то здесь это физическое самовоспитание. Но, даже при подготовке студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой, педагог и студент активно работают вместе [2].

Проанализировав специальную литературу, проведя анкетирование среди студентов А.И. Подлесным [11] были разработаны организационно-методические условия реализации самоконтроля физической подготовленности студентов, в качестве факторов повышения мотивации у них к физическому самосовершенствованию. К таким условиям автор относит:

- предоставление необходимой информации на разных учебных занятиях;
- создание методических рекомендаций, направленных на использование методов самоконтроля;
- практическое применение методов самоконтроля во время проведения занятий по физическому воспитанию;

- разработка индивидуальной карты самоконтроля «Паспорт профессионально-прикладной физической подготовленности студента»;
- самостоятельное заполнение студентами в течение года «Паспорта профессионально-прикладной физической подготовленности», проведение расчетов индексов и выставление оценки успеваемости по физическому воспитанию, основанной на прогрессе собственных достижений;
- создание наглядной информации, демонстрирующей прогресс достижений студентов в течение года.

С. А. Романченко [12] разработал программу для коррекции телосложения студенток, которая включает средства и методы тренировки, учитывая соматические типы, с использованием компьютерных технологий.

Московченко О.Н. [10] разработала, а после чего научно и экспериментально обосновал концепцию по оптимизации физической нагрузки. Основой данной концепции стала индивидуальная диагностика адаптивного состояния студентов, которые занимались физической культурой. Концепция используется с применением компьютерных технологий. Кроме этого, в рамках данной работы автор также разработал:

Методологию автоматизированного мониторинга, спроектированную и реализованную на совершенно новой технологии интегральной системы. Это может стать основой для создания новой отрасли знаний по автоматизации научных исследований в фитнес-клубах, физкультурно-оздоровительных центрах.

Педагогическую модель оздоровительной инфраструктуры, которая определяет комплекс организационно-педагогические и социальные условия, обуславливающие основу здоровьесберегающих технологий и образовательных инноваций, которые включают в себя воспитательно-образовательную и научно-педагогическую деятельность, направленную на формирование и развитие двигательной активности человека.

Турчина Н.И. [13] в своей работе разработала и апробировала модели физического воспитания на студентах ВУЗов I-IV курсов обучения. Основанием данных моделей физического воспитания была дифференциация целей и задач структурных подразделений кафедры физического воспитания. Немало значения было уделено рациональному подбору физических упражнений и видов спорта. Основными положениями моделей физического воспитания Турчиной Н.И. были:

- в условиях жесткой регламентации (для I курса) организация физического воспитания, а также частичная регламентация (для II курса и старше);
- взаимодействие и взаимообусловленность ценностно-ориентированного, познавательного, преобразующего и коммуникативного видов спортивно-массовой деятельности; I этап – в основном это познавательные и преобразовательные виды спортивно-массовой

деятельности; на II этапе – ценностно-ориентированные виды спортивно-массовой деятельности;
- на I этапе преобладают субъектно-объектные отношения, вместе с параллельным педагогическим взаимодействием «преподаватель-студент», а на II этапе – субъектно-субъектные отношения;
- на I этапе согласовывается содержание учебных занятий, а также занятий спортом;
- внедряются модели формирования у студентов потребности занятий физическими упражнениями, предусматривающие реализацию в процессе обучения когнитивного и мотивационного компонентов;
- индивидуализация процесса и дифференциация содержания, форм и методов педагогического воздействия.

Проанализировав данные современной системы обучения в ВУЗе, можно говорить о характеристики высокой интенсивности образовательного процесса, а также о ее информационной насыщенности. Большинство учебного времени студенты находятся в аудиториях, работают в библиотеках, занимаются в компьютерных классах, а также немало времени уделяется домашней подготовке к занятиям. Все эти виды деятельности в той или иной степени влияют негативно на состояние разных систем организма.

Усугубляет данную ситуацию еще и то, что многие студенты с ослабленным здоровьем не заинтересованы в занятиях физической культурой. В основном такие студенты не могут выполнить даже самые простые упражнения, они не ходят на занятия физической культурой, которые проводятся в ВУЗе. Поэтому важной задачей еще остается повышение у них двигательной активности, заинтересованности в занятии спортом или хотя бы элементарными упражнениями физической культуры.

Разработка современных информационно-методических систем является одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания, студентов ВУЗов в нашей стране [7].

Библиографический список

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.

2. Багрова Е.В. Кризисные явления в общественном развитии и управление ими. Новый философский подход // Философская мысль. – 0. – № 0. – С.0-0. DOI: 10.7256/2409 8728.0.0.20300.URL:http://enotabene.ru/fr/article_20300. Html

3. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов – К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

4. Веленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М. Я. Веленский // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2006. – №2. – С. 16–34.

5. 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 8государственный нефтегазовый университет). Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5 (30). С. 191.

6. Колтошова Т. В. Вторичная профилактика нарушений функции позвоночника у студентов средствами физической культуры: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00. 04 / Т. В. Колтошова. – Омск: ОГТУ, 2006. – 24 с.

7. Кручинин С.В. Восстановление единого образовательного пространства (ядро единого процесса образования) как залог возрождения России в условиях санкций Западных стран. Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5. С. 201.

8. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. наук по физ. вос. и спорта: спец. 24.00.02 – „Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения"/, 2008. – 22 с.

9. Лубышева Л. И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 3. – С. 5-13.

10. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Автореф. дис. док. пед. наук. / Мо-сковченко О.Н. – Москва – 2007. – 23 с.

11. Подлесний О.И. Самоконтроль в физическом воспитании как способ мотивации для профессионально-прикладной физической подготовке студентов. – К., 2008. – 22 с.

12. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой/ С. А. Романченко. – 2006. – 20 с.

13. Турчина Н. И. Педагогические особенности моделей физического воспитания студентов ВУЗов на разных курсах обучения: автореферат диссертации/ Наталья Игоревна Турчина – К., 2009. – 24 с.

14. Фаныгина О. Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания/ Фаныгина О. Ю. – К., 2004. – 282 с.

УДК 35.07

ПРИНЦИПЫ И ВИДЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Артамонова М.Н., ассистент; Смирнов П.Г., к.п.н., профессор; Саламатин М.Н., ассистент

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: контроль, управленческая деятельность, физкультурно-спортивная направленность, процесс, обратная связь.

Аннотация*: рассмотрены принципы и виды управленческого контроля физкультурно-спортивной работы, как одного из ведущих циклов управленческой деятельности.*

Актуальность. Важное место в работе спортивного руководителя занимает функция контроля. Основной задачей функции контроля выступает определение целесообразности и точности принятых решений, в про-

цессе планирования организации намеченной работы, мотивационной готовности участников процесса к выполнению, а также определения необходимости корректирующих действий на случай обнаружения отклонений от намеченных целей [2, с.52].

Под управленческой деятельностью принято понимать совокупность действий руководящего состава по отношению к человеку или коллективу, являющемуся объектом управления и контроля. В свою очередь показателем эффективности управленческой деятельности существенное влияние оказывает контроль. Управленческий контроль должен быть реализован, наравне с другими управленческими функциями, к которым относятся: планирование, организация, руководство и мотивация.

Организационное обеспечение управленческих решений в сфере физкультурно-спортивной деятельности нуждается в системности контроля за их исполнением и направлении на обеспечение объективной оценки реальной ситуации, создающей предпосылки для несения изменений в показатели развития организации [1, с.6; 3, с. 35].

Целью работы является определение принципов и видов управленческого контроля физкультурно-спортивной деятельности.

Функции контроля, обеспечивающих достижение стратегических целей, и претворение предпринятых решений, запланированных физкультурно-спортивным учреждением, реализуются через механизмы обратной связи. Руководство физкультурно-спортивным учреждением посредством данного механизма оценивает адекватность принятых решений и необходимость принятия корректирующих действий [4, с.193; 6, с.203].

Классическое понимание необходимости контролирующих действий при управлении любым процессом, были описаны Г. Эмерсоном, Г. Черчем, Ф.У. Файолем. Было отмечено, что целью контроля является определение слабых мест и системных ошибок, как профилактической меры по дальнейшему их недопущению и своевременному их устранению.

Процесс управленческого контроля физкультурно-спортивной деятельности – это отслеживание показателей планирования и реализации мероприятий, ходы выполнения принятых стратегических решений.

Контрольный процесс состоит из нескольких этапов реализации (рис.1).

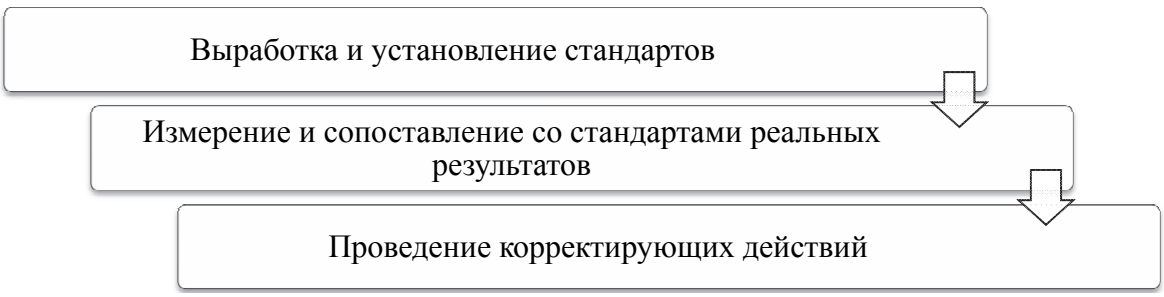


Рис. 1 Этапы процесса контроля физкультурно-спортивной деятельностью

Первый этап руководства физкультурно-спортивной деятельностью направлен на определение результатов и конкретных показателей спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности.

На *втором этапе* сопоставляются достигнутые результаты физкультурно-спортивной деятельности с установленными стандартами, к которым следует отнести:

- определение погрешности в выполнении показателей, где допустимые отклонения от намеченных результатов, не должны вызывать тревожности и применения корректирующих действий. Например, планирование тренерской деятельности в индивидуальном виде спорта с планированием результатов выступлений спортсмена на каждое соревнование или сезон;
- измерение достигнутых результатов, с целью соотношения нормам и стандартам. Как правило, измерение результатов – это процесс трудоемкий и затратный, с определением единицы измерения. В физкультурно-спортивной практике контрольными точками являются испытания на определенных этапах выступления команд или спортсменов. Показателем эффективности тренировочной деятельности являются промежуточные этапы контроля: функциональные исследования, тесты и пр.;
- мониторинг с оценкой результативности измерений.

Наглядным и показательным контрольно-информативным средством будут реальные результаты работы измерительно-соотнесенные с нормативами и стандартами, регламентированные по степени важности с необходимостью принятия своевременных решений о необходимости действий [5, с.42].

Третий этап контрольного процесса сводится к применению корректирующих действий, направленных на устранение погрешностей, где возможны два варианта решения: устранение отклонения или пересмотр стандартов.

Становится понятным, что проведение контроля, во многом связано с особенностями планирования физкультурно-спортивной деятельности. Стандарты будут снижены, если планы изначально быль оптимистичны, и наоборот, повышены, если прослеживался пессимистичный настрой. При таких действиях возникает опасность потери мотивации – основной функции управленческого процесса. Эффективно действующая система контроля представляет эффективно действующую функцию стратегического управления. В системе стратегического управления, контроль является первым звеном обратной связи.

Управленческий контроль физкультурно-спортивной деятельности может быть реализован только в соответствии с определенными *принципами*, характеризующими управленческую направленность:

- всеохватывающая, с привлечением максимального числа сотрудников;

- стратегически-направленная, имеющая приоритетные векторы развития организации;
- предупреждающая, направленная на избежание ошибок, процесс которого значительно дешевле, чем их поиск;
- пластичность, характеризуется взаимосвязью контроля, не только с планированием деятельности организации, но и с изменениями и особенностями организационной структуры;
- своевременность, носит предупредительный характер, не доводя до критических размеров негативных последствий выявленных ошибок, позволяя своевременно предотвращать нарушения;
- экономичность, рассматривает выгоды от управленческого контроля, которые должны превышать затраты на его проведение;
- индивидуализированность, направленность на конкретные результаты, достижения, характерные личностные качества сотрудников, их положение, коммуникации;
- субъектная ориентированность, направлена на доброжелательное отношение к участникам процесса, с исключением персонального слежения, поиска виновных в нарушениях, создании комфортного рабочего климата.

В процессе управленческой деятельности определяются *виды контроля* (табл.1).

Таблица 1

Виды управленческого контроля

<table>
<tr><td rowspan="2">Виды</td><td rowspan="2">Период управленческой деятельности</td><td rowspan="2">Основные средства</td><td colspan="6">Области использования,
с определением ресурсов</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Предварительный контроль</td><td rowspan="2">до фактического начала работ</td><td rowspan="2">реализация определенных правил, процедур, линий поведения</td><td>человеческие</td><td colspan="3">материальные</td><td colspan="2">финансовые</td></tr>
<tr><td>достигается за счет деловых и профессиональных знаний, навыков</td><td colspan="3">контроль за качеством материала</td><td colspan="2">бюджет с определением сроков, объема и статьи расходов</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Текущий контроль</td><td rowspan="2">в ходе проведения работ.

Контроль начальником подчиненного</td><td rowspan="2">измерение фактических результатов, полученных после проведения работы, направленной на достижение запланированных ре-</td><td colspan="6">Система обратной связи:</td></tr>
<tr><td>цель</td><td>использование внешних ресурсов</td><td>преобразование внешних ресурсов для внутреннего использования</td><td>фиксация отклонений от намеченных целей</td><td>коррекция отклонений</td></tr>
</table>

		зультатов, через обратную связь					
Заключительный контроль	после завершения работы или истечения отведенного срока	обратная связь используется по завершении работ	Функции заключительного контроля				
			Информативная, необходима для планирования аналогичных, в перспективе, работ и во избегании типичных ошибок		***Мотивационная*,** направлена на поощрение достигнутых результатов деятельности		

Заключение. Таким образом, контроль является критически важной функцией управления. Контроль в системе физкультурно-спортивной деятельности выступает одним из главных инструментов выработки политики и принятии решений, обеспечивающих нормальное функционирование организации и достижение поставленных целей долгосрочной перспективы и вопросах оперативного руководства. В системе управленческой деятельности каждый руководитель должен осуществлять контроль, как обязательную часть своих должностных обязанностей.

Контроль является заключительным этапом управленческого цикла. С помощью управленческого контроля проводится анализ действий основных функций менеджмента, корректировка ранее принятых решений, планов, нормативов, показателей или организационных условий из выполнения.

Библиографический список

1. Аристова, Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №5. – С. 2-8;
2. Головина, Т.А. Методика реализации процедур управленческого контроля в условиях экономической неопределенности / Т.А. Головина // инансы и кредит. – 2010. – № 30 (414) – С. 50-57;
3. Дабижа, Т.А., Бувальцева, М.В. Реализация контрольной функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт Верхневолжья. Изд-во: Тверской госуниверситет (Тверь), №8-2. 2015. С.30-40;
4. Мосина, Н.В., Аксарина, И.Ю. Управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта и и х влияние на профессиональную деятельность и подготовку спортивных менеджеров. Вестник Югорского государственного университета. Изд-во Югорский госуниверситет (Ханты-Мансийск). ISSN: 1816-9228. №1(40). 2016. С. 192-194;
5. Назаров, В.Л., Обожина, Д.А. Компетенции в содержании труда менеджера в сфере физической культуры и спорта в современных условиях // Педагогическое образование России. Изд-во:Уральский гос. пед.университет (Екатеринбург) ISSN:2079-8717. №1. 2014. С.40-44;
6. Смирнов, П.Г. и др. Актуализация модели управления физкультурно-спортивной работой в высшем учебном заведении// П.Г. Смирнов, М.Н. Саламатин, П.Н. Парфенов. В сборнике материалов МНПК «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами»: ТИУ, Тюмень 23-25 ноября. 2016. С.201-205.

УДК 796:378

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ВУЗА

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

Ключевые слова: психофизиология, методология, экскурсия, двигательные качества.

Аннотация: *в статье раскрыты проблемы функциональной подготовленности студенток первого курса, поступивших в вуз в 2012, 2013, 2014 годах после окончания средней школы, не соответствующие требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура, которые были выявлены путем анализа полученных исходных нормативных результатов и показателей психофизиологических параметров.*

Функциональная подготовленность организма, в частности, у студенток, по мнению современных научно-методологических авторов, – это биологические свойства организма, определяющие уровень развития двигательных способностей человека. Авторы напоминают, что основными двигательными качествами являются: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. По этим же физическим качествам определяется уровень функциональной подготовленности студенток, которые изложены в рабочей программе по дисциплине "физическая культура". Но, чтобы увеличить объективность результатов функциональной подготовленности организма студенток, мы дополнительно используем результаты психофизиологических параметров [1,3].

Целью настоящей работы является анализ исходных нормативных результатов двигательных качеств и показателей психофизиологических параметров, которые в совокупности определяют уровень развития функциональной подготовленности организма студенток первого курса.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

- анализ динамики изменения показателей двигательных и психофизиологических параметров студенток первого курса обучения, то есть оценка уровня функциональной подготовленности организма;
- подготовка на основании полученных данных рекомендательных выводов и предложений.

Поставленные задачи реализовывались по следующему направлению: двигательные качества, как ведущие элементы настоящей работы, были выбраны и применены из рабочей программы, частью которой являются обязательные тесты в определении уровня развития физической подготовленности организма.

Двигательные качества выносливости оценивались по результатам бега на 2000 м, скорости – 100 м, силы – мышц брюшного пресса и спины – подниманием и опусканием туловища из положения лежа на спине, скоростная сила определялась по показателям прыжка в длину с места. Психофизиологические параметры оценивались по индексу Рюффье, проб Генча и Ромберга, а также по результатам экскурсии грудной клетки [2].

В методологических научных исследованиях по данной теме принимали участие студентки вуза первого года обучения, которые обладали определенным уровнем подготовленности как по двигательным качествам, так и психофизиологическим свойствам.

Все проводимые нормативные тесты соответствовали существующим требованиям и рекомендациям.

Итак, двигательное качество – выносливость, по мнению многочисленных авторов – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Показатели данного качества в большей степени определяет уровень развития функциональной подготовленности организма. Полученные результаты по данному тесту показывают регрессирующую динамику занимающихся студенток. Так, в 2012 году студентки первого курса имели результат в беге на 2000 м – 10 мин.22 сек.; в 2013 году – 11 мин. 38 сек.; в 2014 году – 12 мин.14 сек. Эти результаты свидетельствуют о том, что студентки снизили качество выносливости на 1 мин.52 сек.

Следующим тестом в определении функциональной подготовленности является двигательное качество – быстрота, которое подразумевает под собой способность организма человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

В спринтерском беге, в нашем варианте, результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений и темпа шагов. По данному двигательному тесту мы также находим динамику ухудшения. В 2012 году испытуемые студентки показывали в беге на 100м -17,2сек, в 2013г – 17,6сек, в 2014г – 18,0сек. Эти результаты на первом этапе оценивались бы на пять баллов, на втором – на 3, на третьем всего лишь – на один балл.

Очередным двигательным тестом в определении функциональной подготовленности организма студенток являются скоростно-силовые упражнения в виде прыжка в длину с места. Исходный результат данного исследования по этому виду упражнений равнялся – 172,0 см; на втором -168,1 см; на третьем -165,2 см. Эти показатели характеризуют, что студентки вуза снизили свои результаты по этому двигательному тесту.

Физическое качество, как силовая выносливость, также способствует определению уровня развития функциональной подготовленности организма студенток. Для оценки названного качества нами были использованы результаты тестирования – поднимание и опускание туловища из по-

ложения лежа на спине. В процессе выполнения данного упражнения активное участие принимают мышцы брюшного пресса и спины. Полученные показатели характеризуют отрицательную динамику. На первом году результат равняется 36,2 раза; втором – 35,7 раза; на третьем этапе – 34 раза. Эти данные констатируют, что студентки первого года обучения, понизили двигательные качества силовой выносливости, от которых также зависит уровень развития функциональной подготовленности организма. С целью увеличения объективности, в определении функциональной подготовленности организма студенток первого курса, был использован индекс Рюффье, который оценивает функции сердечно-сосудистой системы по определенной классификационной формуле. В данной работе мы применяли только оценку неудовлетворительно, так как она отражает в большей степени уровень подготовленности. На первом этапе (2012 год) исследования на уровне неудовлетворительной оценки находились студентки – 27,8%; на втором (2013 год) – 45,0%; на третьем (2014 год) – 50,0%. По методике задержки дыхания на выдохе (измерения АПНОЭ) – проба Генчи результаты также имеют регрессирующую динамику. Например, результаты первого исследования составили – 23,9 сек, второго – 23,6 сек; третьего – 23,0 сек.

Следующим психофизиологическим тестом является проба Ромберга, оценивающая координационную сферу организма, как оценка хорошо, так и неудовлетворительно. Итоги данного теста свидетельствуют, что студентки на всех трех этапах исследования имели состояние координационной функции в пределах неудовлетворительной оценки, то есть устойчивость, равновесие меньше – 15 секунд.

Для увеличения качества оценки уровня функциональной подготовленности нами были использованы показатели экскурсии грудной клетки, которые характеризуют подвижность грудной клетки и определяются разностью между величинами максимального вдоха и полного выдоха. Как указывают многие авторы в области спортивной физиологии, величина ее зависит от развития дыхательных мышц и типа дыхания. В процессе исследовательской деятельности получили следующие данные. На первом этапе экскурсии грудной клетки студенток показатели равнялись 3,9 см; на втором – 3,6 см, на третьем – 2,6 см. В данном случае нужно отметить, что величина этих показателей увеличивается тогда, когда в процессе учебно-тренировочных занятий используются такие двигательные нагрузки, которые предъявляют значительные требования к дыхательному аппарату.

Таким образом, на основании полученных результатов в ходе исследовательской деятельности, можно сделать следующий вывод: полученные данные позволяют констатировать то, что студентки первого курса, поступившие в вуз, снижают свои двигательные качества, которые поддерживают уровень функциональной подготовленности организма. С целью ее улучшения необходимо применять самостоятельные формы занятий, на-

правленные на процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для сохранения и укрепления здоровья, а также желательно использовать психофизиологические нормативные тесты.

Полученные результаты повысят объективность оценки функционального состояния организма, по результатам которых можно корректировать функциональную нагрузку.

Библиографический список

1. Афанасьев В.Г. Особенности анаэробных и аэробных показателей студентов по годам обучения. Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи/ В.Г. Афанасьев, В.И.Басакин// Тр. науч-практ. конф. – Владимир: ВГПУ, 2004.;

2. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Усова. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271с.;

3. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ.высш.пед.заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 2: Психология образования. М.: ВЛАДОС, 2001. – 496 с.

УДК 376.1

РОЛЬ ЛИЧНОСТНО-ТВОРЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

Ключевые слова: физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс, межличностные отношения, личностно-творческий компонент.

Аннотация: *показана роль личностно-творческого компонента в организации учебно-тренировочного процесса. Раскрыта роль и значение личностно-творческого компонента в рамках модернизации системы высшего профессионального образования в контексте физического воспитания. Обоснована необходимость "творческого" способа мышления как условия реализации задач физического воспитания.*

Сегодня в нашей стране физическое воспитание в контексте высшего профессионального образования требует повышенного внимания. Содержание и организация учебно-тренировочного процесса, с одной стороны, четко регламентировано, с другой, появилась необходимость и возможность выбора той или иной технологии разработки рабочей программы, позволяющей осуществлять разнообразные формы учебно-тренировочного процесса. Это, в свою очередь, повышает интерес к физической культуре, как у студентов, так и у преподавателей.

Организация процесса учебно-тренировочной деятельности в рамках модернизации системы высшего профессионального образования вызыва-

ет достаточно много трудностей. И, дело не в широте или узости познаний преподавателя, а в отсутствии определенного "творческого" способа мышления, обуславливающего восприятие учебно-тренировочного процесса как "кулинарного курса со своими индивидуальными ингредиентами, которые ускользают от сознательного внимания и протокола. Эти добавки не включены в формальную теорию, о них не пишут, им явным образом не учат"(Ялом, 2014, с.2). Очевидно, что невозможно научить будущего специалиста "творческости", терпению, расширению собственных границ самосовершенствования и т.д. Преподаватель часто не осознает присутствие в своей работе тех или иных "психолого-педагогических факторов" и не в состоянии объяснить влияние конкретных факторов и механизмов на организацию и динамику учебно-тренировочного процесса.

Так, правомерно встает следующий вопрос: как необходимо готовить будущих преподавателей физической культуры, чтобы они соответствовали современным требованиям профессиональной деятельности в определенной среде. Ведь очень часто на практике обнаруживается несоответствие содержания учебных планов и программ содержанию и требованиям профессиональной деятельности преподавателя в определенной среде. Соответственно, необходимо не только понимать цели и задачи определенного учебно-тренировочного процесса, но и осознавать полезность того или иного упражнения, подхода в конкретном индивидуальном случае. Актуальным становится умение применять то или иное упражнение не как обособленное средство, а как необходимое средство реализации целого комплекса упражнений физкультурно-спортивной деятельности, направленной на те или иные конкретные цели и задачи. Применяя в своей работе те или иные средства и методы преподаватель физической культуры формирует "свою индивидуальную стратегию", которая представляет собой собственный стиль и голос, импровизацию.

Очевидно, что необходима соответствующая база фундаментальной теоретической и практической психолого-педагогической подготовки будущих преподавателей физической культуры. Учебно-тренировочный процесс – это не только импровизация, но и особый тип отношений между преподавателем и студентом. Характер общения и специфика взаимоотношений "преподаватель – студент" позволяют учитывать ведущие мотивы студентов, побуждающие их к двигательной активности. Взаимоотношения "демонстрируют" проблемные зоны, "обнажают" природу отношений и, тем самым, обуславливают возможность определять и корректировать средства и методы психолого-педагогического воздействия на занимающихся в контексте "межличностных отношений". Это в значительной мере обуславливает эффективность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс представляет собой не только импровизацию, выбор, использование разнообразных форм и методов организации учебно-тренировочного процесса, но и создание атмосферы заин-

тересованности каждого студента. Это стимулирование студентов к высказываниям и использованию различных способов выполнения упражнений, позволяющих каждому студенту проявлять инициативу, избирательность, самостоятельность.

Для этого необходимо формировать личностные, регуляторные, поведенческие и правовые навыки с учетом определенного "творческого" образа мышления и потребностно-мотивационной сферы в контексте "межличностных отношений". В связи с этим, актуальным становится осознание преподавателем не столько жесткой зависимости содержания работы от выбранного теоретического подхода, сколько от самостоятельно и оригинально организованного учебно-тренировочного процесса.

Личностно-творческий компонент организации учебно-тренировочного процесса ориентирован на творческое преломление освоенных знаний, умений и навыков всех участников образовательного процесса. При реализации этой составляющей, как преподавателем, так и студентами, систематизируется накопленный опыт в соответствии с познавательной, профессиональной и гражданской ответственностью. Физическому воспитанию студентов большой ущерб наносит приоритет нормативного подхода в организации учебно-тренировочной деятельности, когда главным является выполнение определенных контрольных нормативов, а не личность студента и преподавателя. Соответственно, важным становится не только самостоятельное применение тех или иных упражнений и подходов, но и импровизация, оригинальность, потребность в самосовершенствовании, создании нового в области сохранения и укрепления здоровья, позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности наряду с убежденностью в то, что студент и преподаватель – это высшие ценности обучения и воспитания. "Интеграция этих идей с идеей массовой спортизацией – те условия, которые определяют воспитательные задачи" [1,17].

Библиографический список

1. Бабина А.А. Утусиков, С.А. Особенности воспитательной работы в студенческой футбольной команде / Бабина А.А., Утусиков С.А. // Фундаментальные проблемы науки. Материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень: ООО "Аэтерна", 2016. – С. 16-19.

2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия [Электронный ресурс] / И. Ялом. – 2014. – Режим доступа: http: // koob.pro/yalom_irvin.

УДК 378

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОНТЕКСТЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

Бабина А.А.,к.пед.н.,доцент, Кланюк Т.С., ассистент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: babina.80@list.ru

Ключевые слова: компетенции, учебно-тренировочный процесс, физическое воспитание, творческий подход

Аннотация: *в статье показана необходимость переосмысления ФГОС ВПО в контексте компетентностного подхода. Описывается организация учебно-тренировочного процесса с позиций инновационно-творческой деятельности. Творчество рассматривается как необходимое условие физического воспитания и педагогического проектирования учебно-тренировочной деятельности.*

Одной из актуальных проблем современного профессионального образования является подготовка выпускников к многофункциональной профессиональной деятельности. В процессе формирования структуры профессиональных стандартов представляется возможным наполнять содержанием каждый квалификационный уровень в зависимости от «нарастания» или «приращения» новых компетенций и отражать эти процессы в образовательных программах» [2, 27]. Компетенции являются ведущим требованием к результатам освоения новых образовательных программ, что в совокупности с интеллектуальной рефлексией, на наш взгляд, в конечном результате составляет профессиональную культуру специалиста.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) дает четкое определение понятия компетенция: «Компетенция – способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области» [3, 2]. Таким образом, компетенция описывает не только знания, умения и навыки, но и личностные качества, определяя требования к дисциплинам ФГОС ВО. Так, основной компонентой любой компетенции является – научно-исследовательская, творческая деятельность.

Для успешной творческой самореализации себя как специалиста преподавателю физической культуры необходимо организовывать учебно-тренировочный процесс с учетом личностных, поведенческих, регуляторных навыков. Это предполагает определенный образ мышления, индивидуальный подход в преподавании дисциплины по физической культуре, разработку авторских программ, применение вариативного содержания физкультурно-спортивного образования на различных уровнях и ступенях подготовки студентов, внедрение современных физкультурно-спортивных технологий на основе внесения определенной новизны.

Так, личностно-творческий компонент рассматривается как необходимое условие организации инновационно-творческой физкультурно-спортивной деятельности преподавателя и тренера. Они представляют собой, в первую очередь, субъектов образовательного процесса, реализующих свое право на свободу преподавания, обучения и исследований.

Очевидно, что учебно-тренировочный процесс подчиняется четким целям, предполагает адекватную самооценку своих резервов и возможностей. Однако, учебно-тренировочный процесс – это не только тренировка определенных навыков и умений, но также и воспитание личности, формирование установки на “определенный способ мышления”, ориентированный на самопознание, самообразование и, соответственно, творчество, импровизацию. Это гибкость поведения всех участников образовательного процесса, обуславливающая самопознание своих возможностей, потребностей и способностей. Импровизация, в свою очередь, фактор, детерминирующий творчество и позволяющий нам творить себя: лепить свое тело, исправлять психику, насыщать жизнь духовностью и открывать для себя новые пути психофизического самосовершенствования и социализации.

Понять сущностные связи и корреляции между различными тренировочными комплексами и личностно-ориентированной направленностью физкультурно-спортивного воспитания, это значит, прежде всего, переосмысление преподавателем своей профессиональной деятельности и практического, теоретического наследия физкультурно-спортивной деятельности. Важным в этом случае становится постижение самого себя, своей учебно-тренировочной и профессиональной деятельности, продуктивное раскрытие личностных потенций и субъект-субъектных отношений, реализация творческого потенциала преподавателя и студента.

Это становится особенно актуальным в контексте компетентностного подхода, где активность субъекта учебно-тренировочного процесса заключается не в усвоении и повторении готовых ЗУНов, а в способности самостоятельно применить то или иное знание, упражнение в соответствии со своими потребностями и возможностями. Именно это обуславливает актуализацию творческо-исследовательской компоненты в организации учебно-тренировочной деятельности, личностное самосовершенствование, самопознание и саморазвитие. Что в свою очередь, и является средством успешного социально-профессионального функционирования.

Создание и использование психолого-педагогических условий для образования и реализации у студентов позитивно мотивированной учебно-тренировочной активности может быть реализовано в учебно-тренировочной деятельности путем сочетания фундаментальной теоретической и практико-ориентированной физкультурно-спортивной подготовки. При этом, формирование у обучающихся определенного "своеобразного" способа мышления, ориентированного на самопознание, самообразование и, соответственно, импровизацию – шаг к актуализации творческости

и креативности, что, на наш взгляд, станет отчасти компромиссным синтезом, а точнее стыком между тренировкой (спортом) и физическим воспитанием. Одним из основных показателей сформированности физической культуры личности станут: формирование компетенции личностного самосовершенствования, выражающееся, в данном случае, в определенном отношении к своему телу, в отношении к телу как к ценности. Это, на наш взгляд, выражается в творческой реализации преподавателем многообразных средств и знаний по физической культуре и спорту, прежде всего, на занятиях физической культуры.

Думается, что это должно стать необходимым условием педагогического проектирования учебно-тренировочной деятельности преподавателя и студентов. Именно это и должно стать основополагающей задачей физического воспитания в рамках компетентностного подхода.

"Необходимо, чтобы образование стало опережающим, ориентированным на перспективные задачи, а качество образованности определялось не только полученными знаниями, но и способностью к созидательному и творческому мышлению, способностью к самосовершенствованию, самообразованию, саморазвитию [1, 27].

Библиографический список

1. Бабина А.А. Ценностно-смысловые основы современного образовательного процесса: постановка проблемы / А.А. Бабина // Актуальные проблемы социологии молодежи, культуры, образования и управления. – Материалы Всероссийской научно-практической конференции, памяти профессора В.Т.Шапко, 2014. С. 25-28.

2. Машукова Н.Д. Профессиональный стандарт как многоуровневая структура профессиональных квалификаций / Н. Д. Машукова // Высшее образование сегодня. – 2006. – № 11. – С. 24-30.

3. Побежимова Н.И. К вопросу о государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования третьего поколения / Н.И. Побежимова / / Юридическое образование и наука. – 2008. – № 2. – С. 2-4.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВВЕДЕНИЯ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИИ

Багрова Е.В., PhD., к.ф.н., доцент, профессор РАЕН, Кручинин С.В., к.ф.н., доцент

Ноябрьский институт нефти и газа (филиал) ТИУ в г. Ноябрьске, Россия, г. Ноябрьск, e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: комплекс ГТО в России, нормативы, отчетность, спортивная метрология, Центры тестирования.

Аннотация: *в статье рассмотрены существующие проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели физической культуры, специалисты районных центров тестирования во время подготовки и проведения Комплекса ГТО в России. Также были определены перспективы введения и направления дальнейшей работы в рамках внедрения нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в регионе.*

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации была разработана Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Согласно данной Концепции теперь ВФСК ГТО является нормативной и программной основой физического воспитания студентов, которая предусматривает специальные требования к физической подготовленности студентов и определенные нормативы [5].

Ведомства и специальные организации разработали ряд нормативно-правовых и инструктивно-методических документов, которые в частности регламентируют работу преподавателей физической культуры. Теперь на преподавателей и институтскую администрацию возложили сложную задачу, которая заключается в том, чтобы студента качественно подготовить к официальным мероприятиям по сдаче нормативов комплекса ГТО, которые проводятся в специализированных Центрах тестирования [1].

Но, специалисты районных Центров тестирования и сами преподаватели физической культуры во время практического проведения мероприятий нового комплекса ГТО столкнулись с рядом проблем. Далее необходимо рассмотреть наиболее значимые из них.

Проблема организации проведения Комплекса ГТО заключается в том, что:

- нет юридически оформленной схемы, по которой могли бы взаимодействовать образовательные учреждения и вышестоящие организации во время проведения мероприятий ВФСК ГТО. Кроме этого мероприятия ВФСК ГТО не финансируются, отсутствует информационная, научно-методическая, медико-биологическая и инвентарная формы поддержки.
- на официальном уровне не ввели дополнения в должностную инструкцию преподавателя физической культуры в разделе «Должностные обязанности», которые бы соответствовали новому функционалу преподавателей физической культуры во время подготовке к круглогодичным мероприятиям по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
- из-за того, что Комплекс ГТО акцентирует внимание не на образовательные достижения студентов, а на спортивные, то ориентиры этого Комплекса являются достаточно спорными для системы образования. Главными показателями успешности проведения Комплекса ГТО в России являются студенты, которые получили значки ГТО. Это определяется не только тем, что конечный результат уча-

стия в сдаче тестов ГТО заменяет отметку по предмету физическая культура. А также в документах региональных и федеральных форм статической отчетности [7,8] нет никаких показателей-индикаторов по образовательным достижениям обучающихся.

- комплексные мероприятия ВФСК ГТО не включены в структуру требования ФГОС по «Физической культуре», а также отсутствует нормативно-правовая база системы оценки качества физкультурного образования, нет определенных критериев и структуры, по которой можно оценивать усвоенные студентами знания и умения, а также связанные с ними компетенции, поскольку ВФСК ГТО внедряются в деятельность образовательных учреждений.

Стоит отметить тот факт, что если вышеперечисленные вопросы не будут практически решены, то и к преподавателям физической культуры не будет никаких оснований предъявлять новые повышенные требования, которые касаются качественной подготовки студентов к сдаче тестов комплекса ГТО. Вместе с тем данные вопросы не находятся в правовом поле системы образования, поскольку программа комплекса ГТО является спортивной программой.

Во время сдачи тестов есть все необходимые атрибуты, необходимые для спортивного состязания: проводиться действие в спортивной официальной обстановке, его оценивают судейская бригада, во время сдачи тестов присутствует медицинский персонал, есть протоколы и участникам выдают знаки отличия ГТО.

Проблемы в метрологическом обосновании шкал и нормативов проведения комплекса ГТО заключается в следующем: таблицы нормативов, которые были представлены Министерством спорта Российской Федерации, в большинстве своем являются противоречащими метрологическим постулатам: информативности, валидности и надежности, а также и другим.

Предметы спортивной метрологии – контроль и измерения в спорте и физическом воспитании. Тогда как тест в спортивной практике – это испытание или измерение, которое проводят для определения способностей человека или определения его состояния.

Тестирование – процесс испытания, в итоге которого получается числовое значение, которое и называется результатом теста или результатом тестирования. Стоит отметить, что существуют такие тесты, по которым нет числовых выражений, т.к. их проводят без учета времени. Например, к ним можно отнести «бег на 2км и 3 км», «плавание 50 м» и т.д.

Проблема методики проведения нового комплекса ГТО заключается в таких аспектах:

- Министерство спорта Российской Федерации представило методические рекомендации, но они составлены достаточно схематично и не в полной мере отражают все вопросы организации и методики подготовки к тестированию студентов в разных образовательных

учреждениях и проведение мероприятий ВФСК ГТО в Центрах тестирования.

- Существует много видов и форм проведения тестовых испытаний нового Комплекса ГТО. Кроме того, из-за сезонности, их проводят в несколько этапов непрерывно в течение всего учебного года, что можно увидеть на рисунке 1 в таблице. В связи с этим от преподавателей физической культуры образовательных учреждений требуется выполнение новых функций для организации и методики подготовки студентов к сдаче нормативов. Соответственно и студенты должны в течение всего учебного года поддерживать хорошую физическую форму, которая близка к спортивной, а это уже выходит за рамки компетенций учителя физической культуры и самого образовательного процесса.

п/п	Форматы проведения тестов	Тесты и испытания	Сезон проведения (центральная полоса РФ)
1	спортивный зал	прыжки, наклоны, подтягивания на перекладине, сгибания-выпрямления рук от опоры	осень, зима (октябрь-апрель)
2	спортивная площадка	бег, прыжки в длину с разбега, метания предмета, наклоны, подтягивания на перекладине, сгибания-выпрямления рук от опоры	осень, весна (сентябрь, май)
3	бассейн	плавание в бассейне	В любое время года (предпочтительно в апреле-мае)
4	стрелковый тир	стрельба по мишеням	В любое время года
5	лыжная трасса	лыжные гонки	зима (январь, февраль)
6	туристический маршрут	туристический поход	весна (май)
7	пересеченная местность (лесопарковая зона)	кросс по пересеченной местности	осень, весна (сентябрь, май)

Рис. 1. Форматы и условия проведения тестов ВФСК ГТО [1]

Проблема фиксации, сбора и фильтрации результатов тестирования нового Комплекса ГТО:

- ввод результатов тестов Комплекса ГТО происходит в ручном режиме в несколько этапов. Сначала заполняют бумажные бланки, а после данные переносят в электронные протоколы в документы MS Excel, и передают их обрабатывать в вышестоящую организацию.

- подготовка списков и групп для разнополых студентов-участников сдачи нормативов Комплекса ГТО и студентов одной группы, которые находятся в разных возрастных ступенях, для преподавателей физической культуры создают практически невыполнимую задачу. Ее они могут выполнить, если будут пользоваться автоматизированными программами генерации протокола группы.
- проблема получения знака отличия ГТО. Например. Если студент не успевает сдать хотя бы один тест и по возрасту переходит уже в другую возрастную ступень, то все результаты его достижений аннулируют. И таких студентов в каждой группе достаточно много.

Проблемы процедур обработки результатов тестирования по программе нового Комплекса ГТО:

- на сегодняшний день не представляется возможным проведение оперативной обработки результатов примерного тестирования в вузах и официального тестирования в Центрах тестирования по программе Комплекса ГТО, т.к. еще пока нет электронных автоматизированных инструментов.
- у специалистов и общественности нет научно-обоснованного видения на национальную автоматизированную систему (АИС ГТО), в которой должны быть базы данных образовательных организаций страны, и с помощью которой можно быстро обработать массивы данных, и также быстро получить обработанные результаты сдачи нормативов Комплекса ГТО.
- если говорить о мероприятиях поэтапного внедрения Комплекса ГТО, то здесь не существует аннотации, а только указывается «Создание электронной базы данных ВФСК ГТО», и как она взаимодействует с существующими базами данных, которые были сформированы организацией, действующей в рамках общероссийского движения «Спорт для всех».

Проблемы системы медицинского сопровождения мероприятий Комплекс ГТО в Российской Федерации:

Согласно Положению и медицинским показаниям о проведении мероприятий Комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [7] тестирование могут проходить студенты вуза первой медицинской группы, т.е. те студенты, которые считаются (с медицинской точки зрения) практически здоровыми.

Студенты вузов, которые относятся к подготовительной медицинской группы, могут быть допущены к выполнению нормативов Комплекса ГТО, только после прохождения дополнительного медосмотра. Но, нет четких указаний по тому, когда и в каком объеме должны проводить дополнительный медицинский осмотр.

Для студентов, которые относятся к подготовительной медицинской группы не были разработаны укороченные батареи тестов и испытаний.

Таким образом, мероприятия Комплекса ГТО в вузах Российской Федерации не могут быть массовым явлением, поскольку численность студентов, которые относятся к первой и подготовительной медицинским группам, которые допущены к сдаче нормативов Комплекса ГТО по расчетам составляет только 30–40% от полного списка группы, вуза, региона.

На сегодняшний день не существует инструкций и разъяснений по проведению процедур страхования здоровья участников мероприятий Комплекса ГТО, а также нет экспертизы и возмещений ущерба, в случае возможных травм или несчастных случаев во время сдачи нормативов Комплекса ГТО.

По нашим наблюдениям, в Центрах тестирования есть определенные трудности. Которые связаны с обеспечением медицинской поддержки мероприятий по сдаче нормативов ВФСК ГТО среди студентов вузов. Это, в свою очередь нарушает официальные инструкции, которые предписывают медицинскому персоналу присутствовать на каждом подобном мероприятии, и в наличии иметь комплект необходимого инструментария.

В заключении хочется отметить то, насколько важно включить систему Комплекса ГТО в структуру требований ФГОС по предмету «Физическая культура».

Только, если такие мероприятия будут проведены, станет возможным сформировать нормативную основу физического воспитания молодого поколения в Российской Федерации. Также в этом случае можно будет создать нормативно-правовую базу системы оценки качества образования по физкультуре, будет разработана структура и критерии оценки усвоения знаний, умений и компетенций, которые связанны с ними [3].

Это является особо актуальным на сегодняшний день, ведь в настоящее время в системе образования страны новый ФГОС уже практически утвердил нормативы физической подготовленности для студентов вузов. Нормативы были заменены на «планируемые результаты физкультурной деятельности студентов». Но, на самом деле, специалисты физического воспитания знают, что если не привязывать к нормативам физической подготовленности, которые были приняты в мировой практике, то становится невозможным планирование, а в особенности достижение результатов.

В связи с этим, важным бы стал и тот момент, что с интеграцией ВФСК ГТО в структуру календарно-тематического планирования вузов по физической культуре, преподаватели физической культуры смогли бы награждать достойных студентов знаком отличия ГТО, основываясь на итогах учебного года, хотя бы на уровне бронзового. Важным здесь является отсутствие ажиотажа у студентов вузов, который можно наблюдать во время проведения тестов в Центрах тестирования ГТО. Нормативы должны быть восприняты так, как это было всегда на занятиях физической культуры. Студентам должны выставлять обычную оценку за прыжки, метание, бег и т.д. Должно оцениваться то, что студент умеет делать, и при этом без надрыва, а не оценивать спортивный азарт призового места.

Мы считаем, что это поможет значительно увеличить процент студентов вузов, которые посещают занятия физической культуры. Кроме того, больше студентов захотят получить серебряный или золотой знак отличия ГТО в Центре тестирования. Вместе с тем это позволит значительно повысить статус и престиж самого преподавателя физической культуры перед общественностью [4].

Библиографический список

1. Багрова Е.В. Кризисные явления в общественном развитии и управление ими. Новый философский подход // Философская мысль. – 0. – № 0. – С.0-0. DOI: 10.7256/2409 8728.0.0.20300.URL:http://enotabene.ru/fr/article_20300. Html
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» http://www.gto.ru (дата обращения 5.04.2017)
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). Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5 (30). С. 191.
4. Кручинин С.В. Восстановление единого образовательного пространства (ядро единого процесса образования) как залог возрождения России в условиях санкций Западных стран. Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5. С. 201.
5. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса- URL: http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija_vfsk.pdf (дата обращения 10.02.2017).
6. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО. Методическое пособие для медицинских работников. Разработано ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (д.м.н., проф. Поляев Б.А., д.м.н., проф. Парастаев С.А.) ГБОУ ВПО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России (д.м.н., проф. Дидур М.Д.), СПбГВФД Комитета по здравоохранению г. Санкт-Петербурга (д.м.н., проф. Данилова-Перлей В.И.), Комиссией по спортивному праву Ассоциации юристов России (к.м.н., доц. Выходец И.Т.).
7. Приказ от 24 ноября 2014 г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО», утвержденной Приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606». – URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/241114prikaz943.pdf (дата обращения 2.04.2017).
8. Приказ Росстата "Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку" от 10.10.2014 г. № 606. – URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/ physical-culture/41/23355/ (дата обращения 20.09.2016).

УДК 615.8

ВЛИЯНИЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОК С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА НА ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Байгиреева Г.У., ст. преподаватель, Конева Е.В., преподаватель
Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень, e-mail koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: конституция, девушки, заболевания позвоночника, здоровьесберегающие технологии

Аннотация: *характеристика конституциональных особенностей девушек с заболеваниями позвоночника позволяет более объективно разрабатывать здоровьесберегающие технологии.*

Заболевания позвоночника принадлежат к числу самых распространенных патологий человека. Неврологические проявления данной патологии занимают ведущее место среди всех патологий периферической нервной системы как по частоте, так и по количеству дней нетрудоспособности. Особую социальную значимость они приобретают в связи с тем, что наиболее часто выявляются среди лиц молодого возраста. Недостаточная эффективность существующих методов диагностики и лечения ставят решение данной проблемы в один ряд самых важнейших задач современной медицинской науки и практики [2, с.12;5, с.98;8, с.45;12, с.7].

В последнее время одним из перспективных направлений поиска закономерностей течения заболеваний позвоночника является ориентация на интегративные принципы диагностики, основанные на учете антропологических особенностей человека. Оценки общих механизмов резистентности организма к конкретной форме патологии являются определяющими факторами в решении с антропологических позиций социально значимых вопросов жизнедеятельности человека. Изучение соматотипологических особенностей, клинический полиморфизм болезненных проявлений в связи с индивидуальной изменчивостью человека позволили определить клинико-антропологическое направление и создать целостный подход в современной медицине [1, с.7;6, с.25;9, с.52;10, с.89] .

Конституциональный подход в оценке состояния здоровья и предрасположенности к тем или иным заболеваниям неоднократно подтверждал свою научную и практическую значимость. Морфологической основой конституции является соматотип, который несет большую информацию о влиянии окружающей среды на организм, связи моторики и конституции, склонности к определенной патологии. Возрастная и половая изменчивость также отражаются на соматотипологических особенностях организма. Влияние конституциональных особенностей на развитие заболевания и проявления отдельных синдромов в организме человека до сих пор

изучены недостаточно. Знания клинико-конституциональных характеристик организма больных с остеохондрозом позвоночника могут служить надежными прогностическими критериями, обеспечивающими рациональное лечение и своевременное проведение профилактических мероприятий [3, с.18; 4, с.3; 7, с.7; 11, с.3].

Перед нами была поставлена цель: выявить влияние конституциональных особенностей девушек с заболеваниями позвоночника на разработку и внедрение здоровьесберегающих технологий.

Для выполнения цели исследования нами проводилась оценка морфофункционального состояния и конституциональных особенностей организма 165 девушек русской национальности в возрасте от 16 до 35 лет с заболеваниями позвоночника. Диагноз основного заболевания устанавливался в соответствие с классификацией заболеваний позвоночника и клинико-лабораторным данным. Результаты клинических обследований и лечения выкопировывались из историй болезни студенток многопрофильной клиники Тюменского медицинского университета. Нами использовался комплекс антропометрических и физиометрических методик, позволяющих получить объективную информацию по физическому развитию и функциональному состоянию обследованных студенток.

Нами впервые установлены индивидуально-типологические особенности девушек с заболеваниями позвоночника: они характеризуются достоверно высокими значениями массы тела и эндоморфии, содержанием абсолютных и относительных величин жировой и костной ткани, значительными обхватными размерами и плотностью тела, максимальными показателями индекса физической зрелости и индекса Таннера.

Среди девушек с заболеваниями позвоночника наиболее часто выявляются лица с мегалосомным (42,8%) и неопределенным (31,6%) соматотипами, реже регистрируются пациентки с лептосомным (11,8%) и мезосомным (13,8%) соматическими типами.

Установлена неравнозначность проявлений факторов риска у представительниц отдельных соматических типов. Среди основных причин начала заболеваний позвоночника являются травматизация (51,4%), физическое перенапряжение (25,4%) и переохлаждение (23,2%), которые у девушек отдельных возрастных и соматотипологических групп проявляются различно.

При клиническом обследовании девушек определяется следующая манифестация заболевания: болевые синдромы (51,0%), неустойчивая осанка (25,5%), вынужденное положение тела (10,0%), нарушение движений отдельных частей тела (13,5%). Установленные проявления заболеваний позвоночника у девушек разного возраста и соматотипов имеют индивидуально-типологические особенности.

Клинико-неврологические исследования выявили различия в проявлениях компрессионных и рефлекторных синдромов. У девушек мегалосомного соматотипа наиболее часто определяются нейро-сосудистые син-

дромы (40,0%), среди представительниц лептосомного соматотипа-корешковый (40,1%), в группе пациенток мезосомного соматотипа-спинальный (24,5%), а среди больных неопределенного соматотипа-мышечно-тонический (31,2%) и нейро-дистрофический (28,8%) синдромы.

Установлены индивидуально-типологические различия в результатах рентгенологического обследования девушек с заболеваниями позвоночника. Соматотипологическая принадлежность влияет на степень выраженности патологических изменений позвоночного столба. Продолжительность и тяжесть течения заболеваний позвоночника определяются степенью выраженности патологических проявлений, которые среди представительниц отдельных соматотипов имеют типологическую изменчивость. У пациенток лептосомного и мезосомного соматотипов установлены незначительные изменения и легкая степень клинических проявлений, тогда как среди девушек мегалосомного соматотипа наблюдается острое развитие клинической картины и выраженные дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника. В группе девушек 30-35 лет отмечаются более частые обострения болезни, с преобладанием прогрессирующего и рецидивирующего течения, что сопровождается выраженными морфологическими изменениями позвоночника.

Таким образом, для девушек с заболеваниями позвоночника необходимо обязательно проводить коррекцию высоких значений массы тела и профилактику ожирения. Это позволяет снизить тяжесть клинических проявлений, продолжительность и исход течения заболевания. В группу риска по тяжести течения и количества осложнений заболеваний позвоночника необходимо включать девушек мегалосомного соматотипа, учитывать типологические особенности при диспансеризации и назначении профилактических мероприятий. При обследовании девушек с заболеваниями позвоночника, с целью правильного назначения здоровьесберегающих технологий и уточнения прогноза течения заболевания, необходимо использовать соматотипологическую диагностику.

Библиографический список

1. Алексина Л.А,, Корнетов Н.А. Интегративно-антропологические подходы в медицине // Биологические и биосоциальные проблемы интегративной антропологии:мат. конф. – СПб, 1998. – С. 7-10.

2. Веселовский В.П., Михайлов М.К., Саммитов О.Ш. Диагностика синдромов остеохондроза позвоночника. – Казань, 1990. – 288 с.

3. Горбунов Н.С., Николаев В.Г. Общая, частная и локальная конституция //Актуальные вопросы интегративной антропологии. – Красноярск, 2001. –Т.1. – С. 18-21.

4. Доронин Б.М., Щедрина А.Г., Филатов О.М., Шевченко О.Э. Краткое практическое руководство по соматотипированию в медицинской антропологии.– Новосибирск, 1998.-48 с.

5. Дралюк М.Г., Николаев В.Г., Исаева Н.В. Остеохондроз позвоночника: конституциональный подход к изучению проблемы (обзор) //Актуальные вопросы интегративной антропологии: мат. Всерос. конф. – Красноярск, 2001. – Т. 1. – С. 98-101.

6. Ефремова В.П. К вопросу о соматической диагностике взрослого населения// Актуальные вопросы интегративной антропологии. – Красноярск, 2001.– Т.1.С.25-30.

7. Жвавый Н.Ф., Сосин Д.Г., Койносов П.Г. Конституциональные особенности организма и окружающая среда //Мат. Всерос. конф. «Закономерности морфогенеза и регуляции тканевых процессов в нормальных, экспериментальных и патологических условиях». – Тюмень, 1998. – С. 7-8.

8. Исаева Н.В. Рефлекторные синдромы пояснично-крестцового остеохондроза позвоночника //Первая краевая конф. – Красноярск, 2002. – №15. – С.45-46.

9. Корнетов Н.А. Клиническая антропология – методологическая основа целостного подхода в медицине //Актуальные вопросы и достижения современной антропологии: мат. межд. конф. – Новосибирск, 2006. – С. 52-57.

10. Николаев В.Г. Методы изучения изменчивости морфофункционального статуса человека в отечественной биомедицинской антропологии (сообщение) //Актуальные вопросы морфологии:сб. научных трудов. – Красноярск, 2008. – С. 89-93.

11. Орлов С.А., Сосин Д.Г. Методы антропометрического и соматометрического обследования. – Тюмень, 1998. – 28 с.

12. Хабиров Ф.А. Клиническая неврология позвоночника. – Казань, 2003. – 472 с.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ДОСУГА СПОРТСМЕНА НАКАНУНЕ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Ключевые слова: спортсмен, досуг, здоровьесбережение, восстановление.

Аннотация: *в статье рассматривается досуг спортсмена накануне соревнований. Отмечена важность организации здоровьесберегающего досуга с целью сохранения психологического и эмоционального настроя, не допущения срывов, в итоге получения спортивного результата без ущерба для здоровья.*

В большом спорте нет мелочей. Важна физическая форма, психологическая подготовка, правильный настрой перед соревнованиями и здоровьесбережение спортсмена [1]. Каждый старт – это стресс, испытание для любого спортсмена, не зависимо от уровня его подготовки. Предстартовое волнение может присутствовать даже у высококвалифицированных профессионалов. Небольшой мандраж способствует выбросу адреналина и кортизола, который стимулирует работу сердца и концентрирует внимание, увеличивается приток крови к мышцам, ощущается прилив энергии. Но не следует допускать преждевременное состояние предстартового возбуждения, так как после действия адреналина и кортизола появляется усталость и расслабление. Поэтому очень важно правильно организовать здоровьесберегающий досуг спортсмена накануне соревнований. Так как

понятие здоровье разными авторами рассматривается в различных аспектах, мы подразумеваем как физическое, психическое так и эмоциональное состояние спортсмена, если брать составляющие грани здоровья человека. Занимаясь, каждый день, постепенно происходит формирование своего тела и здоровья [1, 2].

Как правило, перед важными стартами тренировочная нагрузка идет на спад. Необходимо лишь поддерживать мышцы в тонусе, быть в боевой готовности. Что касается психологической подготовки, то у всех она разная. Личностно-психологическое здоровье характеризуется как стратегия жизни, обусловленная степенью мотивации на деятельность по поддержанию физического и психического здоровья [3]. И для успешного выступления каждый выбирает себе организацию досуга индивидуально. Главное, чтобы свободное время было заполнено легкими, неизнурительными делами, чтобы спортсмен излишне не переживал, не раздумывал о предстоящем выступлении, не томился без дела, сохраняя боевое состояние и потенциал.

Некоторым людям полезно побыть в одиночестве, уходить в себя, меньше общаться, не распыляться и не растрачивать свою энергию. Кому-то, наоборот, лучше провести время в компании друзей, сходить в кино, отвлечься от мыслей о предстоящем соревновании. Другим лучше не нарушать привычного режима, делать то же самое, что и обычно. Всё индивидуально.

Полезно провести сеанс релаксации. Добиться спокойного и расслабленного состояния, уверенности в себе. Не нужно думать и участвовать в разговорах о возможном исходе соревновании. Важно взять под контроль собственные мысли и эмоции [4].

Перед соревнованиями особое внимание уделяется технической и тактической подготовке спортсмена. Тренировка за день соревнований помогает бороться с чрезмерным волнением и страхом. Рекомендуется не нарушать привычного режима дня, не экспериментировать с питанием. Необходимо находить время для улучшения себя, своевременного полноценного сна, прогулок на свежем воздухе, выполнения зарядки, правильного питания и, конечно же, для посещения физической культуры [5].

Обычно спортсмены живут в постоянных разъездах, меняют климат, часовые пояса. Для того чтобы подойти к старту в оптимальном состоянии, необходимо выехать к месту соревнований заблаговременно, чтобы организм успел пройти период адаптации и тем самым сохранил баланс восприятия новых условий.

Особое внимание следует уделить питанию. Нужно дать своему телу все необходимое для максимального проявления его возможностей. Питание должно быть калорийным, но легкоусвояемым. В день старта нужен питательный и легкий завтрак. Полезно увеличить потребление углеводов за 24–48 часов до старта. Это обеспечит необходимый запас гликогена, улучшит результаты и снизит риск получения травмы. Поскольку спортсмены очень часто разъезжают по своей стране и миру, следует очень ос-

торожно подходить к использованию национальной кухни хозяев. Так как новые экзотические продукты и блюда могут неоднозначно повлиять на здоровье спортсмена.

Чаще всего вечером перед соревнованиями тренеры проводят собрания, в которых говорят о предстоящем старте, регламенте, настраивают спортсменов, проводят коллективные беседы. Для кого-то такие мероприятия становятся препятствием в достижении высоких результатов. Их угнетает сложившаяся обстановка, навалившаяся ответственность. В таком случае, лучше переговорить с тренером и попросить не посещать собрания накануне соревнований.

Некоторые тренеры советуют перед сном представлять картину завтрашних соревнований, прокрутить в голове все детали и возможные непредвиденные обстоятельства. Такой способ моральной подготовки можно применять, но с осторожностью. Чрезмерно впечатлительные и эмоциональные люди могут на этом «перегореть».

Успех складывается из хорошо проделанной работы и отдыха. Сон – лучшее восстановление сил организма. Но именно накануне соревнований спортсмен часто не может вовремя уснуть из-за психологического напряжения. Важно хорошо выспаться, восстановить силы, отдохнуть.

Когда спортсмен не может заснуть на протяжении часа, он начинает переживать ещё сильнее. Нельзя допускать плохих мыслей перед сном и после пробуждения. Если перед засыпанием спортсмен допускает мысли такие как «я не справлюсь», «ничего не получится», «завтра будет тяжело», он действительно не справится с нагрузкой, так как такие мысли подрывают основу восстановления, смещают рабочую установку, поддерживают тревогу и страх.

Это не что иное, как самовнушение. А эффективность самовнушения значительно выше в дремотном состоянии. Спортсмен должен засыпать со спокойной мыслью и глубокой уверенностью: «завтра я отработаю полностью, с полной отдачей сил, всё выдержу, хотя это будет и тяжело, но это очень важно для меня». Мысль «я справлюсь» должна сопровождать спортсмена везде.

Спокойная уверенность, что он выдержит нагрузку определяет и восстановление, и качественную работу на тренировках, и общее настроение, мироощущение.

Организация досуга спортсмена накануне соревнований является важным фактором его успешного выступления. Нельзя допускать преждевременного переживания за итог выступления. Важно грамотно спланировать тренировочный и восстановительный процесс, не вызывать беспокойства и неуверенности в своих способностях. Настоящий спортсмен точно знает, что всё выдержит и победит в завтрашней борьбе, по крайней мере, самого себя. А потом придут и другие победы.

Библиографический список

1. Дедловская М.В. Формирование здорового образа жизни и физической культуры студентов на основе реализации личностно-ориентированного подхода / М.В. Дедловская // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии сборник материалов 9-ой Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 87-88.
2. Дедловская М.В. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения / М.В. Дедловская, И.А. Золотухина // Вестник научных конференций. – 2016. – № 7-3 (11). – С. 29-30.
3. Золотухина И.А., Дедловская М.В., Беликова Е.В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов в современном образовательном пространстве / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова // Біологічний вісник Мелітопольского державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького. 2015. Т. 5. № 1а (14). С. 55-58.
4. Золотухина И.А. Физическая культура как обеспечение здорового образа жизни студентов / И.А. Золотухина // Современная педагогика: Актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 19-22.

УДК 796.4:796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И РАЗВИТИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ВУЗА

Брюханова Н.А., доцент[1], Кончакова С.М., ст. преподаватель[2]
[1]Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск, e-mail: tanybr@mail.ru
[2]Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения), Россия, г. Красноярск,
e-mail: svetikrhbeya@mail.ru

Ключевые слова: специализация аэробики, студентки, физическое развитие, кардиореспираторная система, здоровье молодежи.

Аннотация: в *статье представлена динамика показателей физического развития и показателей кардиореспираторной системы студенток специализации «Аэробика». А также доказано, что регулярное посещение занятий по дисциплине «Физическая культура» благоприятно сказывается на физическом здоровье студенток.*

Роль физической культуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия и необходимость преодолеть трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся на внеспортивную жизнь [2].

В наш «электронный» век, с бурным развитием науки и техники, повсеместной компьютеризацией и появлением множества гаджетов, дисци-

плина «Физическая культура» в ВУЗах для большинства студентов является практически единственным средством развития и совершенствования физических и физиологических показателей развития человека. Поэтому перед преподавателем стоит очень важная задача по формированию у молодежи культуры занятий спортом, проектирования двигательной деятельности в будущую производственную деятельность и главное, сохранение здоровья молодежи [1].

Лаборатория «Функциональной и двигательной диагностики человека» (ФиДДЧ) Сибирского федерального университета ведет свою деятельность в лечебно-оздоровительном направлении со студентами-инвалидами и студентами, временно освобожденными от занятий физической культурой, а также проводит исследовательскую работу со студентами специализаций «Специальное учебное отделение», «Общая физическая подготовка», «Силовая подготовка», «Баскетбол», «Скалолазание», «Плавание» и «Аэробика».

Исследование проводилось на студентках специализации «Аэробика» в течение трех лет, с момента поступления их на первый курс в 2014 году. Всего в исследовании приняло участие 64 девушки. Они посещали занятия по дисциплине «Физическая культура» 2 раза в неделю. Направленность занятий носила в основном аэробный характер с включением в конец основной части силовых упражнений на разные группы мышц, и в конце каждого занятия 15-20 минут уделялось стретчингу.

Мониторинг показателей физического развития и показателей кардиореспираторной системы студенток проводился каждый весенний семестр, в течение трех курсов обучения, соответственно в 2015, 2016, 2017 годах. Был проведен сравнительный анализ средних показателей студенток по программе «АСУ-Здоровье». При этом данные обследований за последние 3 года, накапливаемые в программе, позволяют сравнить показатели обследования каждого студента на каждом курсе.

Для определения показателей физического развития студенток специализации «Аэробика» были использованы следующие параметры:

1. вес (кг, г).
2. кистевая динамометрия (у.е.).
3. гибкость (см, мм.). Измерялась наклоном вперед с гимнастической скамьи с прямыми ногами.

Для определения показателей кардиореспираторной системы студенток специализации «Аэробика» были использованы следующие параметры:

1. спирометрия (мл.).
2. ЧСС в покое (уд. в мин.).
3. ЧСС после нагрузки (уд. в мин.). Измерялось после 30 приседаний.
4. восстановление после нагрузки (сек.). Измерялось через 3 минуты после 30 приседаний.

В таблице 1 представлена динамика показателей физического развития студенток специализации «Аэробика».

Таблица 1

Динамика показателей физического развития студенток специализации «Аэробика»

Показатели	Годы		
	2015	2016	2017
Вес (кг, г)	53,5±0,78	55,8±0,64	56,4±0,37
Кистевая динамометрия (у.е.)	16,8±0,47	17,7±0,31	18,2±0,66
Гибкость (см, мм.).	14,9±0,68	17,0±0,52	18,2±0,29

Как видно из таблицы 1, все показатели физического развития студенток специализации «Аэробика» имеют положительную динамику на протяжении трех лет. Все параметры улучшились, причем их улучшение происходило, начиная с 1 курса и имея свой максимум на 2 курсе (по разности абсолютных величин между 1 и 2 курсом и 2 и 3 курсом), и на 3 курсе также показатели выросли.

Увеличение веса студенток можно связать с тем, что за три года произошел прирост мышечной массы и замены ею жировой массы, что также является положительным показателем физического развития.

В таблице 2 представлена динамика показателей кардиореспираторной системы студенток специализации «Аэробика».

Таблица 2

Динамика показателей кардиореспираторной системы студенток специализации «Аэробика»

Показатели	Годы		
	2015	2016	2017
Спирометрия (мл.)	2756,8±47,84	3105,8±71,91	3238,7±67,29
ЧСС в покое (уд. в мин.)	81,0±1,35	80,6±1,88	78,9±1,65
ЧСС после нагрузки (уд. в мин.)	132,7±1,40	130,4±1,62	129,2±1,49
Восстановление после нагрузки (сек.)	87,1±4,34	83,9±4,21	81,1±3,43

Из таблицы 2 видно, что все показатели кардиореспираторной системы студенток специализации «Аэробика» постепенно улучшались от первого курса к третьему. Все показатели имели разный максимум по разности абсолютных величин между курсами.

Проведенное исследование позволило сделать вывод, что направленность занятий по физической культуре у студенток, посещающих специализацию «Аэробика» (аэробные нагрузки, нагрузки силового характера, стретчинг), имеет положительное влияние на физическое развитие и развитие кардиореспираторной системы девушек. Посещение занятий два раза в неделю обеспечило девушкам рост всех измеряемых показателей, что благоприятно сказывается на физическом здоровье студенток.

Библиографический список

1. Кончакова С.М., Шубин Д.А., Брюховских Т.В. Изменение отношения к дисциплине «физическая культура» при переходе из школы в вуз // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: Проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников XI Международной научно-практической конференции. – Тула: Издательство ТулГУ. – 2016. – С. 70-74.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов. – М.: Физ. Культура, 2005. – 544 с.

УДК 796.92.093.642

МЕТОДИКА АКЦЕНТИРОВАННОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ 15-16 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Брюховских Т.В., к.п.н., доцент[1], Шубин Д.А., к.п.н., доцент[1]
[1]Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск, e-mail: tanybr@mail.ru

Ключевые слова: биатлонисты, скоростно-силовая подготовка, скоростно-силовые упражнения, подготовительный период.

Аннотация: в *статье рассмотрена методика акцентированной скоростной силовой подготовки биатлонистов 15-16 лет в подготовительном периоде. В ходе педагогического эксперимента доказана ее эффективность и достоверный прирост результатов экспериментальной группы биатлонистов по отношению к контрольной.*

На современном этапе развития биатлона остро стоит задача подготовки спортивного резерва, так как интенсификация режима соревновательной деятельности, обусловленная требованиями современного спорта, неуклонный рост тренировочных нагрузок предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности и функциональному состоянию юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Достижение высокого уровня спортивного мастерства возможно путем многолетнего планомерного процесса построенной на эффективной и преемственной методике тренировки [1].

Ограниченное количество методических рекомендаций, разработанных на современной теоретической основе, увеличивает существующий разрыв между теорией и практикой подготовки юных биатлонистов, заметно снижая ее эффективность. Таким образом, сложилась проблемная ситуация между современным высоким уровнем требований соревновательной деятельности и отсутствием научно обоснованной системы физической подготовки юных биатлонистов. Требуют подробного изучения вопросы, касающиеся планирования тренировочных занятий, направленных на развитие скоростно-силовой подготовленности юных биатлонистов [1].

Скоростно-силовые качества для биатлонистов имеют большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах, которые ухудшают скольжение и работоспособность спортсмена.

По мнению В.В. Фарбея [2], объем нагрузки для развития скоростно-силовых способностей биатлонистов должен составлять 20-25% от общего объема физической подготовки.

Скоростно-силовая подготовка является весьма важным фактором в подготовке биатлонистов, исходя из этого, вопросы ускоренного развития скоростно-силовых качеств составили основу нашего исследования.

С целью повышения уровня развития скоростно-силовой подготовленности у биатлонистов 15-16 лет нами была разработана методика, в которой основной акцент делался на специальную скоростно-силовую подготовку. Методика включала комплекс упражнений акцентированных тренировочных нагрузок скоростно-силового характера (таблица 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений специальной скоростно-силовой подготовки биатлонистов 15–16 лет

Упражнение	Уровень нагрузки
Прыжковая имитация с лыжными палками 5х100 метров в подъем	70-80% от максимальной скорости, 4 серии с интервалами отдыха 8-10 минут
Передвижение на лыжероллерах без помощи рук 100 метров в подъем	50-60% от максимальной скорости, количество повторений от 4 до 6 до 20
Передвижение на лыжероллерах с помощью одних рук 100 метров в подъем	50-60% от максимальной скорости, количество повторений от 4 до 6 до 20
Бег в гору 300-400 метров	55-60% от максимальной скорости, 4-5 серий с интервалом отдыха 6-8 минут

Также в методику скоростно-силовой подготовки биатлонистов входили упражнения общей физической подготовки. Был включен комплекс скоростно-силовых упражнений, который применялся методом круговой тренировки и интервальным методом.

Комплекс скоростно-силовых упражнений:

1) Прыжок в глубину на две ноги с последующим максимальным отталкиванием и прыжком вверх;

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и хлопками руками;

3) Метание набивного мяча (3 кг.) двумя руками из-за головы с последующим стартовым ускорением;

4) Ускорение вперед с сопротивлением (резиновый амортизатор привязан к шведской стенке).

Методика скоростно-силовой подготовки включала в себя: 2 занятия общей скоростно-силовой подготовки и 2 занятия специальной скоростно-силовой подготовки в одном недельном микроцикле.

В качестве контрольных упражнений, для оценки эффективности нашей экспериментальной методики, нами были взяты следующие контрольные упражнения:

- напрыгивание на скамейку в течение 3 минут, раз;
- десятерной прыжок с места, м.;
- прыжковая имитация в подъем 100 метров, сек.;
- прохождение дистанции 200 м. на лыжероллерах без палок, сек.

Для проведения педагогического эксперимента были организованы две группы биатлонистов (контрольная и экспериментальная) по 11 человек в каждой. Контрольные упражнения выполнялись обеими группами биатлонистов в начале подготовительного периода (начало июня, до начала педагогического эксперимента) и в конце летнего этапа подготовки (конец августа, окончание педагогического эксперимента). Весь период с июня по август экспериментальная группа биатлонистов тренировалась с использованием методики акцентированной скоростно-силовой подготовки.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Статистическая обработка результатов педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	До эксперимента			После эксперимента			
	КГ	ЭГ	$t_{расч.}$	КГ	ЭГ	$t_{расч.}$	$t_{таб.}$
Напрыгивание на скамейку в течение 3 минут, раз	133,1±3,14	134,7±3,82	1,05	135,4±6,49	142,4±4,78	2,31	2,23
Десятерной прыжок с места, м.	18,6±0,46	17,9±0,32	0,62	19,9±0,37	21,5±0,29	2,71	2,23
Прыжковая имитация в подъем 100 метров, сек.	22,4±0,49	23,3±0,43	0,64	21,2±0,58	19,8±0,37	2,64	2,23
Прохождение дистанции 200 метров на лыжероллерах без палок, сек.	29,2±1,24	28,6±0,81	0,77	28,1±1,04	25,7±0,72	2,90	2,23

Как видно из таблицы 2, по окончании эксперимента у экспериментальной группы биатлонистов результаты всех контрольных упражнений оказались достоверно выше, чем у контрольной группы биатлонистов.

Полученные результаты экспериментального исследования показали преимущество использования методики акцентированной скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде. В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался досто-

верно ниже, чем в экспериментальной группе. Достоверное улучшение результатов контрольных упражнений в экспериментальной группе по отношению к контрольной свидетельствует об эффективности методики акцентированной скоростно-силовой подготовки биатлонистов 15-16 лет

Библиографический список

1.Сагиев Т.А., Шульпина В.П. Особенности тренировочной деятельности биатлонистов 13-14 лет в подготовительном периоде в разделе скоростно-силовой подготовки // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2012. – № 3 (85). – С. 152-158.;

2.Фарбей В.В. Подготовка биатлонистов 13-16 лет в переходном и подготовительном периодах тренировки с использование технических средств: дис. канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 156 с.

УДК 796.42:378

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧЕБНО-ВОЕННОГО ЦЕНТРА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Бугай М. В., преподаватель [1], Скрипников П. А., старший преподаватель [2]

Омский государственный технический университет, Россия г. Омск[1],
e-mail: lida-krylova@yandex.ru

Ключевые слова*:* студенты, физическая культура, учебно-военный центр, физическая подготовленность, легкая атлетика.

Аннотация: *эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом во время обучения в вузе. Участие студентов учебно-военного центра в соревнованиях по различным видам спорта, в частности по легкой атлетике, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности студентов.*

Традиционно сложившаяся система вузовского образования не полностью отвечает потребностям сегодняшнего уровня мировой цивилизации [3, с. 4].

В современных условиях неизмеримо возрастает необходимость в высокопрофессиональных выпускниках учебно-военного центра. Поэтому формирование готовности к профессиональной деятельности у курсантов в Омском государственном техническом университете приобретает особую значимость. [1, с.14-19; 2, с.159-163].

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи являет-

ся важным периодом формирования основных черт личности. Приоритетным становится формирование гармоничной, свободной и конкурентоспособной личности, что предполагает приобщение молодежи к фундаментальным культурным ценностям, среди которых особое место занимает физическая культура. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека [4, с. 58-59].

Современная учебная деятельность носит интенсивный характер подготовки специалистов, что соответствует изменяющимся социально-экономическим требованиям общества и государства. Это имеет отношение и к подготовке студентов учебно-военного центра при федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Омский государственный технический университет», который создан в целях обучения студенческой молодежи по программе военной подготовки граждан Российской Федерации.

Военная подготовка в учебно-военном центре осуществляется по специальностям МО РФ в добровольном порядке на основании договора, заключенного между гражданином и МО РФ, об обучении по программе военной подготовки в соответствии с квалификационными требованиями в процессе его обучения в высшем учебном заведении по основной образовательной программе. Учебный военный центр обеспечивает развитие личности с учетом её запросов, ценностных ориентаций, в том числе и двигательных способностей, как необходимого условия укрепления и поддержания здоровья, реализации интеллектуального и физического потенциала настоящей и будущей профессионально подготовленной молодежи.

Анализ литературных источников свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности выпускников вузов и их недостаточная готовность к эффективной профессиональной деятельности.

Студенты, занимающиеся легкой атлетикой, отличаются высоким уровнем разносторонней физической подготовки, овладевая необходимыми двигательными умениями и навыками, снижая негативное влияние недостатка двигательной активности [5, с. 98]. В системе физического воспитания легкая атлетика, как учебная дисциплина, занимает одно из ведущих мест, в процессе подготовки специалистов в вузе. Приоритетным направлением при подготовке студентов учебного военного центра являются занятия легкой атлетикой и привлечение студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях вуза.

Для реализации студентами учебно-военного центра индивидуального потенциала в легкой атлетике и повышения уровня спортивной культуры кафедра физического воспитания и спорта ОмГТУ привлекает данных студентов к следующим спортивным соревнованиям вуза: соревнования внутри учебной группы; соревнования между факультетами; общевузовская спартакиада; участие в составе сборной команды вуза. Привлечение сту-

дентов учебно-военного центра к спортивным соревнованиям позволяет улучшить уровень физической подготовленности во время обучения в вузе (табл. 1). В оценку результатов физической подготовленности студентов учебно-военного центра включены следующие нормативы: бег 100метров; подтягивание из виса на высокой перекладине; прыжок в длину с места; бег 3000 метров; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; челночный бег 3х10 метров.

Таблица 1

Тесты, единицы измерения	Этапы обучения					Достоверность различий между семестрами		Темпы прироста (%)
	1с	2с	3с	4с	1с- 2с	1с- 3с	1с- 4с	
	Показатели X±σ					P		
Скоростные возможности								
Бег 100 м, с	14,9±1,2	14,3±1,0	14,4±0,8	13,7±0,5	P>0,05	P>0,05	P<0,05	8,39
Сила								
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12,8±2,1	13,6±2,5	13,2±2,5	15,2±2,6	P>0,05	P<0,05	P<0,05	17,14
Прыжок в длину с места, см	235,1± 21,1	238,5± 21,3	241,9± 10,2	247,8± 12,1	P>0,05	P>0,05	P<0,05	5,25
Выносливость								
Бег 3000 м (мин., с)	13,8±0,7	13,5±0,9	12,8±0,5	12,7±0,5	P>0,05	P<0,05	P<0,05	8,30
Гибкость								
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	4,9±4,5	5,8±4,4	5,4±4,5	10,1±4,3	P>0,05	P>0,05	P<0,05	69,3
Координационные способности								
Челночный бег 3х10 м, с	7,2±0,3	7,1±0,3	7,3±0,6	7,0±0,3	P>0,05	P>0,05	P>0,05	2,81

Анализируя данные таблицы 1, можно отметить статистически достоверный прирост всех физических качеств к окончанию второго года обучения, кроме координационных способностей. Это подтверждает то, что принимая участие в соревнованиях по легкой атлетике, студенты учебно-военного центра развивают скорость, скоростно-силовые качества, выносли-

вость, силу, гибкость. Поскольку координационные способности в значительной степени связаны с природными данными, мы не обнаружили статистически достоверного прироста у студентов учебно-военного центра.

Таким образом, наиболее эффективным для развития двигательного потенциала и укрепления здоровья учащейся молодежи является привлечение их к участию в соревнования по легкой атлетике, так как этот вид обладает наиболее объемным арсеналом средств для направленной физической подготовки занимающихся.

Библиографический список

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель профессиональной подготовки 51 специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях в вузе, с использованием служебной деятельности в добровольных пожарных командах / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 14-19.

2. Болотин, А.Э. Структура готовности выпускника вуза МЧС России к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, С.С. Аганов, М.С. Довженко // Научно-аналитический электронный журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России» vestnik.igps.ru. – 2015. – № 1. – С. 159-163.

3. Панова, Е. О. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе приобщения к ценностному потенциалу физической культуры и спорта : автореф. дис. … канд. пед. наук / Е. О. Панова. М., 2012. – 4 с.

4. Перевозникова Н.И. Роль физической культуры и спорта в вузе / Н.И. Перевозникова // Материалы V Междунар. науч.-практич. конф. «Физическая культура и здоровье студентов вузов» 23 янв. 2009 г. Санкт-Петербург, Россия. – СПб.: СПбГУП, 2009. – С. 58-59.

5. Ярошевич И. Н. Эффективность разработанной программы физического воспитания студентов технического вуза на основе спринтерской подготовки / И. Н. Ярошевич // «Восток – Россия – Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Издательство «Аспринт» – Иркутск, 2011. Т 2. – С.98.

УДК 796

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОРОДЕ ТЮМЕНИ

Важенина Е.В., студент
(научный руководитель Храмцов А.Б., к.и.н., доцент)
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: vagenina_elizaveta@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, спортивные сооружения.

Аннотация: *статья посвящена исследованию основных направлений развития физической культуры и спорту жизни среди населения г. Тюмени. Определена акту-*

альность данной проблемы; отражено текущее состояние данной сферы: количество спортивных сооружений в городе, участие населения в спортивных мероприятиях, а также рассмотрены основные положения реализации муниципальной программы в данной сфере.

После принятия решения в 2008 г. о проведение на территории нашей страны зимней Олимпиады, плановая политика по развитию физической культуры и спорта вступила в активную фазу, и продолжается усиленными темпами в связи предстоящим чемпионатом мира по футболу в 2018 г. [1, с. 198].

Согласно Концепции долгосрочного социально-экономического развития России, рассчитанной до 2020 года, физическая культура и спорт по формированию человеческого потенциала в стране, отражена как ключевая сфера стабилизации демографической ситуации и снижения смертности граждан трудоспособного возраста.

Наряду с поддержанием и укреплением здоровья населения, физкультура и спорт способствуют общению людей, улучшает их эмоциональное состояние, выступает альтернативой вредным привычкам и др. Однако, сегодня по различным причинам далеко не все граждане ведут активный здоровый образ жизни [2, с. 119]. Наиболее актуальной в последнее время стала проблема незаинтересованности молодого поколения в занятиях физической культурой и спортом.

Следует учитывать, что привлечение к активному и здоровому образу жизни с юных лет – это ключ к здоровью нации. С раннего возраста родителям следует прививать своим детям любовь к спорту, показывая пример активного и здорового образа жизни. На территории микрорайонов следует размещать спортивные площадки для самостоятельных занятий населения, а также площадки для активного развития детей.

Согласно данным исследованиям, увеличение времени на занятия физической культурой дает возможность повысить эффективность обучения и повышает успеваемость. Так, в 2014 году Президентом РФ подписан Указ о старте проекта по возрождению системы «Готов к труду и обороне» (ГТО), реализация которого поможет привлечь молодежь в спорт [3, с. 18].

Сферу физической культуры и спорта можно разделить на две большие части: профессиональный спорт и массовая физическая культура и спорт. К компетенции органов местного самоуправления относится второе [4].

По данным за 2016 г., 80% спортивных сооружений из их общего количества находятся в муниципальной собственности [5]. Поэтому муниципальным образованиям следует уделять огромное внимание анализируемой сфере.

В целях приобщения населения г. Тюмени к занятиям физической культурой и массовым портом утверждена муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Тюмени на 2015–2020 годы», цель которой заключается в создании условий для массовых заня-

тий физкультурой и спортом, по формированию здорового образа жизни граждан на территории муниципалитета.

Задачами программы являются:

1. развивать инфраструктуру физической культуры и спорта, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

2. расширить возможности и повысить интерес населения к школьному и массовому спорту, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

3. создавать условия для активного развития детско-юношеского спорта.

В таблице 1 представлены некоторые показатели результативности реализации данной программы.

Таблица 1

Основные показатели результативности реализации муниципальной программы в сфере физкультуры и спорта г. Тюмени. 2013–2017 гг.

Наименование показателя	Базовые значения			Плановые значения	
	2013 год	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год
1. Количество населения, систематически занимающегося физкультурой и спортом	30,1 %	32,2 %	33,2 %	34 %	36,5 %
2. Доля объектов муниципальных учреждений сферы физической культуры и спорта, требующих проведения капитального ремонта (реконструкции)	37%	22%	19%	17%	17%
3. Количество населения с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физкультурой и спортом	8%	10%	11,3%	12%	14%
4. Количество жителей, принявших участие в официальных городских физкультурных мероприятиях	37%	38,2%	39%	39,5 %	40%
5. Доля учащихся общеобразовательных организаций, систематически занимающихся физической культурой и спортом	52%	60%	70%	72%	74%

Из данной таблицы следует, что по всем показателям можно наблюдать увеличение. Самое заметное по 5 пункту: по сравнению с 2013 г. в 2015 г. произошло увеличение на 18%, а также по 2 пункту – 18%.

В качестве ожидаемых результатов реализации муниципальной программы определено увеличение указанных показателей, кроме пункта 2, касающегося доли объектов учреждений сферы физической культуры и спорта, требующих проведения капитального ремонта [5].

Далее рассмотрим текущее состояние сферы физической культуры и спорта в г. Тюмени.

Во-первых, установим количество спортивных сооружений на территории города за период с 2012 по 2015 гг.

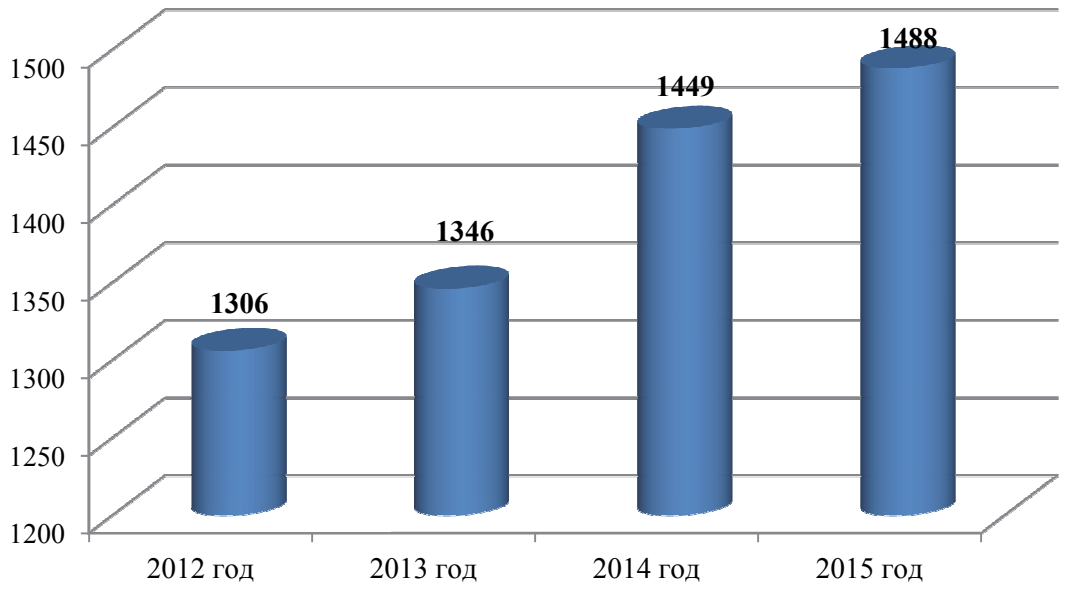


Рис. 1. Число спортивных сооружений за период с 2012 по 2015 гг., ед. [5], [6]

Из данного рисунка следует, что количество спортивных учреждений в г. Тюмени с каждым годом увеличивается. Так, по сравнению с 2012 г., в 2015 г. произошло увеличение на 12%.

Сравнивая данные значения с г. Екатеринбургом, где уже в 2014 г. функционировало 1997 спортивных сооружений, следовательно, что Тюмени есть к чему стремиться.

В-вторых, единовременная пропускная способность спортивных сооружений в г. Тюмени в 2014 г. составила 36 073 человека (в 2013 г. – 33 900 человек, в 2012 г. – 31 641 человек, в 2011 г. – 30 600 человек). Для сравнения: значение данного показателя в г. Екатеринбурге в 2014 г. составило 45 311 человек.

В целом, следует отметить, что в 2012-2014 гг. наблюдалось увеличение численности людей, пользующихся спортивными сооружениями.

В-третьих, определим количество организаций дополнительного образования в сфере физкультуры и спорта. Так, в городе работает 17 детско-юношеских спортивных школ, 15 из которых являются муниципальными (МАУ ДО ДЮСШ и СДЮСШОР). По состоянию на 2016 год в данных школах занимаются 23,8 тыс. детей [6].

В-четвертых, обеспечение доступности к спортивным сооружениям маломобильных групп населения: в 14 помещениях МАУ ДО, МАУ обеспечена доступность для всех групп инвалидов, в 15 помещениях – для отдельных групп инвалидов [5].

В-пятых, спортивные залы муниципальной формы собственности, находящиеся в оперативном управлении, из которых 123 ед. находятся в общеобразовательных организаций, а 15 – в учреждениях дополнительного образования.

Спортивные залы общеобразовательных организаций являются многофункциональными и предназначены для проведения как учебных занятий, так и физкультурно-спортивных мероприятий в свободное от учебы время [5].

В 2015-2016 гг. в г. Тюмени организованы и проведены следующие мероприятия:

- Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2016» и городской зимний «День здоровья», в которых в 2016 году приняли участие соответственно 6200 человек и 130 тыс. человек;
- соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут – 2015»;
- соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч – 2015» и бегу «Кросс Нации – 2015»;
- Чемпионат Европы по биатлону, в котором в 2016 году приняли участие 170 спортсменов;
- 10-й Чемпионат мира по зимнему плаванию, в котором приняли участие пловцы из 30 стран мира;
- Международный турнир по дзюдо «Большой шлем», в котором за награды боролись борцы из 38 стран мира;
- Чемпионат мира по летнему биатлону, в котором приняли участие биатлонисты из 29 стран мира.
- международное соревнование по биатлону «Гонка чемпионов»;
- Кубок Мира среди паралимпийцев по лыжным гонкам и биатлону [5].

В указанной выше муниципальной программе приведен перечень проблем и направлений, которые предстоит решить в перспективе.

Во-первых, проблему недостаточного уровня доступности спортивных сооружений для населения города, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Следовательно, для развития инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта необходимо:

- в новых микрорайонах города резервировать земельные участки для строительства спортивных сооружений;
- продолжать строительство многофункциональных спортивных сооружений, а также специализированных залов в спортивных школах с использованием современных материалов и технологий;
- продолжать реконструкцию имеющихся плоскостных спортивных сооружений;
- продолжать проведение капитальных ремонтов помещений МАУ ДО ДЮСШ, СДЮСШОР г. Тюмени с обеспечением их элементами доступности для маломобильных групп населения.

Во-вторых, проблема недостаточной вовлеченности широких слоев населения в физкультурные, спортивные мероприятия и систематические занятия физкультурой и спортом.

В качестве решения этой проблемы следует:

- совершенствовать организацию межведомственного взаимодействия;
- вовлекать в работу по формированию календарных планов проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий г. Тюмени общественных физкультурных организаций, в том числе инвалидов;
- развивать физкультурно-спортивную работу с населением по месту жительства.

В-третьих, проблема недостаточной вовлеченности детей в занятия в специализированных спортивных организациях.

В качестве решения проблемы необходимо следующее: осуществление строительства, проведения капитального ремонта МАУ ДО ДЮСШ, СДЮСШОР г. Тюмени с обеспечением условий для их посещения маломобильными группами населения, открытие новых филиалов спортивных школ, открытие новых отделений по видам спорта в действующих спортивных школах, в том числе на базе общеобразовательных организаций, что дает возможность расширить охват молодежи занятиями спортом в специализированных спортивных организациях и достичь положительной динамики развития олимпийских и паралимпийских видов спорта в городе Тюмени.

Актуальной задачей также становится развитие «спортивного имиджа» города, что является основным механизмом по популяризации спорта среди жителей г. Тюмени. Для этого необходимо следующее:

- обеспечить взаимодействие муниципальных ДЮСШ и СДЮСШОР г. Тюмени с государственными учреждениями по видам спорта, работающими с профессиональными командами для дальнейшего улучшения подготовки талантливых спортсменов и подготовки ближайшего спортивного резерва спортивных сборных команд различных уровней;
- организовать систематическое проведение мер, направленных на качественное развитие кадрового состава работников в сфере физической культуры и спорта, формирование современной системы подготовки спортсменов, в том числе, работы с талантливыми спортсменами [5].

Таким образом, поэтапное решение выявленных проблем позволит улучшить ситуацию в сфере физкультуры и спорта в г. Тюмени, а значит, способствовать росту демографических показателей по формированию здорового образа жизни населения.

Библиографический список

1. Савельева О.В., Иванова Л.А., Суркова Д.Р. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 198–202.
2. Соловьева Т.С. Уровень физической активности к мотивированности городского населения к занятиям физической культуры и спортом // Проблемы развития территорий. – 2016. – № 3 (83). – С. 119–136.
3. Бакулина Я.С. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы ВУЗа, пути решения и развития // Вестник НГИЭИ. – 2015. – № 9 (52). – С. 18–22.
4. Жаворонкова А.А. Практика реализации управленческих решений в сфере физической культуры и спорта муниципального образования // Конвергенция социально-гуманитарных и естественно-технических наук: сборник научных трудов / под ред. Ю.П. Соболевой. – Орёл: ОрелГУЭТ, 2016. – С. 58–61.
5. Распоряжение Администрации г. Тюмени от 05.11.2014 № 822-рк «об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в городе Тюмени на 2015–2020 гг.»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/441523305.
6. Официальный сайт Администрации г. Тюмени / Итоги социально-экономического развития г. Тюмени за 2014–2016 гг.: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.tyumen-city.ru/vlast/administration/departaments/departament/napravleniya/socialyno-ekonomiceskie-rezervi-gtumeni/itogirazvitii2/.

УДК 796.022

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВУШЕК ПЕРВЫХ КУРСОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АЭРОБИКИ

Вапаева А.В., ст. преподаватель[1]; Гринько А.Л., доцент[2]

[1]Сибирский государственный аграрный университет, Россия, г. Красноярск, e-mail:algrinko@mail.ru

[2]Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск, e-mail: 83ann@mail.ru

Ключевые слова: гибкость, стречинг-система, девушки, показатели, градус, методика, исследование, элементы аэробики.

Аннотация: *гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта. Уровень гибкости обусловливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Высоко значение подвижности в суставах после спортивных и бытовых травм и т.д.*

К сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как

это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у подростков остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [9].

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение ***стретчинг – система*** статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичность мышц. Термин стретчинг – происходит от английского слова «stretching» – натянуть, растягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения от 15 до 60 с;

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.;

3. Продолжительность упражнений в одном комплексе от 4 до 45 минут;

4. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц [5].

Основной целью исследований было изучение различных методов развития гибкости у девушек первых курсов. Учебный процесс в контрольной и экспериментальной группах имел схожесть и различие признаков.

Схожесть признаков:

Режим занятий 2 раза в неделю по 45 минут каждое (т.е. половина занятия). Возраст и уровень физической подготовленности девушек одинаковый.

Различие признаков:

В экспериментальной группе использовалась ***стретчинг-система*** статических упражнений. Применение методики было направлено на развитие гибкости. Контрольная группа занималась по стандартной программе подготовки.

Для решения поставленных задач были изучены 2 группы девушек первых курсов не физкультурных специальностей. Под наблюдением находились 20 человек. Из них 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу. Контрольная группа занималась по вузовской программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленному на воспитания гибкости для девушек 17–19 лет.

После введения экспериментальной методики было проведено выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

Анализ полученных данных показал, что между контрольной и экспериментальной группами испытуемых – студентов имеются существенные различия.

Показатели гибкости, рассчитанные по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" дают более полную картину о развитии гибкости. Так, этот показатель в начале учебного года у контрольной группы составил 172 градуса, в конце исследуемого периода – 174 градуса. В эксперементальной группе соответствующие показатели составили также 172 градуса в начале исследования и достигли 179 градусов в конце исследования. Разница по этому показателю в обычной группе составила всего 2 градуса, в экспериментальной группе – 7 градусов. Эти различия весьма существенны (табл.1,2).

Таблица 1

Результаты гибкости контрольной группа

Ф.И.О.	Тест на гибкость до (град)	Тест на гибкость после (град)
1. Абдрахманова А.	173	174
2. Авдеева А.	172	173
3. Асынгужина Э.	171	172
4. Вахитова Э.	168	170
5. Воробьева Б.	172	174
6. Евстегнеева Л.	172	174
7. Загидуллина Л	173	175
8. Загидуллина И.	170	173
9. Иванова А.	168	172
10. Кузнецова Б.	170	171
Средние показатели гибкости, (см)	172	174

Таблица 2

Результаты гибкости экспериментальной группа

Ф. И. О.	Возраст (год рождения)	Тест на гибкость до (град)	Тест на гибкость после (град)
1. БикметоваР	1995	173	179
2. Бикулова А.	1994	172	178
3. Голощапова В.	1994	169	176
4. Евдокимова Г.	1994	178	180
5. Зинатуллина Л.	1995	172	179
6. Петрова В.	1994	170	178
7. Петрова Н.	1994	169	178
8. Котова О.	1994	172	180
9. Кравцова С.	1994	172	180
10. Рахматуллина А.	1995	172	180
Средние показатели гибкости, (см)		172	179

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе.

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом акцентированного развития гибкости. Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения занятий по физической культуре, которая положительно сказывается на развитии такого важного двигательного качества как гибкость.

Таблица 3

Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Группа	Тест Гибкость (град)	Показатели эксперимента X±m	T	T (таб)	P (0,05)
Контрольная группа	172	170,9±1,853	157,43	2,23	<
Экспериментальная группа	172	171,9±2,558	83,06	2,23	<

Таблица 4

Результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Группа	Тест Гибкость (град)	Показатели эксперимента X±m	T	T(таб)	P(0,05)
Контрольная группа	174	172,8±1,549	227,52	2,23	<
Экспериментальная группа	179	178,8±1,317	326,59	2,23	<

Из таблицы видно, что критерий Стьюдента больше табличного в тесте на гибкость. Это свидетельствует о том, что результаты достоверны при P 0,05.

Таблица 5

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Группы	Исходные $\overline{X} \pm m$	Конечные $\overline{X} \pm m$	Сдвиги		ТЕСТ
			абсол. вел.	%	
Контрольная группа	170,9±1,853	172,8±1,549	1,9	1,1%	Гибкость
Экспериментальная группа	171,9±2,558	178,8±1,317	6,9	4,01%	

В результате проведенного исследования и повторного тестирования были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей. Так, прирост показателей в тесте на гибкость в экспериментальной и контрольной группах составил 4,01 и 1,1 %, результаты достоверны. Это говорит о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике.

Изменение показателей обеих групп за экспериментальный период представлено на рис. 1.

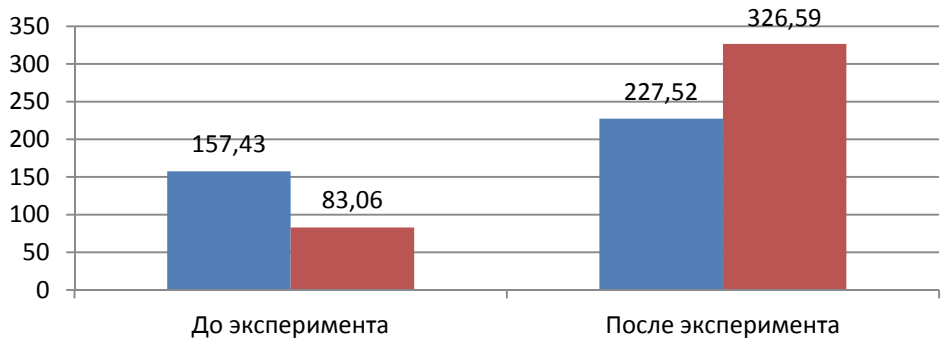


Рис.1. Изменение показателей контрольной и экспериментальной групп

Исследование проводилось с небольшим количеством занимающихся и в ограниченный период времени, но полученные результаты и разница между ними дают возможность предполагать, что использование специальных упражнений на гибкость в учебном процессе девушек первых курсов не физкультурных специальностей, будет способствовать более эффективному развитию гибкости.

Выводы. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет.

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости. Литературные данные показали, что для воспитания гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Проведенный эксперимент показал, что в экспериментальной группе значительно вырос уровень гибкости, по отношению к контрольной и различия достоверны. Следовательно, есть основание считать предложенную методику эффективной.

Библиографический список

1.Анатомия человека: Учебник /М.Ф. Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А. Гладышев, Ф.В. Судзиловский. – М.: Тера-Спорт, 2003 – 624 с.;

2.Дуранов, М. Е. Исследовательский подход /М.Е. Дуранов,А.Г. Гостев//Педагогическая деятельность. – 1996.- №5. – 72 с.;

3.Костенок, П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта /П.И. Костенок// Физиология человека – 1997. – Т.23, № 6. – С. 65-73;

4.Кузнецов В.С.ХолодовЖ.К.Теория и методика физической культуры и спорта:Учеб.пособиеВысш.учеб.заведений.М.:Издательский центр «Академия», 2000.- 480с;

5.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры спорта. 2005г.;

6.Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя/Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М.: Академия, 2000. – 72 с.;

7.Соловьева И.А. Научно-методический журнал. Физическая культура и спорт 6 выпуск 2005 г.;

8.Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», Матвеев, Л. П. -Теория и методика физического воспитания. ТП: Учебник /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006.-173 с.;

9.Шакина, Е.А. Определение гибкости /Е.А. Шакина// Физическая культура в школе. – 2004. – № 7. – 15 с.

УДК 796:373

ВНЕДРЕНИЕ ИГРЫ В ГОЛЬФ В УСЛОВИЯХ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФГОС

Васьков Н.В., магистрант, Богданова В.А., к.пед.н., доцент
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: vaskov_nikita@mail.ru; vabogdanova-65@mail.ru

Ключевые слова: гольф, физическая культура, здоровье, Федеральный государственный образовательный стандарт.

Аннотация: *в статье рассматриваются актуальные вопросы внедрения гольфа в общеобразовательные учреждения на ступени начального общего образования. Предлагается тематическое планирование третьего часа по физической культуре на основе изучения игры в гольф, внедренное в учебный процесс в общеобразовательном учреждении.*

Гольф – одна из древнейших индивидуальных видов спорта, пользующейся огромной популярностью за пределами нашей страны. По всей сути этот вид спорта давно является неотъемлемой частью мировой физической культуры во всех ее составляющих: физической культуры здоровья, физической культуры тела, физической культуры движений.

В нашей стране гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития. Но процесс в этом направлении явно ощущается, и особенно стал интенсивным с включением гольфа в программу Олимпийских игр 2016 года. Строительство полей для игры в гольф, детских школ и секций по гольфу идет быстрыми темпами и требует кадрового обеспечения.

Внедрение в общеобразовательные учреждения на всех ступенях школьного образования вида спорта – гольф обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и развития в данном виде спорта всех физических способностей учащегося.

Укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма является урок физической культуры и дополнительные занятия спортом. Гольф так же направлен на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в избранном виде спорта.

Реализация внедрения гольфа в общеобразовательные учреждения на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373) с 2011–2012 учебного года. С 2015–2016 учебного года на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887) и с 2020–2021 учебного года на ступени среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413).

Цель внедрения является популяризация вида спорта гольф, так же формирование личности учащегося, включая специальные упражнения для развития способностей ребенка. Достижение цели усвоения элементов игры гольф, должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных учреждений для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Задачи внедрения:

1) формирование позитивного влияния занятий гольфом, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

2) овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни учащегося (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);

3) овладение первичными умениями совершения игровых действий в гольфе, формирование представлений об истории, цели и правилах игры;

4) формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). В таблице 1 представлено тематическое планирование для учащихся 5, 6-х классов, реализуемое в Переваловской средней общеобразовательной школе.

Таблица 1

Тематическое планирование 3-го урока физической культуры

Содержание занятий	5 класс		6 класс	
	1, 2 четверть	3, 4 четверть	1, 2 четверть	3, 4 четверть
Теоретические занятия				
1. Теоретический раздел учебной программы	2	2	1	1
2. Общая и специальная физическая подготовка игры в гольф	1	1		
3. Основы техники и тактики игры в гольф	2	1	1	
4. Основы методики обучения технике и тактике				2
5. Правила соревнований, их организация и проведение		1	1	
Итого	5	5	3	3
Методико-практические занятия	5	5	4	4
Учебно-тренировочные занятия				
1. Общая физическая подготовка	3	3	3	3
2. Специальная физическая подготовка	3	3	5	5
3. Обучение и совершенствование техники и тактики игры	16	16	17	17
Итого	33	33	32	32
Контрольные нормативы	2	2	4	4
Всего	34	34	36	36

Организация проведения занятий позволило эффективно и более продуктивно проводить оздоровительную работу с учащимися в школе. Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы на основе игры в гольф позволит:

- укрепить здоровье;
- увеличить уровень двигательной активности;
- обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий по гольфу.

В общеобразовательной школе Переваловского муниципального образования нами был проведен опрос среди учащихся 5-6-х классов, всего было опрошено 64 школьника. По результатам опроса было выявлено, что

занимающиеся гольфом вполне мотивированы, чтобы добиться успеха в данном виде спорта. Было отмечено, что одной из причин занятий гольфом является укрепление здоровья, учащимся нравится необычный инвентарь и место проведения занятий, большинство школьников знали о данном виде спорта, смотрели соревнования. С введением третьего урока физкультуры по программе гольфа стало возможным проведение занятий на специальном поле загородного поселка «Перелада».

Внедрение в общеобразовательный процесс по физической культуре игры в гольф осуществляется уже на протяжении года, за это время в учреждении провелись соревнования по основным заданиям игры гольф:

- задание «Патт» (прицельный удар для закатывания мяча в лунку, при этом мяч не поднимается в воздух, а лишь катится);
- задание «Чип» (короткий удар с невысокой траекторией полета мяча после которого мяч катится некоторое расстояние);
- задание «Питч» (короткий прицельный удар с высокой траекторией полета мяча, при которой после падения на землю мяч почти не катится) [1].

Так же лучшие школьники участвовали в «Дистанционном соревновании Всероссийской Школьной лиги Гольфа».

Планируемые результаты внедрения вида спорта гольф в общеобразовательные учреждения, обучающиеся успешно прошедшие курс игры в «Гольф» должен знать:

- историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время;
- понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф;
- краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Обучающийся успешно прошедшие курс игры в «Гольф» должен уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу.

Библиографический список

1. Гольф: полная энцикл.: [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 400 с.

2. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа / Сост. Жеребко Д.С., Корольков А.Н., Сокол К.К./ Общероссийская общественная организация «Ассоциация гольфа России». Рек. ЭМС м-во образования и науки Российской Федерации. – М., 2014. – 77 с.

УДК 378.172

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

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

Ключевые слова: сессия, физическая культура, студенты, интерес, здоровье.

Аннотация: *в статье анализируются результаты исследования отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в учебное и во внеучебное время, а также в период экзаменационной сессии.*

По данным Всемирной организации здравоохранения, значение здорового образа жизни в состоянии здоровья человека составляет 70%. При этом здоровый образ жизни можно определить как концепцию жизнедеятельности человека, направленную на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

В последнее время достаточно много внимания уделяется работе с молодежью, в том числе в сфере здорового образа жизни. При этом можно констатировать, что хотя многие юноши и девушки активно занимаются спортом, все же большинство не поддерживает достаточный уровень двигательной активности, который может обеспечить полноценное функционирование формирующегося организма. Студенты педагогических высших учебных заведений, коим является и наш университет – ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), в данном вопросе представляют особый интерес, так как являются будущими педагогами, которые в дальнейшем будут формировать сознание подрастающих поколений.

В качестве цели проведенного исследования выступил интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом во время сессии и в предсессионный период. Объектом исследования явилась соответствующая мотивационно-потребностная сфера личности студентов. Предмет исследования – формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом в учебное и внеучебное время.

В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить особенности целевой аудитории.

2. Исследовать мнение студентов по вопросу заинтересованности к учебным занятиям физической культурой в университете.

3. Выявить причины слабой заинтересованности студентов в физической культуре и спорте в стенах университета.

Для решения поставленных задач был использован такой метод исследования, как анкетирование, благодаря которому цель и задачи реализовывались поэтапно.

Полагаем, что важную роль в процессе формирования личности призвано сыграть физическое образование. Оно является фундаментальным для состояния здоровья и развития разных сторон индивидуальности человека, развивает силу воли для успешной учебно-познавательной деятельности. Поэтому одной из основных задач физического воспитания является формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Сессия – один из самых критичных для студентов моментов в процессе обучения. В этот период средняя продолжительность самоподготовки составляет 8-9 часов в день, а интенсивность умственных затрат повышается на 85-99%, что приводит к изменению процесса жизнедеятельности студентов. Большинство студентов отмечает, что в это время у них возникают отрицательные эмоции, волнение и страх. Непосредственно экзаменационный период также включает в себя многочисленные эмоциональные, умственные и физиологические затраты. Известно, что состояние здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью. А от состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и внеучебной деятельности студентов.

Интерес к физической культуре – форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности к систематическим занятиям физическими упражнениями для удовлетворения своих потребностей. Именно интерес является доминирующим эмоциональным проявлением познавательных потребностей личности, заставляющим действовать.

На интерес к физической культуре и спорту немалое влияние оказывают как внутренние, природно обусловленные склонности и способности, так и внешние факторы, представляющие социальную ситуацию вокруг индивида.

В исследовании приняли участие студенты с 1 по 4 курс очной формы обучения всех институтов РГППУ в количестве 124 человек. У всех испытуемых определялись показатели интереса и мотивации к физической культуре и спорту во время сессии с помощью анкеты, состоящей преимущественно из вопросов закрытого типа.

Выявлено, что все опрошенные обучаются на очной форме. Из них 64,5% обучаются в институте гуманитарного и социально-экономического развития, 24,2% – в институте инженерно-педагогического образования,

11,3% – в институте психолого-педагогического образования. Большинство респондентов – первокурсники, при этом лишь 13 человек обучаются по специальностям «Физкультурно-оздоровительный сервис» и «Физическая культура». Большинство респондентов женского пола – 75,8%, 24,2% – мужчины. Возраст опрашиваемых варьируется от 16 до 23 лет.

Второй блок анкеты составили вопросы, касающиеся физического здоровья студентов. При этом выяснилось, что большинство опрошенных (74 человека) отнесены к основной группе здоровья.

При этом 114 человек утверждают, что не болеют или практически не болеют. 96 человек оценивают свое здоровье на «хорошо» и «отлично», 24 – «не очень хорошо» и лишь 4 – «плохо». Также для большинство опрошенных в понятие «здоровый образ жизни» обязательно должно включаться отношение к спорту.

Как показало исследование, большинство из опрошенных нами студентов ведут активный образ жизни. 107 человек из опрошенных посещают учебные занятия по физической культуре, но 67 человек из 124 утверждают, что пропускали бы эти занятия, будь у них такая возможность.

Можно отметить, что 48% студентов, прошедших опрос, на учебных занятиях по предмету «Физическая культура» испытывают «приподнятое настроение», 16% – радость и вдохновение, и только 19% – усталость, безразличие и напряжение.

Утренняя тренировка для студентов также несет оздоровительный смысл. При этом постоянно зарядкой занимаются лишь 17 человек, иногда – 43 человека, а совсем не занимаются – 64.

Результаты анкетирования показали, что для большинства опрошенных студентов характерна относительно высокая физическая активность в сочетании с нейтральным отношением к физической культуре как виду деятельности, большинство студентов не удовлетворено учебными занятиями по физической культуре, проводимыми в университете. Также результаты показали, что при традиционных подходах к обучению в рамках предмета «Физическая культура» у большинства студентов наблюдается снижение показателей посещаемости учебных занятий по данному учебному предмету и интереса к этим занятиям.

Как показал анализ результатов анкетирования, большинство студентов полагают, что занятия физической культурой в предсессионный период и период сессии мешают обучающимся, так как на этом временном промежутке снижается работоспособность студентов, ухудшается их самочувствие, заметно увеличивается нервное напряжение. Студенты не могут сосредоточиться на основных для себя занятиях: подготовке к экзаменам и зачетам, написанию курсовых работ и т.д.

Безусловно, людям, которые ведут активный образ жизни постоянно, проще продолжать заниматься спортом и в период сессии. Их режим меняется незначительно, несмотря на увеличение нагрузки. К сожалению, таких

студентов не очень много, так как в последнее время увеличился рост числа студентов, относящихся к подготовительной или специальной группе здоровья.

Также можно отметить, что в условиях традиционной практики физического воспитания не наблюдается существенного повышения интереса студентов к физической культуре, к учебным занятиям по предмету «Физическая культура». В качестве причин сложившейся ситуации выступают:

- потенциальное и реальное снижение работоспособности, ухудшение самочувствия и увеличение нервного напряжения в предсессионный период и во время сессии;
- ограниченные возможности удовлетворения индивидуальных потребностей студентов в области физической культуры и спорта;
- отсутствие разнообразия в выборе вида деятельности;
- проведение занятий с большим потоком групп;
- преимущественная направленность процесса физического воспитания на развитие выносливости и силовых качеств при недостаточном внимании к формированию гибкости и растяжки;
- недостаточная оснащенность спортивных залов и отсутствие желаемого оборудования.

Качество подготовки молодых специалистов в высших учебных заведениях характеризуется, прежде всего, показателями эффективности всего учебного процесса. Одним из важнейших условий, определяющих качество обучения, является высокий показатель работоспособности студентов, а также их учебная и трудовая активность, внеучебная и самостоятельная деятельность. Можно прийти к выводу о том, что немалую роль играет и грамотная организация учебного процесса, в которой, как обязательный элемент, присутствуют занятия физической культурой и спортом. Повышение и иные изменения уровня работоспособности достигаются при грамотном и лояльном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов, режимов воздействия, а также собственным интересом.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что студентам РГППУ небезразлично развитие физической культуры в нашем университете. Многие из них с поразительной скоростью ответили на вопросы, предложенные анкетой, интересовались целью и результатами проведения. Кроме всего прочего, мы получили ответы на развернутые вопросы: студенты поделились своими мнениями, переживаниями и выразили пожелания относительно занятий физической культурой в университете.

Библиографический список

1. Сукиасян А.А. Личность как объект психологического и педагогического воздействия: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 февраля 2016 г., г. Уфа). В 2 ч. Ч.2 – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – 196 с.

2. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Шамгуллин А.З. Характеристика интереса студентов к физической культуре // Фундаментальные исследования. 2014. № 3. Ч. 2. С. 383–387.

3. Суриков А.А., Кожанов В.И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой // Журнал «Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт» № 1/2016.

4. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия Пензенского государственного педагогического университета им В.Г.Белинского № 10/2008.

5. Заливан Д.О., Савчук А.Н. Отношение студентов средних специальных учебных заведений к самостоятельным занятиям физической культурой // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им В.П. Астафьева № 2/2012.

УДК 796.034.2

РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ РАБОТНИКОВ ГРАДООБРАЗУЮЩИХ ПРЕДПРИЯТИЙ НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Власов В.В., к.п.н., доцент[1], Парфенова Т.А., ст. преподаватель[2]

[1]Сургутский государственный педагогический университет, Россия, г. Сургут,
e-mail: FursovAV@bk.ru;

[2]Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень

Ключевые слова: физическая культура, трудовые коллективы, производственная физическая культура.

Аннотация: *в статье раскрыты основные формы реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в трудовых коллективах градообразующих предприятий. В результате проведенного анкетирования были выявлены основные предпочтения работников по организации систематических занятий физической культурой и спортом.*

Физическая культура – важное средство в системе образования и воспитания взрослого и подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение [1].

Физическая культура обеспечивает и предлагает целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способности индивида. Она является непременным условием направленного развития и физической подготовки детей и подростков, взрослого населения к жизни, оптимизации их физического воспитания.

Цель – выявить приоритеты развития физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм организации занятий среди трудящихся градообразующих предприятий нефтяной и газовой промышленности.

Специальное направление физической культуры трудящихся – производственная физическая культура (ПФК) представляет собой систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, формы и содержание которых диктуются особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда. Цель производственной физической культуры – способствовать укреплению здоровья, повышению производительности труда. Проводится она большей частью на территории предприятий или организаций. Формы занятий могут быть организованные и самостоятельные, групповые и индивидуальные. Условия для развития производственной физической культуры общеоздоровительных занятий создаются администрацией предприятий и общественными организациями предприятий [2].

Согласно полученных данных внутренней отчетности по двум градообразующим предприятиям за 2016 год, в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность было вовлечено на регулярной основе 1893 трудящихся.

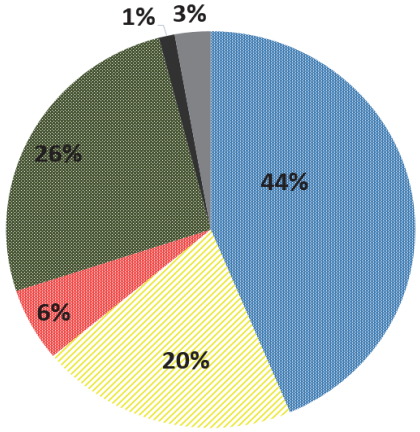


Рис. 1. Культивируемые виды спорта среди трудящихся

В результате проведенного исследования наибольшее количество работников вовлечено в регулярные занятия по спортивным играм – 44%. Менее всего приходится на единоборства 1% и многоборье 3%.

С целью выявления предпочтений работников, занимающихся физической культурой и спортом, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняло 250 трудящихся из двух градообразующих предприятий нефтяной и газовой промышленности.

В результате проведенного анкетирования нам удалось выявить, что у работников, которые занимаются физической культурой и спортом 3-х и более раз в неделю наблюдается смещение мотиваций к занятиям физической культурой и спортом в сторону улучшения своего здоровья.

Для многих забота о здоровье постепенно становится одной из важнейших ценностных установок. Большинство работников занимаются физической культурой и спортом ради хорошего самочувствия и настроения – 50%, иметь красивое телосложение и фигуру – 26 %. Желание уйти от повседневного однообразия ответили 6% респондентов. Некоторые занимаются физической культурой и спортом для того чтобы отдохнуть после рабочего дня – 11 %, соответствовать современному образу жизни – 4%, другие ответы– 8%.

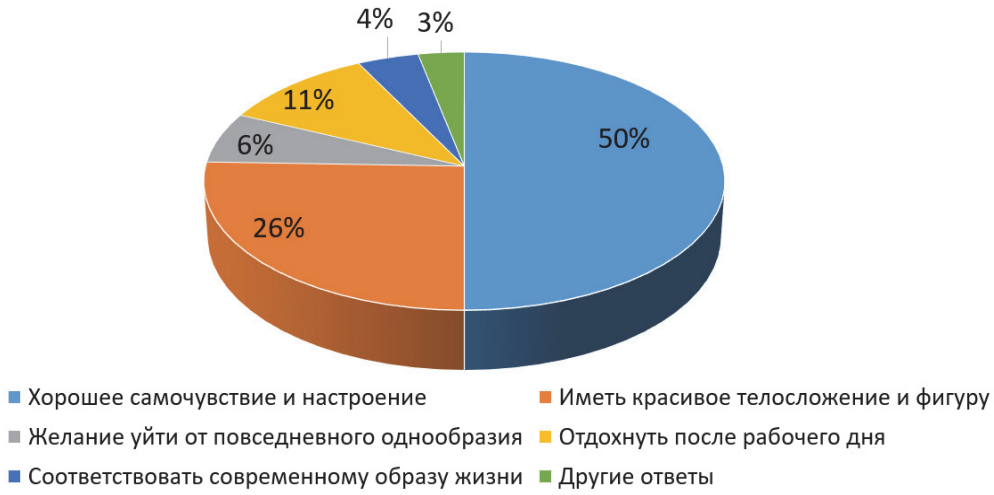


Рис. 2. Результаты анкетирования работников градообразующих предприятий

При ответе на вопрос «Каковы основные причины, препятствующие Вашим занятиям физической культурой и спортом?» у работников, которые занимаются физической культурой и спортом ответы распределились следующим образом: нет свободного времени – 39 %, нет компании – 25 % неудобное месторасположение мест занятий – 17 %, другие причины – 8 %, финансовые трудности – 6%, мешает лень – 3 %, затрудняюсь ответить – 2%.

Результаты проведенного анкетирования позволяют определить приоритеты развития социальных программ по физическому воспитанию среди трудящегося населения, реализации новых форм организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в трудовых коллективах, в том числе мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборон» (ГТО).

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка:учебник [Текст]/ И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть// под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с.

2. Герасимова, Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры [Текст] / Т. В. Герасимова // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 25-27.

3. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.232;

4. Хромина С.И. и др. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию/С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.М. В сборнике «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» материалы II МНПК.ТюмГАСУ», 2015. С. 138.

УДК 378.147:37.026

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Володина В.С., к.пед.н., доцент кафедры ФКиС
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Россия,
г. Абакан, e-mail: valia.volodina1942@yandex.ru

Ключевые слова: деятельность педагога, умения и способности, традиционная система образования, новые образовательные модели.

Аннотация: *в статье раскрыты показатели (критерии) готовности будущего учителя к профессиональной деятельности, различные умения и способности, определяющие деятельность педагога, модели педагогической подготовки.*

В многочисленных психолого-педагогических исследованиях утверждается, что любая деятельность человека по существу есть деятельность по решению задач. На основе изучения психолого-педагогической литературы можно выделить следующие показатели (критерии) готовности будущего учителя к профессиональной деятельности:

1. Понимание социальной роли и функций учителя в современном обществе.

2. Наличие общественно значимых мотивов выбора профессии учителя и педагогического идеала.

3. Глубина овладения понятиями профессиональной чести, профессионального долга, чувства принадлежности к учительству и гордости за свою профессию.

4. Стремление к высокому профессиональному уровню овладения психолого-педагогическими знаниями, специальными знаниями, профессиональными умениями и навыками.

5. Наличие потребности в педагогическом общении с детьми, уровень культуры общения, развитие реальных форм проявления данной потребности .

6. Степень владения активными формами и видами воспитательной деятельности и практического участия в ней.

7. Наличие и динамика личностных профессионально значимых качеств: требовательности, педагогического достоинства, компетентности, профессиональной ответственности и др.

8. Наличие и динамика потребности в профессиональном самообразовании и самовоспитании.

Проведённый анализ позволяет предложить видовую модель показателей готовности: знания, умения, навыки, способы деятельности, приёмы, понимание.

Важным показателем уровня готовности как потенциального свойства компетентности выступает уровень творческого отношения будущего педагога к своей деятельности. Многообразие творческих ситуаций, их неоднозначность требуют вариативных подходов к анализу и решению вытекающих из них задач. Творческий характер педагогической деятельности выступает её важнейшей объективной характеристикой.

Творческая деятельность учителя, по мнению В.В. Краевского, осуществляется в двух основных формах:

- применение известных средств в новых сочетаниях к возникающим в образовательном процессе педагогическим ситуациям;
- разработка новых средств применительно к ситуации, аналогичным тем, с которыми учитель уже имел дело ранее.

Деятельность педагога, в том числе, и преподавателя физической культуры и спорта, определена целым рядом различных умений и способностей. Умение в психолого-педагогической литературе рассматривается *с одной стороны*, как качественная характеристика совершаемого человеком действия, *с другой* – как качественная характеристика субъекта деятельности. Эти две стороны проявления умения диалектически взаимосвязаны, а сама эта взаимосвязь представляет частный случай проявления единства сознания и деятельности. Многие исследователи определяют умения как уровень владения способом действия, т.е. как характеристику субъекта деятельности. К.К. Платонов [13] отмечает, что умения, формируясь, становятся свойством личности, умелостью, мастерством. Е.П. Ильин [7] отмечает, что умение – это практическое владение способами выполнения отдельных действий в соответствии с правилами и целью деятельности. Общим из вышесказанного следует то, что существенным признаком умения является такая характеристика, как уровень владения действием. Данный признак находит свое объективное внешнее выражение в характере регуляции реально осуществляемого действия. Важным положением является признание роли знаний, как необходимой предпосылки существова-

ния и проявления умений. Установлено, что в соотношении знаний и умения последнее включает в свое содержание в качестве необходимого составного компонента знание. Без направляющей и организующей роли знаний любое действие превращается в неупорядоченную активность. Если знания могут существовать в отрыве от действия, автономно, то существование умения вне знаний по определению невозможно. Благодаря опоре на знания управление действиями носит целенаправленный и сознательный характер. Субъект деятельности отдает себе отчет о задаче действия, условиях его выполнения и совокупности отдельных операций, составляющих данное действие. В педагогических категориях знаний и умений проявляется взаимосвязь психологических понятий ориентировочная основа действия и исполнительная часть. Психологи утверждают, что чем точнее и полнее ориентировочная основа действий, тем выше вероятность достижения запланированного результата.

В.А. Крутецкий [8] рассматривает умения как одну из составляющих способностей и включает их в структуру способностей. На наш взгляд при рассмотрении соотношения понятий "умения" и "способности" следует исходить из определения способностей, принятых в психологической литературе. Так, Б.М. Теплов [18] понимал под способностями индивидуальные психологические особенности человека, которые обуславливают успешность деятельности, не зависят от наличных знаний, умений и навыков, а в большей степени определяются действием задатков. Более того, способности являются природными предпосылками успешного формирования знаний и умений, но не могут быть сведены к ним. Деятельность, обуславливая развитие и проявление способностей, является необходимым условием формирования знаний и умений. В деятельности рождается единство способностей, знаний и умений. При этом если знания представляют собой составной компонент умений, то способности выступают по отношении к знаниям и умениям как природная предпосылка их успешного формирования и функционирования. Способности указывают на качество функционирования процессов психического отражения и психической регуляции независимо от их содержания. В знаниях и умениях проявляются функциональные возможности психического отражения объективной реальности и регуляции активности. Способности, знания и умения диалектически взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга. Наличие способностей определяет быстроту формирования знаний и умений, высокий уровень их проявления. Формирование и функционирование знаний и умений в действиях и деятельности является необходимой предпосылкой дальнейшего развития способностей.

Обобщая приведенные выше определения понятия "дидактические умения", следует отметить, что в них отражаются такие характеристики как связь умения с качеством выполнения действий, со знаниями и способностями. Поэтому дидактические умения определяются как уровень

владения способами выполнения дидактических действий, обусловленный присущими конкретному субъекту деятельности способностями и знаниями [10,15].

На смену традиционной системе образования приходят новые образовательные модели. Самые перспективные из них – радикальные, связанные с изменением форм, в которых реализуется образование, соответствующие изменениям в целях и содержании. В этих системах образование развернуто на основе общих интересов детей и учителя по решению проблем, ориентированных в конечном счете на общечеловеческие идеалы. Теоретические основы подобных моделей в общих чертах были разработаны в так называемой "вершиной" педагогике Л.С. Выготского [4] и начали частично реализовываться в 20-е годы. Кроме того, в данном направлении проявили себя научные школы Н.В.Кузьминой, В.А. Сластенина [9, 16] и др.

Рассматривая модели педагогической подготовки, Н.И.Мешков [11] считает, что модель должна отражать вопросы, связанные с отбором, подготовкой и оценкой деятельности учителя. В настоящее время выделяют два подхода к построению моделей: один предполагает идти от профессии, другой – от личности. Однако отмеченные подходы не противоречат друг другу, более того, они зачастую пересекаются

Новые социальные условия поставили перед педагогами и психологами задачу поиска основ активизации для решения проблемы умственного развития учащихся. Результатом поставленной задачи было создание концепции непрерывного умственного развития учащихся в процессе целенаправленного обучения посредством активного сознательного усвоения знаний и их практического применения [4, 9]. Дальнейшее исследование проблемы умственного развития позволило раскрыть новые, более глубокие связи между обучением и развитием детей.

Ж.-Ж. Руссо в свое время требовал активизации методов обучения с учетом естественных периодов развития детей, что до сих пор и являлось основным положением традиционной дидактики, которое гласило: усвоение знаний возможно, когда оно опирается на достигнутый ребенком уровень психического развития. Ученые Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин и другие обосновали другое положение – обучение наиболее плодотворно, если оно происходит на незавершенных циклах умственного развития, т.е. когда обучение подталкивает развитие и пролагает ему дорогу [4, 5, 10].

Проблема формирования познавательной активности разрабатывалась для различных возрастных групп. Исследователи, А.Гальперин, В.В.Давыдов, Н.Ф.Талызина, И.С. Якиманская, рассматривали вопросы формирования познавательной активности детей дошкольного возраста в тесной связи с развитием мыслительной деятельности в русле познавательной деятельности в процессе воспитания и обучения. Результаты их исследований показали зависимость формирования познавательной актив-

ности детей дошкольного возраста от их познавательных возможностей и от методов обучения [5, 6, 17, 20].

Крупный вклад в разработку формирования познавательной активности школьников внесли, Ю.К. Бабанский, П.И. Пидкасистый, М.Н. Скаткин, И. Ф. Харламов, и др.[1, 12, 15,19].

При этом существенное значение имеют учет закономерностей развития познавательной активности личности (Л.В. Выготский, С.Л. Рубинштейн), [4, 14].

Принципиальное значение имеют психолого-педагогические идеи и выводы, содержащиеся в работах различных авторов: 1) закон безусловной необходимости активности учащихся в познавательной деятельности (М.Н. Скаткин); 2) взаимное обогащение познавательных и профессиональных интересов (Л.И. Божович); 3) система проблемно-познавательных задач и заданий (М.Н. Скаткин); 4) конструкторско-технические задачи (И.С.Якиманская) [15, 18].

Назначение учителя физической культуры – поддержание и сохранение здоровья учащихся средствами физического воспитания: физическими упражне-ниями, естественными силами природы и гигиеническими факторами. Однако существует противоречие между тенденцией, связанной с ухудшением здоровья и недостаточным пониманием учителями возможностей сохранения здоровья в процессе учебной деятельности и недостаточной теоретической и практической подготовленностью их к созданию образовательных технологий. Одним из возможных способов разрешения данных противоречий является формирование готовности будущего учителя физической культуры посредством активных методов обучения теории и методике физического воспитания, базовой дисциплине в специальных педагогических образовательных учреждениях в процессе подготовки будущего учителя физической культуры .[2,3].

Библиографический список

1. Бабанский, Ю.К. Педагогика. 2-е изд. [Текст] /Ю.К. Бабанский. – М., 1988.

2. Володина, В.С. Давать учащимся знания на уровне их индивидуальных возможностей Текст. /В.С. Володина // Материалы научно-методической конференции Омск, 1999. – С.6-11.

3. Володина, В.С. Интеграция знаний в профессиональной подготовке студентов по специальности 0307 Текст. /В.С. Володина // Материалы У1 Всероссийской научно-практической конференции Челябинск, 2005.- С. 133-137.

4. Выготский, Л.С. Лекции по психологии [Текст] /Л.С. Выготский //Собр. соч.: В. 6 т. Т. 1. М., 1982. – 245 с.

5. Гальперин, П.Я. Развитие исследований по формированию умственных действий [Текст] /П.Я. Гальперин //Психологическая наука в СССР. – М., 1959. – Е.1 – С. 441-469.

6. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения [Текст]: Опыт теоретического и экспериментального исследования /В.В.Давыдов. – М., 1986.

7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания [Текст]/Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург. РГПУ им. А.И. Герцена. – 2000. – 483 с.

8. Крутецкий, В.А. Психология [Текст]/В.А. Крутецкий. – М.:Просвещение, 1986.

9. Кузьмина, Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения [Текст] /Н.В. Кузьмина. – М., 1990. – 105 с.

10. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения:В 2 т.[Текст] /А.Н. Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983, – Т. 2. – 320 с.

11. Мешков, Н.И. О моделях педагогической подготовки [Текст]/Н.И. Мешков //Материалы научно-практической конференции «Педагогическое образование для XX1 века. – М.: МИП «Магистр», 1991. – С. 93-94.

12. Пидкасистый, П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьника в обучении [Текст] /П.И. Пидкасистый. –М.: Педагогика, 1980. – 240 с.

13. Платонов, К.К. Проблемы способностей [Текст] /К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986.

14. Рубинштейн, М.М. Проблема учителя [Текст] /М.М. Рубинштейн. – М.;Л., 1927.

15. Скаткин, М.Н. Совершенствование процесса обучения [Текст] / М.Н. Скаткин. – М., 1971

16. Сластёнин, В.А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя [Текст] /В.А. Сластёнин, А.И. Мищенко //Сов. Педагогика. – 1991. – № 10. – С. 79-84.

17. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся [Текст] /Н.Ф. Талызина. – М., Знание, 1983. – С.7.

18. Теплов Б.М. Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии [Текст] /Б.М. Теплов. – М., 1968, – С. 32.

19. Харламов, И.Ф. Как активизировать учение школьников: Дидактические очерки [Текст] /И.Ф. Харламов. – Изд. 2-е, доп., перераб. – Минск, 1975.

20. Якиманская, И.С. Принцип активности в педагогической психологии [Текст] /И.С. Якиманская //Вопросы психологии. – 1984. – № 6. С. 514.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ 1 КУРСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Герега Н.Н, преподаватель

Сургутский Государственный Педагогический Университет», Россия, г.Сургут, e-mail: Gerega86@mail.ru

Ключевые слова: отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, здоровый образ жизни, социологический опрос.

Аннотация: *в статье представлены результаты социологического опроса студентов первого курса, показывающие отношение студентов к занятиям физической культурой, а также выявлены проблемы в формирования позитивного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.*

Актуальность. В настоящие дни воспитание будущих защитников Отечества в лице студенческой молодежи приобретает особую значимость, поэтому процесс занятия физической культурой в Вузе должен быть направлен на сохранение, укрепление и побуждение студентов к занятиям физической культурой. Очень важно создать условия, побуждающие молодежь к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, сформировать положительную мотивацию у студентов для занятий спортом совершенствовать его физические качества [1].

В указе Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно--спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно--нормативная основа физического воспитания населения. Данный комплекс призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно--спортивная работа [2].

Социологическое исследование было проведено на базе «Сургутского Государственного Педагогического Университета». В исследовании приняло участие 110 человек. Для проведения анкетирования была создана специальная версия электронной анкеты, преобразованная в форму Google при помощи соответствующего инструмента создания онлайн-опросников.

Результаты исследования

1. Проведенный социологический опрос показал, что дополнительные секции ежедневно, помимо занятий физической культурой в университете посещают лишь 4,5% студентов. От 2 до 3 раз в неделю секции посещает 29,1% студентов, 34,5% студентов раньше посещали секции, а сейчас нет (рис.1).

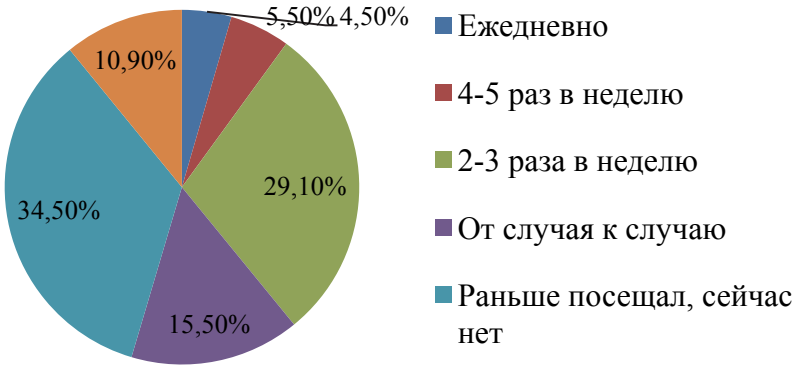


Рис. 1 Посещение студентами дополнительных секций в университете

Также, опрос учащихся показал, что уже имеется значительная доля тех, кто самостоятельно, не в своей образовательной организации, занимается физической культурой и спортом. Студенты предпочитают самостоятельные занятия физической культурой и спортом с отцами – 2,7%, с матерью – 2,7 %, с друзьями – 38,2%, индивидуально – 34,5 26,2%, не занимаются вообще – 23,6 % (рис.2).

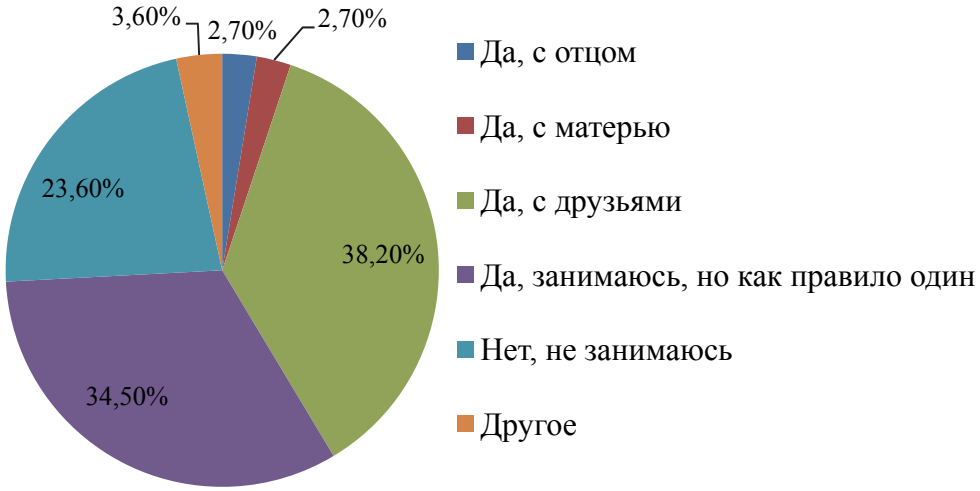


Рис. 2 Предпочтения по формам организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом

2. В ходе анкетирования по критерию удовлетворенности обязательными занятиями по физической культуре были получены следующие результаты: удовлетворены занятиями 86,4% студентов, не удовлетворены 2,7%, затруднялись ответить 10,9% (рис.3).

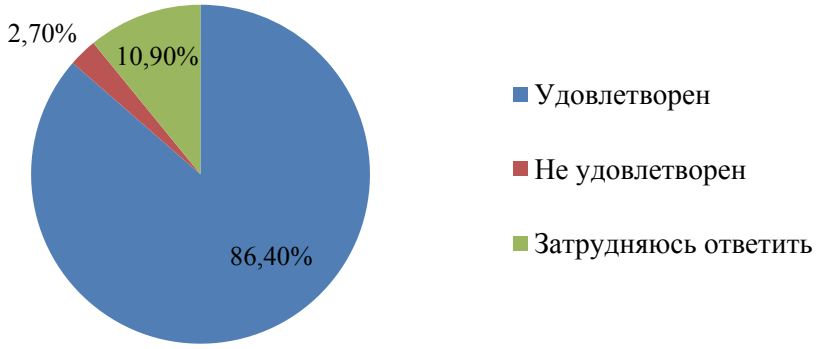


Рис. 3 Уровень удовлетворенности студентов обязательными занятиями по физической культуре

3. На вопрос о встречах с выдающимися спортсменами студенты ответили, что такие мероприятия проводятся, и из всех опрошенных студентов их не посещают 15,5%. Большинство респондентов 44,5% отметили

необходимость данных мероприятий, ответили, что такие встречи их не интересуют, и затруднились с ответом 31,8% (рис.4).



Рис. 4 Организация встреч с выдающимися спортсменами

Таким образом, нужно активизировать работу в области развития данного направления, ведь такого рода мероприятия направлены на пропаганду занятий физической культурой и спортом.

4. На вопрос об удовлетворенности своей физической подготовленностью 25,5% респондентов ответили положительно, не удовлетворены 45,5% и затруднились с ответом 29,10% студентов (рис.5).

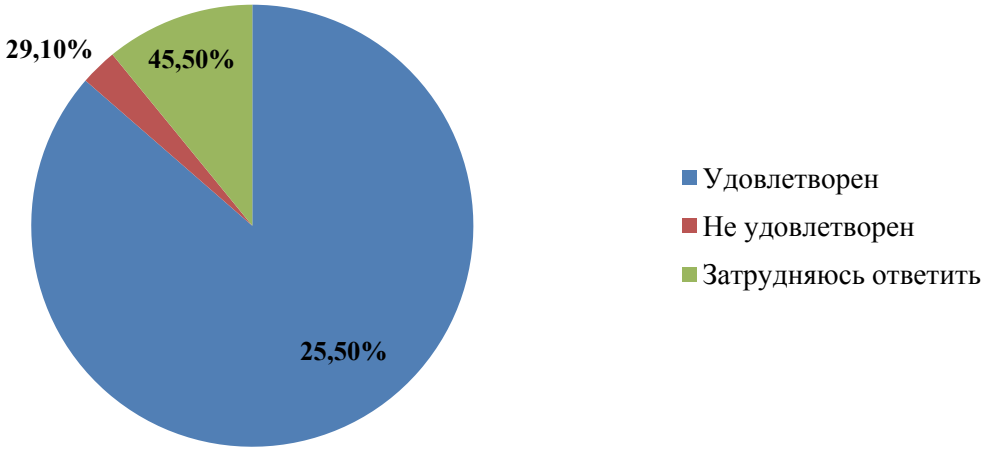


Рис. 5 Удовлетворенность учащихся своей физической подготовленностью

5. На вопрос о том, в достаточной ли мере занимаются физической культурой и спортом в настоящее время, были даны следующие суждения: в достаточной мере занимаются – 24,5%, хотели бы заниматься в большем объеме – 36,4%, 20,9% считают, что недостаточно, но есть желание заниматься регулярно, 17,3 % ответили, что заниматься регулярно у них пока нет желания и затруднились ответить 0,9 % респондентов.

6. Также в ходе анкетирования были выявлены причины, которые мешают активно и регулярно заниматься студентам первого курса физической культурой и спортом. Социологический опрос показал, что 22,7% студентов, считают причиной большую общую нагрузку, 46,4% назвали причиной отсутствие свободного времени, 10,9% отметили отсутствие или неудобное расположение спортивной базы, 20,9% указали на неудобное расписание занятий, 0,9% ответили, что не прошли спортивный отбор в секцию спортивной школы, 2,7 %, считают причиной низкое качество организации и проведения занятий, 9,1% отмечают, что для желаемых занятий физической культурой и спортом требуется слишком много денег, 6,4% ответили, что плохое состояние здоровья не позволяет им заниматься физической культурой и спортом, 6,4% хотят заниматься с друзьями, но это им не удается и 8,2% считают, что у них нет способностей, физических данных. Необходимо отметить, 18,2% просто не знают, с чего начать, а 9,1 считают, что им пока просто не нужны занятия физической культурой и спортом.

7. По критерию оценки уровня своего здоровья были получены следующие данные: 22,7 % ответили, что они совершенно здоровы, 64,5% считают собственное здоровье удовлетворительным, 10% оценивают своё здоровье как неважное и 2,7% затруднились ответить (рис. 6).

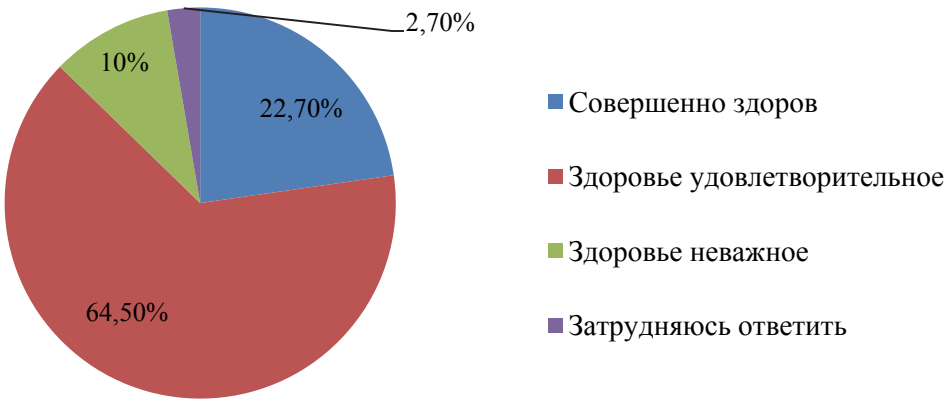


Рис. 6 Оценка уровня здоровья студентов

8. В ходе анкетирования было выявлено, что 39,1% обучающихся ведут здоровый образ жизни и 35,5 % здоровый образ жизни не ведут. 25,5%, затруднились с ответом о здоровом образе жизни (рис 7.).

9. На вопрос, связанный с ведением здорового образа жизни в семье, были получены следующие суждения: 22,7 % респондентов дали положительный ответ, 42,7% ответили «скорее да» и «скорее нет» считает 34,6% респондента.



Рис. 7 Уровень здорового образа жизни

10. По критерию отношения к комплексу ГТО наблюдаются следующие данные: положительное 31,8%, скорее положительное 16,4%, нейтральное 36,4, скорее отрицательное 4,5%, отрицательное 9,1%, не знаю, что такое комплекс ГТО-1,8%

Таким образом, в ходе проведённого анкетирования выявлены причины отказа от занятий физической культурой и спортом: большая нагрузка, отсутствие свободного времени, неудобное расположение спортивных баз, в образовательной организации неудобное расписание занятий, неопределённость с любимым видом спорта или системой упражнений. Необходимо решать выявленные причины, как на занятиях физической культуры, так и с привлечением студентов к массовой спортивной деятельности во внеурочное время. При этом нормативы комплекса ГТО могут служить хорошим инструментом контроля и объективным показателем достижений уровня физической подготовленности учащихся. Проведенное исследование показало, что большинство школьников положительно отзываются о новых формах занятий, говорят о повышении интереса к физической культуре и к собственному физическому развитию.

Библиографический список

1. Виноградов П.А. Изучение отношения различных групп населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как фактора (условия) его эффективного внедрения (опыт социологического исследования/ Виноградов П.А. Окуньков Ю.В. //Вестник спортивной науки, 2015.-№3 .- С.38-42.

2. Фурсов А.В. Изучение отношения учащихся к занятиям физической культурой и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему образования / Фурсов А.В.,Синявский Н.И. Тиунова Т.А, Иванов К.Г.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. – № 4.- С 24-28.

УДК 37.06

ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГОРОДА ИРКУТСКА К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Гомбожапов А. Б. студент, Яловенко О. В. ст. преподаватель
Иркутский национальный исследовательский технический университет, Россия, г. Иркутск, e-mail: arkadygombozhapov@gmail.com; d.olga@bk.ru

Ключевые слова: спортивные секции, физическое воспитание, физкультурно-спортивные клубы.

Аннотация: *в данной работе раскрывается характеристика отношения студентов к занятиям в спортивных секциях вузов г. Иркутска. Исследование поможет совершенствованию образовательного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведений.*

Занятия массовыми видами спорта студенческой молодежи позволяет достигать не только высоких спортивных результатов, но и улучшить, укреплять состояние своего здоровья [1, 2]. В связи с низкими характеристиками состояния здоровья современной молодежи [3] является актуальным привлечение в массовый спорт студентов через спортивные секции в высших учебных заведениях или вне вуза. В настоящее время любому желающему предоставляются возможности для раскрытия своего я и спорт не исключение. Следует отметить, что большинство университетов России создают благоприятные условия для роста интереса молодежи к спорту. К 2018 году планируется возродить бесплатные спортивные секции по всей РФ примерно до того уровня, который был в СССР [4], что позволит увеличить количество занимающихся различными видами спорта. Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) выполняют задачи как платных секций находящихся вне вуза, организуют физическое воспитание населения, прием нормативов комплекса ГТО, и прочее [5]. Спортивные клубы вуза имеют множество преимуществ, но, к сожалению, в обществе бытует миф, что спортивные клубы (секции), предоставляемые учебным учреждением, во многом уступают платным городским секциям. В этой связи предствляет научно-практический интерес изучение вопроса, связанного с участием студенческой молодежи г. Иркутска в занятиях массовыми видами спорта.

Цель исследования: дать характеристику особенностей занятий студентов в спортивных секциях вузов и вне вуза.

Организация и методы исследования. Был проведен опрос среди студентов разных учебных учреждений г. Иркутска (Иркутский национальный исследовательский технический университет, Байкальский государственный университет экономики и права, Иркутский государственный университет). В декабре 2016 года было опрошено 100, студентов, возраст которых колеблется от 17 до 23 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

На вопрос «Посещаете ли Вы какие-либо спортивные секции?» 54% опрашиваемых ответили утвердительно, отрицательный ответ был получен у 38% опрашиваемых, и всего лишь 8% ответило, что только собирается заниматься в какой-либо секции (рис.1).

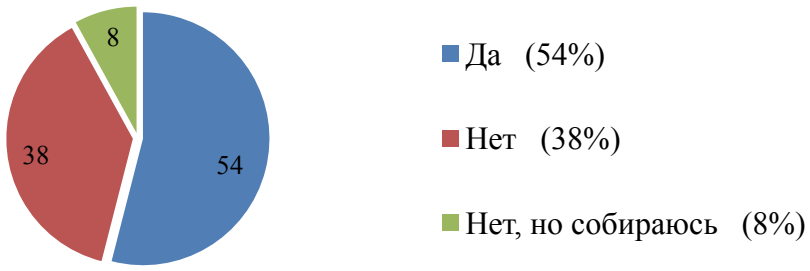


Рис. 1. Посещаете ли Вы какие-нибудь спортивные секции?

На вопрос «Какие спортивные секции предоставляет Ваш вуз?» 3% указано на «Лёгкую/тяжелую атлетику», 17% сообщило, что в их вузе предоставляются только спортивные игры, 10% рассказали о существовании в их учреждении секций боевых искусств и единоборств, о существовании каких-либо других спортивных секциях сказали всего 5%, 25% предпочло выбрать несколько вариантов ответа, а 40% опрошенных уверены, что в их вузе спортивные секции не предоставляются вовсе (рис.2).

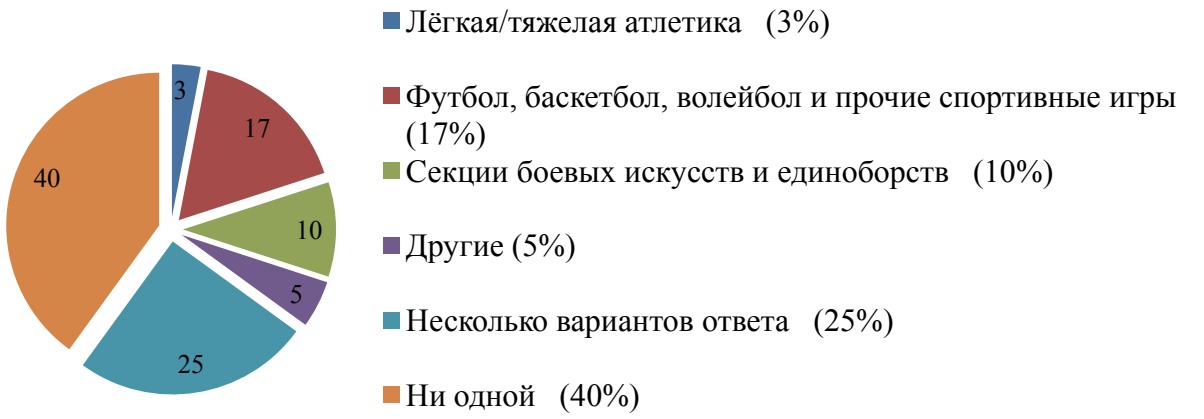


Рис. 2. Какие спортивные секции предоставляет Ваш вуз?

«Нравится ли Вам как проходят занятия физической культурой в вашем учебном заведении?» лишь 10% опрашиваемых ответило положительно, 52% удовлетворяют занятия, но им хотелось бы внести изменения, и 38% опрошенных ответили «нет» (рис.3).

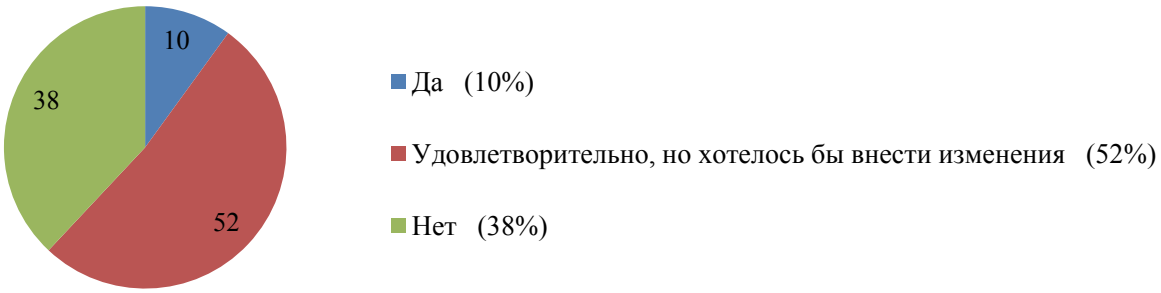


Рис. 3. Нравится ли Вам как проходит физкультура в Вашем учебном учреждении?

«Как много Ваших знакомых/друзей предпочитают заниматься в секциях вуза?». Более 20 друзей, занимающихся в секциях вуза имеют 8% опрошенных, от 10 до 20 человек имеют 9%, менее 10 у 34% и 49% не имеют ни одного знакомого, который бы предпочёл заниматься в секциях вуза (рис.5).

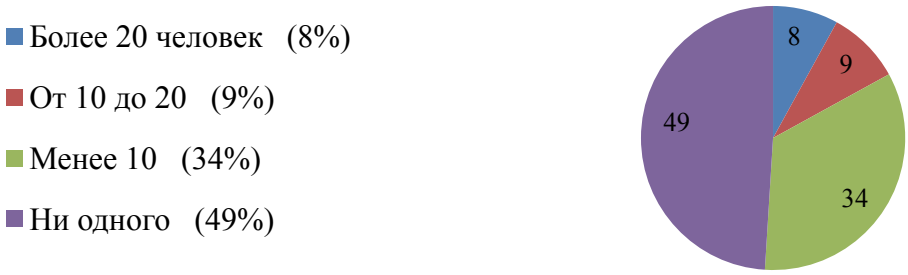


Рис. 4. Как много Ваших знакомых/друзей предпочитают заниматься в секциях вуза?

Один из самых важных вопросов данного исследования: «По каким причинам Вы бы предпочли спортивные секции, предоставляемые вузом, иным секциям?». Выбрало удобство37%, 44% посчитало это менее затратным, 6% выделило квалификацию преподавателей, ни один не счел важными награды или имя вуза, 13% опрошенных предпочитает секции вне учебного учреждения (рис.6).

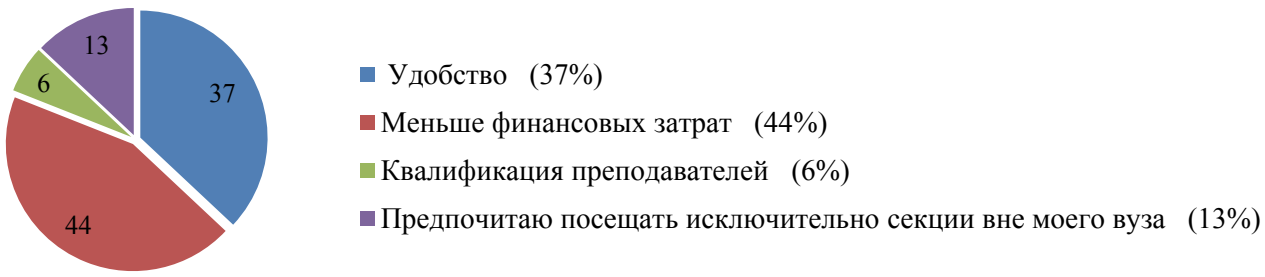


Рис. 5. По каким причинам Вы бы предпочли спортивные секции, предоставляемые вузом, иным секциям?

«Позволяет ли программа тренировок, предоставляемая секциями вузов, выступать на крупных соревнованиях?». «Да» ответило 33%, «нет» ответило 25%, и 42% было не уверено в ответе (рис.7).

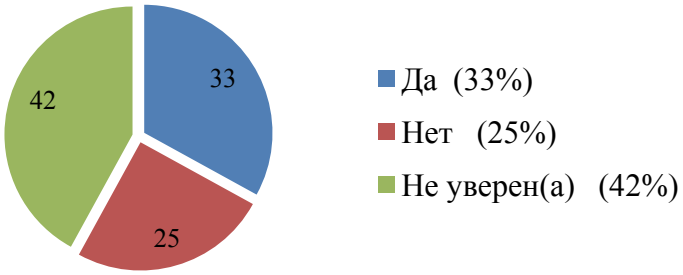


Рис. 6. Позволяет ли программа тренировок, предоставляемая секциями вузов, выступать на крупных соревнованиях?

«Что бы Вы предпочли изменить на занятиях физкультурой в Вашем учебном заведении?». Ни один из опрошенных не сменил бы своего преподавателя, но и не один не оставил бы все как есть. Большинство (50%) изменило бы условия для занятий физической культурой, 28% не устраивает предлагаемая программа, а 22% вовсе сделало бы занятия физкультурой не обязательными (рис. 4). Уточнение «почему?», на что студенты ответили, что на данный предмет должны ходить лишь те, кто сам желает.

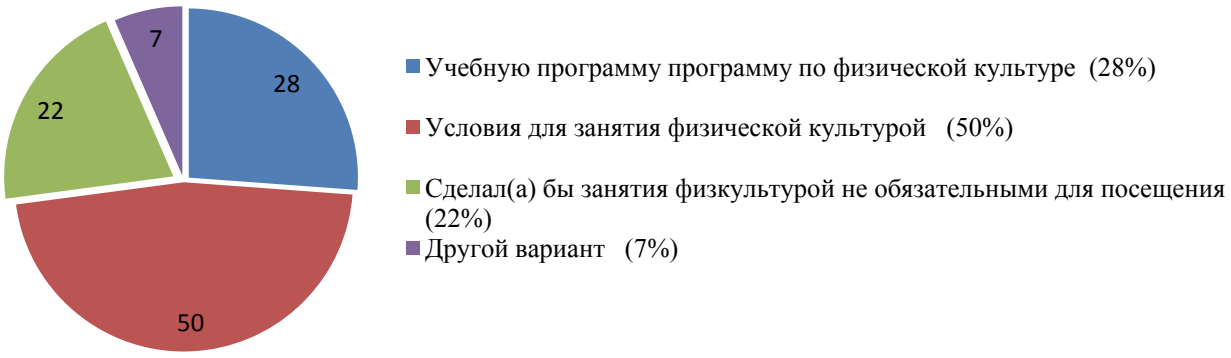


Рис. 7. Что бы Вы предпочли изменить на занятиях физкультурой в Вашем учебном заведении?

«Как Вы считаете, где подход к тренировкам более индивидуален?». Абсолютно все (100%) опрошенные ответили «В иных городских секциях».

Таким образом, было установлено, что большинство студентов (52%) занимаются в секциях вуза и прекрасно понимают удобство и выгоду их посещения. Абсолютно все считают, что вуз не способен предоставлять индивидуальный подход к обучению студентов. Менее половины опрашиваемых студентов (40%) уверенно, что их вуз не предоставляет спортив-

ных секций вообще. Отмечено, что есть несколько причин, по которым студенты предпочитают заниматься в секциях вне вуза: малая осведомленность среди студентов, недостаточно совершенная и индивидуальная программа, а так же недостаточно хорошие условия для занятий спортом в некоторых высших учебных учреждениях. Большинство опрашиваемых студентов (50%) сменило бы условия занятия физической культуры в вузе.

Библиографический список

1. Игнатьева Е.П., Колокольцев М.М., Наталевич Л.Ф., Просвирина Л.Н., Рыбина Л.Д., Ярославцева И.А. Физическое развитие и физическая подготовленность студентов третьей функциональной группы здоровья. Иркутск, 2014.;

2. Колокольцев М.М., Лумпова О.М., Лебединский В.Ю. Некоторые показатели физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. [– 2011. – № 4-1. – С. 225-229].;

3. Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студенток технического вуза Прибайкалья в условиях поликультурной образовательной среды // Вестник Иркутского государственного технического университета. [2013. – № 10 (81). – С. 399-404].;

4. Физическая культура в вузе [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://russian.rt.com/article/50120 [Дата обращения 17.12.16];

5. Статья в СМИ [Электронный ресурс]. В России будут возрождать бесплатные спортивные секции и школы: http://www.medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.

УДК 796.325

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПРЫГУЧЕСТИ СТУДЕНТОВ – ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 18 ЛЕТ

Гринько А.Л., доцент[1], Овчарова М.П., преподаватель[2]

[1]Сибирский государственный аграрный университет, Россия, г. Красноярск, e-mail: algrinko@mail.ru

[2]Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск, iva-90@mail.ru

Ключевые слова: волейболисты, прыгучесть, исследование, тестирование, устройство, результат.

Аннотаци: *при подготовке волейболистов группы спортивного совершенствования, для дальнейшего перехода в команду мастеров в тренировочном процессе, наряду с другими видами подготовки следует уделять особое внимание развитию прыгучести. В этом случае исключается недопустимым большой разрыв в уровне физической подготовки между перспективными молодыми и опытными волейболистами.*

Развитие прыгучести в настоящее время является наиболее актуальной проблемой в волейболе. Это качество игрока определяет эффективность таких важнейших технических действий игрока в нападении и защите, как нападающий удар, блокирование и подача в прыжке [9].

Целью работы является изучение методики развития прыгучести студентов-волейболистов 18 лет.

В соответствие с целью нами были поставлены следующие задачи:

1. В ходе литературного обзора раскрыть общие положения и отбор в волейболе, функциональные возможности волейболистов и возрастные особенности студентов-волейболистов 18 лет, рассмотреть специальную физическую подготовку волейболистов.

2. Определить уровень развития прыгучести студентов-волейболистов 18 лет уровня первого разряда и кандидата в мастера спорта.

3. Теоретически обосновать методику оценки развития прыгучести и опытно-экспериментальным путем проверить ее эффективность у волейболистов рассматриваемого возраста и уровня мастерства.

Для тестирования прыгучести мы воспользовались следующими тестами.

В качестве контрольного испытания был использован тест В.М. Абалакова, высота подскока.[5]

В этом тесте используется приспособление конструкции В.М. Абалакова «экран прыгучести», позволяющий измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх толчком двумя ногами. Лента темного цвета устанавливается к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть подвижным, тогда нулевое деление каждый раз передвигается к кончикам пальцев занимающегося, в зависимости от роста.

Мы использовали стационарное устройство с большим диапазоном показателей. Высота прыжка определяется следующим образом: в начале учащийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – стоя на всей ступне, из полуприседа с взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным в прыжке и исходным стоя с поднятой рукой показателями. Общее число попыток – 3. Засчитывается лучший результат.

Тест Учелли – частное от деления высоты прыжка (достать рукой отметку) на длину тела с вытянутой рукой [5].

Оценка показателей теста Учелли:

- 1,29 и менее – посредственно;
- 1,28-1,32 – хорошо;
- 1,32 и выше – отлично.

Исследование проводились на базе волейбольного клуба «Енисей», с привлечением студентов-волейболистов 18 лет, тренирующихся в группе

спортивного совершенствования (1-ый год обучения), в количестве 12 человек, спортивный уровень – от 1-го, 2-го разряда до кандидата в мастера спорта по волейболу.

Исследование проходило в несколько этапов[12]:

1-й этап – организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и методов подготовки волейболистов. Изучалась литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их игрового амплуа, возраста, ростовых показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы

2-й этап – подготовительный, посвящен подготовке условий для проведения эксперимента. Исследуемые являются игроками команд, которые принимают участие в Чемпионате России, высшая лига «Б», зона Сибири и Дальнего Востока, сборной команды Красноярского края по старшему школьному возрасту, участвуют в различных городских и краевых волейбольных турнирах. Все результаты были обработаны и представлены в соответствующих таблицах. Результаты прыжковой подготовки записывались в таблицы, в которых отображались фамилия, имя игрока, его игровое амплуа, возраст и результат контрольного испытания.

3-й этап – основной, посвящен тестированию уровня развития прыгучести и определения динамики прыгучести у исследуемых волейболистов. Полученные данные были обработаны в специальных таблицах и проанализирована динамика каждого полученного результата в каждой группе.

4-й этап – обобщающий, включает в себя обработку и обсуждение полученных данных

Полученные в результате эксперимента данные представлены в виде таблиц, в которых указаны возраст, рост, игровое амплуа, количество занимающихся в группе.

Таблица 1

Результаты исследования прыгучести по методики В.М. Абалакова, по тесту Учелли

№ п/п	Возраст (лет)	Рост	по Абалакову (см)	по тесту Учелли	Игровое амплуа
1	17	202	68	1,26	Диагональный
2	16	200	69	1,26	Игрок I темпа
3	16	194	85	1,35	Доигровщик
4	18	194	77	1,30	Доигровщик
5	18	200	76	1,30	Диагональный
6	18	192	72	1,29	Доигровщик
7	16	198	60	1,25	Игрок I темпа
8	16	194	70	1,27	Доигровщик
9	16	184	78	1,33	Связующий
10	16	195	65	1,25	Диагональный
11	18	194	67	1,26	Связующий
12	16	194	75	1,30	Игрок I темпа

Таблица 2

Средний показатель прыгучести по группе в зависимости от игрового амплуа

№ п/п	Амплуа	Средний показатель по Абалакову	Средний показатель по тесту Учелли
1	Связующий игрок	72,5	1,29
2	Игрок I темпа	68	1,27
3	Доигровщик	76	1,30

Таблица 3

Результаты предварительного эксперимента по развитию прыгучести

№	Экспериментальная		№	Контрольная	
1	68	4624	1	60	3600
2	69	4761	2	70	4900
3	85	7225	3	78	6084
4	77	5929	4	65	4225
5	76	5776	5	67	4489
6	72	5184	6	75	5625
Сумма	447	33499	Сумма	415	28923
Среднее		74,50	Среднее		69,17
Дисперсия		39,500	Дисперсия		43,767
Станд.отклон.		6,285	Станд.отклон.		6,616
Ошибка		2,811	Ошибка		2,959
Коэф.вариац.		8,436	Коэф.вариац.		9,565
Значение критерия Стьюдента				1,43	

Примечание: расчетное значение критерия Стьюдента t_p=1,43; табличное значение критерия Стьюдента при α=0,05 t_t=2,571; $t_p<t_t$

В ходе работы были сделаны следующие **выводы**:

1. В ходе литературного обзора выявили, что прыгучесть – это способность волейболистов прыгать оптимально высоко для выполнения основных технических игровых элементов – нападающих ударов, блокирования, вторых передач и подачи в прыжке. Для развития и совершенствования прыгучести особое внимание рекомендуется уделять развитию силы, но развивать ее в специфическом направлении в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде прыжков. С этой точки зрения следует стремиться к развитию силы разгибателей ног. Прыгучесть зависит от развития силы мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима быстрая, "взрывная сила".

Для развития прыгучести могут применяться следующие методы: метод максимальных усилий, повторный, сопряженный, интервальный, соревновательный.

2. В результате проведенного нами педагогического исследования мы получили показатели прыгучести в течение игрового сезона. При ана-

лизе данных мы учли игровое амплуа и возраст, показатели прыгучести отличаются у игроков разного амплуа.

3. На основании проведенного исследования сделали вывод, что динамика развития прыгучести зависит от этапа отбора в волейболе, амплуа игрока и его физической подготовленности. В процессе исследования мы сделали вывод, что возрастная динамика есть в каждой группе, в каждый игровой период и на каждом этапе спортивного отбора.

Библиографический список

1.Беляев А.В., Булыкина Л.В. – Волейбол: теория и методика тренировки – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с.;

2. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде // Методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ. – 1999 г, с 20;

3. Беляев А.В. Волейбол. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2000 г, с 360;

4. Беляев А.В., Савин М.В.Волейбол. Учеб. для институтов и академий физической культуры. – М.: ФОН, 2000 г, 186 с;

5. Беляев А.В.Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореферат, канд. дис. М., 1974 г, 75 с;

6. Биркина Е.Н. Энциклопедия спорта / Е.Н. Биркина. – М: Рипол Классик, 2002 – 261 с;

7. Гелецкий В.М. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. Факультета физической культуры и спорта/ В.М. Гелецкий; краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2004.;

8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 г, с 400;

9. Иорданская Ф.А. Медико-биологический контроль в волейболе. Вопросы профилактики восстановления. – М.: 2004 г, с 55;

10. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск: ИрГУПС, 2002 г. – с 276;

11. Фомин Е.В. – Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение, Методические рекомендации – М.: ВФВ, 2011.

УДК 796

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ, КАК НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дедловская М.В., к.пед.наук

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Казань, e-mail: bmv300904@yandex.ru

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты спортсмены, информационно-коммуникативные технологии.

Аннотация: *в статье рассматриваются современные вопросы использования информационно-коммуникативных технологий в качестве дистанционного обучения. Представлено описание варианта дистанционного обучения студентов.*

Актуальность. Действующие спортсмены студенческого возраста, активно участвующие во всех видах подготовки и различного уровня соревнований, вынуждены отсутствовать на занятиях в вузе в различные периоды времени и длительность пропусков зависит от программы подготовки. Такие студенты нуждаются в возможности индивидуального прохождения образовательной программы, что очень трудозатратно для разработки и осуществления, так как процесс спортивной подготовки в течения года может сдвигаться по датам. В такой ситуации актуальным является дистанционное обучение.

Цель исследования – оценить эффективность использования дистанционного обучения студентов спортсменов в вузе, на примере «Поволжской государственной академии, физической культуры, спорта и туризма».

Дистанционное обучение постепенно внедряется согласно развитию информационных технологий, увеличению количества часов выделенных на самостоятельное обучение и потребности общества [1]. Это привычный образовательный процесс обучения, в котором участвуют две стороны: преподаватель и учащийся, перенесенный в рамки не зависящий от расстояния, а значит с использованием информационно-коммуникативных технологий.

На базе Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма создано дистанционное обучение (ДО) для студентов спортсменов. В данной системе студенты могут полностью изучить свой образовательный процесс, начиная от сроков образовательного процесса, сессии и дат текущей отчетности, до сроков контрольных срезов и рейтинга согласно полученным баллам, как в группе, так и в вузе в целом.

У каждого студента, есть личный кабинет, в котором он заносит все свои достижения научного, спортивного или общественного характера, онлайн. На основании, которого, учащийся видит своё портфолио, рейтинг, успеваемость и может оценить свои возможности претендовать на различного рода стипендии.

Преподаватели вуза по дисциплинам и профилю подготовки, оформляют в ДО свой предмет, согласно учебному плану. Выкладываются лекции, практические и семинарские занятия, вопросы и задания к контрольным срезам и итоговой аттестации, методические указания для самостоятельной работы и дополнительный материал, способствующий качественному образовательному процессу. Чем разнообразнее преподнесен материал, тем интереснее и понятней выполнять студентам задания. Все задания требующие выполнения так же оформляется студентом в данной программе и преподаватель видит и оценивает результаты [2].

На наш взгляд, такая система образования способствует непрерывному постепенному процессу обучения спортсменов, позволяя им во время выполнять требуемые задания, готовиться к отчетности и быть в курсе образовательного процесса.

Нами был проведено исследования, в котором участвовали две группы студентов (действующих спортсменов) 1 курса различной специализации, учащиеся Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, не ниже звания мастера спорта. В каждой группе по 18 человек, участвующих в соревнованиях различного ранга, выезжающих на длительные сборы (не менее 20 дней) в среднем 4-5 раз в год и тренирующиеся по 2 тренировки в день с одним выходным (воскресение).

В группах одинаковое количество участников, при поступлении имевший единый средний бал, являющиеся мастерами спорта. Количество студентов в группах соответствовало требованиям формирования выборки и обеспечивало репрезентативность данных.

В контрольной группе студенты посещали лекционные и практические занятия в свободное от разъездов и тренировок время это порядка 18% от всех занятий, и сдавали текущую аттестацию по индивидуальной ведомости, при возможности присутствия в промежутке между тренировками и соревнованиями или специально прервав данный процесс.

Участники экспериментальной группы, помимо присутствия в периоды время когда, это возможно, обучались и в ДО. С помощью программного обеспечения вуза, расположенного на сайте академии. Спортсмены были в курсе тем, проходящих занятий и каждый в своем темпе проходил материал и выполнял задания. Работы оценивались преподавателем, и студенты видели набранные баллы.

Студенты выполняли текущую аттестацию, в виде теста или разработки проекта. Все эти условия позволяют не прерывать образовательный и тренировочный процесс, не зависимо от дат предусмотренными контрольными срезами, текущей аттестацией, соревнованиями или сборами.

По окончании исследования выяснилось, что в экспериментальной группе средний процесс изученного материала составляет 85%, а в контрольной группе это 35 %.

Контрольные срезы и итоговую отчетность в экспериментальной группе сдали во время 96 %, когда в контрольной только 24 %. Средний бал в контрольной группе составляет 3,7 за экзамены, в экспериментальной 4,6.

На основании проведенного исследования, нами было отмечено, студенты-спортсмены в экспериментальной группе изучили больший объем преподаваемого материала на 50%.

Вывод. Студенты, использовавшие дистанционную форму обучения, имеют большую заинтересованность, мотивированы на общение с преподавателем по материалам дисциплины, легче сдают текущую аттестацию в связи с лучшим усвоением материала.

Библиографический список

1. Касюкова Н.В. Дистанционное обучение как фактор оптимизации непрерывного обучения / Н.В. Касюкова // Вестник Брянского государственного университета. – 2009. – №1.

2. Дмитренко В. Дистанционное образование – кому это надо? // Компьютер пресс. – 1999. – № 9. – С. 20-22.

УДК 611-053 (571.12)

АНАЛИЗ РЕГИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УРФО

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

[1]Тюменский индустриальный университет, Россия, Тюмень, e-mail: odragic@mail.ru

[2]Государственный аграрный университет Северного Зауралья, Россия, Тюмень

Ключевые слова: морфологический статус, антропогенное воздействие, подрастающее поколение, эколого-климатические и социально-экономические факторы, здоровье.

Аннотация: *в статье раскрыта тема влияния антропогенного пресса на экосистему региона, а также на организм человека. Рассматриваются морфофункциональные показатели физического развития студентов УрФО и анализируется диапазон индивидуальной изменчивости в антропометрических и функциональных показателях организма студентов отдельных возрастно-половых групп.*

В конце прошлого столетия образование и рост северных городов Тюменской области протекали очень бурно. Приток людей в города, порождаемый развитием нефтегазового производства, приводил к образованию крупных жилых районов городов. Причем формирование городской территории определялось не столько замыслами властей города, сколько наличием подходящей земельной площади. К сожалению, так нередко происходит и сегодня, что не может не сказываться на экосистеме региона [7].

На фоне динамично развивающейся деградации природных комплексов под воздействием антропогенного пресса, и, как следствие, нарастающего загрязнения среды обитания человека исследовательские работы, посвященные изучению механизмов воздействия среды жизни на организм человека представляются нам весьма актуальными [5].

Данные морфофункционального статуса являются одним из основных информативных показателей не только индивидуального развития растущего организма, но и состояния здоровья подрастающего поколения, формирование которого в значительной степени обусловлено эколого-климатическими и социально-экономическими факторами [6]. Природно-

климатические факторы Уральского федерального округа имеют свои особенности: высокая влажность (86-92%), низкая температура, перепады температур и давления, сильные ветры, низкая инсоляция (число пасмурных дней за год достигает 200), недостаточность ультрафиолета в солнечном спектре, высокая ионизация воздуха, отсутствие устойчивого периода комфортных климатических условий. Приспособление организма к воздействию факторов окружающей среды является длительным историческим процессом, направленным на формирование экологического типа, обеспечивающего оптимальные условия для его жизнедеятельности. Для оценки морфофункциональных качеств организма в различные периоды онтогенеза адекватным и целесообразным является конституционально-типологический подход. Соматотипологические особенности представляют собой форму проявления естественного биологического популяционного разнообразия, без которого не может быть устойчива ни одна популяция, ни один вид, при этом популяционное разнообразие дискретно, что определяет естественно складывающую типологию вариантов конституции [1, 8]. В юношеском возрасте заканчивается развитие большей части антропометрических показателей и окончательно формируется соматотип человека [10]. Данный период онтогенеза считается наиболее значимым в изучении конкретных морфологических критериев диагностики нормы и патологии [9, 11]. Сложная социально-экономическая ситуация в последние десятилетия, сопровождающаяся негативной динамиков процессов роста и развития подрастающего поколения, обусловливает особую актуальность данной работы.

Целью нашего исследования было изучить закономерности индивидуальной и типологической изменчивости функциональных параметров организма студентов в условиях Уральского федерального округа в зависимости от места проживания и уровня двигательной активности в период юношеского возраста.

Для решения поставленной цели было проведено комплексное изучение морфофункционального состояния организма юношей 17-20 лет. Всего было обследовано 700 студентов, обучающихся в вузах УрФО. Известно, что величина физиологических показателей определяется развитием морфологических структур, которые обеспечивают приспособленность и выживание организма в различных экологических условиях [12].

В программу исследования входило: изучение сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления; измерение жизненной емкости легких методом спирометрии; сила отдельных групп мышц определялась с помощью кистевого и станового динамометров. Все физиологические параметры выявляли по стандартным методикам и с помощью общеизвестных приборов [13].

Как известно, функциональные показатели изменяются с возрастом и наиболее интенсивно во время роста организма, то есть от рождения до

полного физического созревания (примерно до 20-ти лет), а затем изменяются уже незначительно [2, 3, 4]. Онтогенетическое развитие системы кровообращения подчинено принципу экономизации. С возрастом, к энергообеспечению растущего организма подключаются анаэробные механизмы, и уменьшается физиологическая стоимость адаптационных реакций сердечно-сосудистой системы.

Анализируя данные функциональных показателей сердечно-сосудистой системы у юношей в зависимости от места прежнего проживания выявлено, что ЧСС во всех исследуемых нами группах имеет более высокие цифры у сельских жителей. Сопоставляя значения ЧСС у студентов разных областей УрФО установили, что достоверно меньшие цифры данного показателя ($P<0,05$) имеют учащиеся Перми, достоверных различий по ЧСС студентов Тюмени и Челябинска не обнаружено.

Имеются достоверные отличия в Тюмени и Челябинске при сравнении ЧСС у студентов в зависимости от объема физических нагрузок ($P<0,05$): частота пульса меньше у юношей с высокой двигательной активностью. Давление крови в артериях – один из важнейших практических показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Показатели АД в наших исследованиях соответствуют норме во всех исследуемых группах. Имеются достоверные различия между показателями АД сельских и городских студентов: в Тюмени и Челябинске по величинам АДС и АДД максимальные значения установлены у сельских жителей ($P<0,05$), в Перми не отмечено достоверных отличий в зависимости от места прежнего проживания. Анализируя АД у студентов разных областей Уральского региона, выявили, что юноши Перми имеют достоверно наибольшие значения как систолического, так и диастолического АД ($P<0,05$). У юношей Тюмени и Челябинска с высокой двигательной активностью систолическое и диастолическое АД достоверно меньше, чем у студентов с низкой двигательной активностью ($P<0,05$); в Перми по АДС и АДД не отмечено достоверных отличий в зависимости от объема физических нагрузок.

Таким образом, у обследуемых нами юношей выявляются межгрупповые и региональные различия в функциональных показателях сердечно-сосудистой системы. Отмечено преобладание ЧСС у сельских жителей. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы под влиянием физических нагрузок оценивается оптимальной величиной цифр. Полученные данные позволяют расширить характеристику функций жизненно-важных систем и определить диапазон индивидуально-типологической изменчивости в физиометрических показателях организма юношей.

Для оценки вегетативного влияния на сердечно-сосудистую систему производили расчеты адаптационного потенциала (АП) или индекса напряженности по Р.М. Баевскому (1979). Расчеты показывают, что у всех исследуемых нами студентов отсутствует неудовлетворительная адаптация и срыв адаптации. Распределение нормальной и напряженной адаптации обследо-

ванных нами студентов представлены в табл.1. Наши данные показывают, что у большинства учащихся всех обследованных нами групп (от 61% до 86%) выявлено напряжение механизмов адаптации. Но в Тюмени и Челябинске сельских студентов с нормальной адаптацией больше: на 13% и 9% соответственно, тогда как в Перми отмечена противоположная тенденция: сельских жителей с напряженной адаптацией здесь больше на 11% (табл.1.).

Таблица 1

Распределение АП среди сельских и городских юношей (%)

Место учебы	Место прежнего проживания	Нормальная адаптация	Напряженная адаптация
Тюмень	село	40	60
	город	27	73
Челябинск	село	39	61
	город	30	70
Пермь	село	14	86
	город	25	75

Примечание: n=75 в каждой группе

Сравнивая величины АП между студентами разных областей Уральского региона установили, что большое количество студентов имеют напряженную адаптацию (от 80% до 67%) и всего от 20% до 34% студентов, у которых выявлена нормальная адаптация, причем подобная ситуация выявлена в трех исследуемых вузах УрФО, единственное, что в Перми число студентов с напряженной адаптацией больше, чем таких учащихся в Тюмени и Челябинске (рис.1).

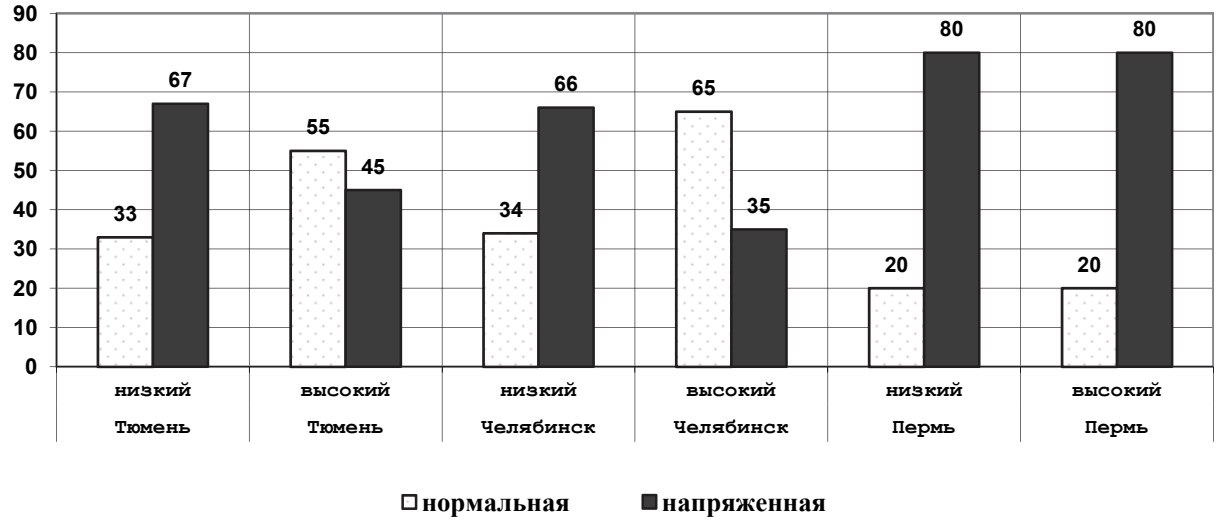


Рис. 1 Распределение АП (%) у юношей с различным уровнем ДА

В группе студентов Тюмени и Челябинска с высокой двигательной активностью другая тенденция: большее количество юношей имеют нормальную адаптацию (55% и 65% соответственно) и число юношей с напряженной адаптацией в этих вузах уменьшилось (45% и 35% соответственно). У учащихся Перми с высокой двигательной активностью установлена схожая картина как у студентов этой области с низкой двигательной активностью (20% – нормальная адаптация и 80% – напряженная) (рис.1.).

Таким образом, полученные нами данные о вегетативном гомеостазе у исследуемых юношей позволяют более полно характеризовать функциональное состояние организма в период 17–20 лет. Выявленные механизмы вегетативного регулирования и вегетативного статуса организма студентов позволяют говорить о напряжении адаптивных реакций, возникающих в ответ на внешние воздействия. Юноши с высоким уровнем двигательной активности имеют наилучшие показатели в функциональном состоянии всех жизненно важных систем, их организм обладает наибольшей устойчивостью и быстро восстанавливает свои показатели после функциональных нагрузок.

В заключении хотелось бы сделать вывод, что антропогенная среда проживания уменьшает диапазон индивидуальной изменчивости в функциональных показателях организма студентов отдельных возрастно-половых групп, что необходимо учитывать при мониторинге здоровья населения УрФО.

На современном этапе развития Уральского федерального округа установленные нами особенности в функциональном состоянии организма студентов позволяют целенаправленно разрабатывать социально-экономические программы, направленные на оздоровление и укрепление физического развития подрастающего поколения. Полученные региональные данные о морфофункциональных особенностях развития организма сельских и городских студентов с учетом их индивидуально-типологической изменчивости необходимо использовать при формировании региональных оздоровительных программ, а также при организации учебного процесса в учебных заведениях УрФО. Объем двигательного режима при занятиях физической культурой и спортом должен учитывать влияние антропогенных факторов и уровень урбанизированной среды, что позволяет более оптимально адаптироваться и повысить уровень здоровья учащихся. Полученные данные следует использовать при разработки рекомендаций по формированию у студентов потребностей выполнения естественных норм двигательной активности и включение в учебные программы медико-валеологических знаний по здоровому образу жизни, т.к. занятия физической культурой, проводимые в ВУЗах, в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Многочисленные примеры подтверждают, что выпускники ВУЗов, активно занимавшиеся во время учебы физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложнейших условиях производства.

Библиографический список

1. Агаджанян Н.А. Экологическая физиология человека: монография / Н.А.Агаджанян, А.Г.Марачев, Г.А.Бобков. – М.: Крук. 1999. – 416 с.;
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов. // 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 62 с.;
3. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р.М.Баевский. // Клиническая медицина. – 2000, №4, с.59-64.;
4. Безобразова В.Н. Особенности центрального и периферического кровообращения юношей 16-17 лет с различными типами мануальной асимметрии / В.Н.Безобразова, С.Б.Догадкина. // Физиология школьников юношеского возраста. – М., 1987. – С.145-153.;
5. Величковская Б.Г. Здоровье человека и окружающая среда / Б.Г.Величковская, В.И.Кирпичев, И.Т.Суравегина. – М.: Академия, 1997. – 430 с.;
6. Гребнева Н.Н. Эколого-физиологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006. – 240 с.;
7. Даринский Ю.А. Физиологическая экология населения Тюменской области / Ю.А.Даринский, Ф.Е.Ильин, Р.М.Цой. – Тобольск, 2007. – 189 с.;
8. Клиорин А.И. Биологические проблемы учения о конституции человека / А.И.Клиорин, В.П.Чтецов. – Л.: Наука, 1979. – 164 с.;
9. Негашева М.А., Мишкова Т.А. Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу XXI века // Российский педиатрический журнал. – 2005. – № 5. – С. 12-16.;
10. Никитюк Б.А. Акселерация развития. Итоги науки и техники ВИНИТИ. Сер. Антропология. – М.: ВИНИТИ. 1989. – С. 3-76.;
11. Николаев В.Г. Онтогенетическая динамика индивидуально-типологических особенностей организма человека / В.Г. Николаев, В.В.Гребенникова, В.П.Ефремова, В.А.Сапожников, Е.П.Шарайкина. – Красноярск, 2001. – 172 с.;
12. Миклашевская Н.Н. Ростовые процессы у детей и подростков / Н.Н.Миклашевская, В.С.Соловьева, Е.З.Година. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – С. 187-320.;
13. Чоговадзе А.В. Спортивная медицина / А.В.Чоговажзе, Л.А.Бутченко. – М.: Медицина, 1984. – 458 с.;

УДК 379.831

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Жевнерова Ж.В., ст. преподаватель, Захаров В.В. студент
[1]Институт физической культуры Тюменский государственный университет,
Россия, г. Тюмень, v.zhevnerova@utmn.ru

Ключевые слова: Федеральный закон, массовые спортивные мероприятия

Аннотация: *в статье отмечается о необходимости уделять должное внимание вопросам безопасности при проведении спортивных мероприятий.*

Российская Федерация ежегодно принимает десятки крупных спортивных мероприятий различного уровня. Только за последние несколько лет нами были успешно проведены: XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в Казани, Зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи, чемпионат мира по водным видам спорта 2015 в Казани и другие. Стоит отметить, что в связи с последними трагическими событиями в мире спорта, странам-организаторам нужно еще большее внимание уделять вопросам безопасности.

На сегодняшний день, необходимо предпринимать все самые современные средства борьбы с подобными явлениями в обществе, в том числе и на спортивных объектах и во время проведения спортивных мероприятий.

В последнее время места большого скопления людей представляют большой интерес со стороны различного рода террористических организаций, целью которых является нанесение как можно большего урона, для того, чтобы достичь большого количества жертв среди мирного населения. Также необходимо отметить, что важной составляющей безопасного проведения массового спортивного мероприятия является кадры, среди которых как правоохранительные органы, так и гражданский персонал.

Проведя анализ некоторых ситуаций, встречающихся как до проведения, во время и непосредственно, после проведения массовых спортивных мероприятий и анализируя некоторые действия уполномоченных лиц на защиту общественной безопасности, автор приходит к выводу, что предпринимаемые меры недостаточны для соблюдения всех необходимых моментов для спокойного проведения соревнований.

Не смотря на преобразование деятельности полиции, обеспечение общественного порядка остается приоритетным направлением деятельности полиции, о чем напрямую сказано в ч. 1ст. 2 Закона «О полиции» /1/.

Статья 12 главы 3 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» /3/ вменяет также в обязанности полиции оказывать в соответствии с законодательством Российской Федерации содействие организаторам спортивных, зрелищных и массовых мероприятий в обеспечении безопасности и общественного порядка в местах проведения этих мероприятий.

Деятельность по охране общественного порядка осуществляется на основе подготовленных, проверенных и отработанных планов координации действий всех задействованных правоохранительных сил.

Для обеспечения охраны общественного порядка при проведении массовых спортивных мероприятий в ОВД выделяются обычные и специальные наряды.

Большие изменения в обеспечении безопасности при проведении спортивных мероприятий произошли и в законе о спорте и физической культуре. Особенно нужно отметить изменения 2007 г. Федеральным законом от 1 декабря 2007 г. № 3Ю-ФЗ «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в городе Сочи (далее Олимпийский закон), развитии города Сочи как горнокли-

матического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» предусмотрены специальные нормы, связанные с обеспечением безопасности в период проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.

В законе о спорте и физической культуре нужно выделить следующие изменения. В ст. 3 Федерального закона о спорте среди основных принципов законодательства о физической культуре и спорте назван принцип обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий /6/.

В соответствии с подпунктом, в п. 3 ч. 1 ст. 8 Федерального закона о спорте к полномочиям субъектов Российской Федерации относится содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территориях субъектов Российской Федерации, а в соответствии с п. 6 ч. 1 ст. 9 к полномочиям органов местного самоуправления содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении на территориях муниципальных образований официальных физкультурных и спортивных мероприятий /6/.

20 января 2014 года вступил в силу Федеральный закон от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований» /5/, которым были внесены изменения в КоАП РФ и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части организации размещения спортивных болельщиков при проведении официальных спортивных соревнований. Кроме того, закон установил санкции за нарушение правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.

В 2016 году были внесены изменения в Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" изменения коснулись 20 статьи «Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий» /4/. Данные изменения предусматривают ответственность зрителей за неправомерные действия, регламентируют деятельность организаторов соревнований, определяет требования к спортивным объектам для проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Так же интересны изменения в части 7.1. которые разрешают привлекать для обеспечения порядка и безопасности на соревнованиях, контролеров-распорядителей.

Изменились требования к антитеррористической защищенности объектов спорта. Постановлением Правительства РФ от 23.07.2016 N 711 вне-

сены изменения в требования к антитеррористической защищенности объектов спорта.

Проведение и организация спортивных мероприятий в Тюменской области на ряду с федеральным законодательством обеспечивается и регламентируется Законом Тюменской области о физической культуре и спорте в Тюменской области, последние изменения были внесены 07.06.2016г.

Таким образом, работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью, чести и достоинству граждан, проявлений жестокости и насилия. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Гражданам необходимо предоставить возможность участия в деятельности общественных объединений, задачами которых следует назвать участие в охране общественного порядка и оказание содействия органам, уполномоченным осуществлять охрану общественного порядка, а также формирований общественной самодеятельности.

Библиографический список

1. Косяченко В.И. Особенности организации охраны общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий // Сайт МВД / www.mvd.ru/press/release/4302

2. Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ г. "О безопасности"// СЗ РФ 2010. № 2. Ст. 87

3. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции»// СЗ РФ. 2011. № 8. Ст. 876

4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

5. Федеральный закон от 23 июля 2013 г. № 192-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»

6. http://isfic.info/profsport/alfiz21.htm.

УДК 796

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Зайцева С.П., к.п.н., доцент, Кручинин С.В., к.ф.н., доцент
Ноябрьский институт нефти и газа (филиал) ТИУ, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: массовый спорт, патриотическое воспитание, студенческая молодежь, учебная дисциплина «Физическая культура».

Аннотация: о*сновная цель современной системы физического воспитания разносторонне способствовать формированию и укреплению здоровья детей, подростков и студенческой молодежи. Немаловажным фактором здесь является формирование высоких нравственных качеств и патриотическое воспитание молодежи. Причем последнего невозможно добиться без наглядного примера, которым сегодня является комплекс ГТО.*

В последние годы в Российской Федерации власти предприняли достаточно много усилий для того, чтобы укрепить и развить систему патриотического воспитания молодежи. На протяжении 15 лет (с 2001 по 2016 год) были реализованы три государственные программы, направленные на патриотическое воспитание молодежи [5].

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная совместная деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи, направленная на формирование у молодежи патриотического сознания, готовности выполнять свой гражданский долг и конституционные обязанности по защите своей Родины, а также чувства верности своему Отечеству [9].

В период 2013-2014 годов провели мониторинг деятельности субъектов РФ по духовно-нравственному и гражданско-патриотическому воспитанию. Основная задача мониторинга – проанализировать вовлеченность граждан в систему патриотического воспитания, внедрить в работу организаторов и специалистов по патриотическому воспитанию современные формы, методы и средства воспитательной работы, развить материально-техническую базу системы патриотического воспитания [9].

Согласно данным мониторинга за 2015 год доля молодежи (в основном студенческой молодежи), которые участвовали в мероприятиях по патриотическому воспитанию, проводимые в рамках реализации программ образовательных учреждений и региональных программ по патриотическому воспитанию составила 21,6% от общего количества молодежи РФ [9].

В настоящее время значение физической культуры и спорта непрерывно растет. Теперь это уже не занятие для какой-то части населения, а массовый вид деятельности. Сегодня основным фактором должно быть развитие массового спорта, который был бы доступен для людей разных

возрастных категорий, разного уровня физического состояния. Даже Владимир Путин отметил, что главное – привлечь к занятиям спортом максимальное количество всех граждан страны. Именно с этой целью и был возрожден комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [7].

Современный спорт – средство оздоровления населения, физического и психологического совершенствования людей, действенной средство отдыха и восстановление работоспособности организма, а также может быть и профессиональным трудом.

Спорт разделяют на массовый и спорт высших достижений. Благодаря такой многогранности современного спорта, стало необходимым вводить такие дополнительные понятия, которые раскрывают сущность отдельных направлений спорта, показывают их значимое отличие. Согласно последним постановлениям правительства и нормативных документов Министерства по физической культуре и спорта, массовый спорт – это система занятий разных групп населения отдельными видами спорта или физическими упражнениями для физического развития организма. Основной целью таких занятий не является участие в соревнованиях или получение спортивного разряда [4].

В образовательных учреждениях целью занятий разными видами спорта является укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности, создание активного отдыха для молодежи. Это связано с тем, что необходимо решать задачи частного характера, такие как: повышение функциональных возможностей отдельных систем организма, коррекция физического развития и телосложения, повышение общей и профессиональной работоспособности, овладение жизненно важными умениями и навыками, приятное и полезное времяпровождение досуга, достижение физического совершенства.

Как можно заметить задачи массового спорта в образовательных учреждениях в большинстве своем являются дубляжом задач, поставленных перед предметом «физическая культура», но для реализации используются регулярные физкультурные занятия и спортивные тренировки. Зачастую к элементам массового спорта молодежь приобщается еще в период школьного возраста, а некоторыми видами спорта интересуется еще и в дошкольном возрасте. Согласно нашим исследованиям, непосредственно массовый спорт стал наиболее распространенным в студенческих коллективах.

Согласно практике, в не физкультурных образовательных учреждениях страны зачастую в сфере массового спорта регулярно тренируются во внеурочное время от 10% до 25% студенческой молодежи. Программа по учебной дисциплине «Физическая культура», которая действует сегодня для студентов средних и высших специальных учреждений помогает практически каждому заниматься массовым спортом. Они могут заниматься не только в свободное, но и в учебное время, причем вид спорта и систему физических упражнений может выбрать студент самостоятельно[4].

Кроме массового спорта существует, и большой спорт или как его еще называют спорт высших достижений. Его цель значительно отличается от цели массового спорта. Она заключается в том, чтобы достигать максимально возможные спортивные результаты или побеждать на крупных спортивных соревнованиях. Любое высшее достижение спортсмена становится не только его личным достижением, но и принимает значение общенационального достояния, поскольку победы и рекорды на крупных международных соревнованиях – дополнительный вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

Изучая данные виды спортивной деятельности необходимо отметить, что большой спорт является более престижным, а массовый спорт все же является более популярным среди студентов. Благодаря возрастным особенностям студенческой молодежи, специфике учебы и быта студентов, особенностям возможностей студентов и их условий занятий физической культурой и спортом, студенческий спорт можно выделить в особую категорию, которая называется формой массового спорта молодежи.

Организационными особенностями студенческого спорта являются его доступность и возможность заниматься им во время проведения обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Также студенты могут заниматься спортом в любое свободное от учебы время в спортивных секциях и группах ВУЗа или самостоятельно. Вместе с тем у них есть возможность систематически принимать участие в студенческих спортивных соревнованиях уровня, который им доступен. Это могут быть учебные зачетные соревнования или соревнования по избранным ими видам спорта.

Благодаря всей этой системе каждый студент сначала может ознакомиться, а после выбрать для себя вид спорта, которым он будет заниматься на постоянной основе.

В современной учебной программе по предмету «физическая культура» важное место уделяется свободе выбора вида спорта для студентов основного и спортивного отделений.

Чтобы студент был зачислен в отделение большого спорта недостаточно того, чтобы студент пожелал этого, он должен быть предварительно спортивно подготовленным либо у него должна быть одаренность для занятий видом спорта, который он выбрал [6]. Ведь перед студентами, которые занимаются в группах спортивного учебного отделения, поставлены задачи повышенной спортивной квалификации, они должны регулярно принимать участие в спортивных соревнованиях за свою факультетскую команду, за команду колледжа или ВУЗа.

В основном занятия организуют вне учебного расписания, и студенты уделяют им достаточно много своего времени, намного больше, чем это предусмотрено по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

Массовый спорт, в свободное от учебы время, является неотъемлемой частью физического воспитания студентов. В свое свободное время

студенты могут заниматься в группах подготовки по отдельным видам спорта или спортивных секциях. Такие секции организует и финансирует администрация, коммерческие структуры, спонсоры. Чаще всего инициаторами создания таких секций становятся спортивные клубы.

В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта. Эти секции организуются и финансируются администрацией, коммерческими структурами, спонсорами. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступает спортивный клуб.

Самостоятельные занятия являются одной из форм спортивной подготовки студентов. Проводить такие тренировочные занятия можно в наиболее удобное время для самого студента.

В массовом спорте существуют перспективные и промежуточные (ближайшие) цели. К перспективным целям относятся: самоактуализация, социальное признание, обеспечение рациональных форм отдыха, авторитет, воспитание волевых качеств, профессиональная и общественная деятельности в сфере физической культуры и спорта, чувство прекрасного, двигательная активность и ее эмоциональные компоненты общения и другие [3,6].

Промежуточными целями являются выполнение требований и норм комплекса ГТО, развитие телосложения, достижение определенного уровня спортивного мастерства, демонстрация повышения уровня физической подготовленности, достижение высоких результатов на соревнованиях и т.д. [8,9].

Для реализации мотивов в спортивной деятельности используется следующая схема:

- программа действия – представление студентов о том, что необходимо делать для реализации мотива;
- оперативная готовность к действиям определяет наличие способностей, знаний, умений, которые необходимы для осуществления деятельности;
- наличие обратной связи представлено информацией об эффективности действия.

Стимул является одним из компонентов мотивации. Он достаточно часто является непосредственной причиной поступка. Несмотря на то, что действие стимула зачастую обладает кратковременным характером, с его помощью постоянные побуждения в своем развитии приводят к стабилизации.

Действительными стимулами в физической культуре и спорте являются: пропаганда и агитация, совершенствование материальной базы, расширение возможностей, чтобы студент мог выбирать вид спорта, который для него был бы предпочтительным, удобное расписание занятий, демонстрация педагогического мастерства со стороны педагогов и многое другое [9].

В данной работе изначально была поставлена задача, связать молодежный массовый спорт и повышение уровня патриотического воспитания студенческой молодежи. Решить данную задачу возможно только, если

будет использоваться новая, но не отвергнутая форма спортивно-массовой деятельности молодежи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [2,10].

Далее необходимо выделить две основные задачи комплекса ГТО, которые являются актуальными и сегодня. Первая задача заключается в повышении общего уровня здоровья молодежи, а также в создании такой прослойки в обществе, которая всегда будет готова к военной службе и у которой будет высокий уровень патриотического настроя. Вторая задача заключается в создании группы студенческой молодежи, которая готова оборонять свое государство [6].

На сегодняшний день в Российской Федерации разработана Программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016–2020 гг.». Ее разработало Федеральное агентство по делам молодежи, а выполнение данной программы поручили Министерству образования и науки, Министерству обороны и Министерству культуры [9].

Основными целями представленной программы является увеличение доли граждан РФ на 8%, которые могли бы гордиться своей страной, увеличение призывников в армию на 10%, достижение роста «чувства гордости, глубокого уважения и почитания к символам государства – гербу, флагу, гимну, историческим символам и памятникам Отечества» среди граждан России.

Конечно данная идея не является новой, но согласно данных предоставленных разработчиками программы, сегодня в нашей стране наблюдается достаточно низкий уровень доверия людей друг к другу и органам власти, кроме того у учеников школ, колледжей, университетов наблюдается невысокий уровень знаний истории России.

Из этого следует, что в данной области необходимо вести усиленную работу, а за ее эффективностью будут эффективно следить. В ближайшем будущем хотят разработать систему «научно обоснованного мониторинга уровня патриотического воспитания граждан». Основное направление повышения уровня патриотизма – молодежь, но программа охватывает и остальные возрастные группы населения страны [2].

Стоит отметить, что патриотическое воспитание молодежи может осуществляться только на наглядном примере. Во все времена нашей истории будущих воинов воспитывали на примере подвигов, которые совершали былинные богатыри и реальные люди, герои, которых народ знал и помнил [10].

Не будет в стороне и спорт высших достижений. Молодежь будет видеть, как наши спортсмены побеждают на Олимпийских и Паралимписйких играх, что поможет развить у них гордость за своих спортсменов и страну.

Библиографический список

1. Багрова Е.В. Кризисные явления в общественном развитии и управление ими. Новый философский подход // Философская мысль. – 0. – № 0. – С.0-0. DOI: 10.7256/2409 8728.0.0.20300.URL:http://enotabene.ru/fr/article_20300. Html

2. Бразговка Л.П. Значение нравственной установки в процессе морального становления младшего подростка // Этическое воспитание. 2007. № 3. С. 35-40.
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 8государственный нефтегазовый университет). Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5 (30). С. 191.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М., 2010.
5. Кручинин С.В. Восстановление единого образовательного пространства (ядро единого процесса образования) как залог возрождения России в условиях санкций Западных стран. Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5. С. 201.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Ставрополь, 2011.
7. Материалы Заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 24.03.2014 г. М., 2014.
8. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540. М., 2014.
9. Об утверждении Программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016–2020 гг.»: постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1493. URL:http://government.ru/media/files/8qqYUwwzHUxzVkH1jsKAErrx2dE4q0ws.pdf (дата обращения: 08.04.2017).
10. Ружа В.А. Становление и развитие культуры патриотизма современного студенчества: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Екатеринбург, 2013.

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Золотухина И.А. к. пед. наук, доцент
Алтайский государственный педагогический университет, Россия, г.Барнаул,
e-mail: zolotuxina1979@rambler.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение студентов, физическая культура, здоровье, образованность, образовательный процесс.

Аннотация*: в статье рассматривается взаимосвязь между состоянием здоровья и уровнем образованности студентов в образовательном процессе вуза. Раскрывается вопрос о роли физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе их учения и самообразования. Представлены результаты опроса студентов физкультурно-спортивной деятельности во внеурочное время.*

В образовательном процессе вуза студент зачастую сталкивается с различными как позитивными, так и негативными влияниями на здоровье. То есть, если сказать другими словами то, в процесс учебной деятельности неизбежно возникают нагрузки на организм, которые при определенных условиях могут наносить ущерб здоровью студентов. Однако выполнение

данных нагрузок является необходимым условием повышения образованности студента. Напротив, в процессе занятия физическими упражнениями, при условии правильного подбора физической нагрузки, как правило, наблюдается позитивный эффект для здоровья [3, 5].

В то же время существенное смещение акцентов в сторону физического совершенствования в высшем образовании может негативно сказаться на качество усвоения учебного материала по другим циклам дисциплин. В крайних вариантах, когда нагрузки в учебной деятельности настолько велики, что вызывают умственное переутомление, а слишком высокие объемы двигательной активности – физическое переутомление, под угрозой оказываются и здоровье, и образованность студентов [7].

Таким образом, вопрос о роли физкультурно-спортивной деятельности, как о средстве сбережения здоровья студентов в их образовательной деятельности приобретает свою актуальность.

Цель – теоретически обосновать взаимосвязь между состоянием здоровья и уровнем образованности студентов в образовательном процессе вуза.

Студентам двух вузов было предложено анкетирование. В котором приняло участие 40 студентов из «Алтайского Государственного педагогического университета и «Алтайского государственного аграрного университета».

По итогам опроса получены следующие результаты: 62 % (25 студентов) студентов ответили, что в свободное от занятий время они посещают тренажерные залы для поддержания своего физического здоровья, а так же они отмечают, что это отличный способ отвлечения от учебной деятельности и снятия напряжения после тяжелого учебного дня; 10 % (4 студента) ответили, что ранее занимались физической культурой, но сейчас перестали в силу высокой занятости на работе, либо по иным причинам; 28 % (11 студентов) ответили, что либо не успевают посещать тренажерные залы в силу большой нагрузки во время учебной деятельности, либо не считают нужным это делать, так как у них имеются другие способы отвлечься от учебной деятельности.

Получая профессию, студент осуществляет умственный труд, что безусловно ведет к развитию образованности его личности. Однако при этом могут возникать и определенные побочные эффекты. Но переутомление в процессе умственной деятельности отрицательно сказывается на здоровье студента. А так же следует отметить, что за последние годы система образования претерпевает большие изменения, и в образовательный процесс стали внедряться различные инновации. При этом используются новые, не опробованные на практике подходы к образованию в целом или к отдельным его аспектам. Это еще больше повышает риск возникновения негативных изменений в состоянии здоровых студентов [4].

Было отмеченр, что студент помимо полученных знаний на занятиях и лекциях, в вузе он занимается самообразованием. Данный вид деятельности в жизни студента занимает большую часть его времени и поэтому

является более энергозатратной. Если в процессе выполнения функций учения наблюдается более или менее целесообразное сочетание продуктивной и репродуктивной деятельности, то в ходе самообразования осуществляемая студентом умственная деятельность носит в основном продуктивный, проблемно-поисковой характер. Продуктивные методы более сложны. Поэтому, более высока вероятность переутомления и вытекающих отсюда последствий для здоровья.

Еще одним аспектом, характеризующим самообразование с точки зрения повышения энергозатрат умственной деятельности обучающихся, является то, что оно носит дополнительный характер [8]. Другими словами, учение в совокупности с самообразованием в большей степени повышает риск в появлении различных заболеваний. Вследствие этого важное значение имеет создание благоприятных условий для физического самосовершенствования студентов, так как физические упражнения положительным образом сказываются на здоровье и помогают отвлечься от умственной деятельности. Поэтому важно чтобы студент не только посещал физкультурные занятия в вузе, а также самостоятельно занимался физическим самосовершенствованием дома, либо посещал спортивные секции. Так же необходимо, чтобы педагоги не только приобщали их к ценностям физической культуры, но и содействовали в правильном подборе физических упражнений и оказывали помощь в усвоении правил физической тренировки.

Таким образом, двигательная активность является неотъемлемой частью учебной деятельности студентов, так как в ней содержится значительные возможности своего рода компенсации повышенных энергозатрат студента. В связи с этим двигательную активность имеет смысл характеризовать в первую очередь как мощное средство сбережения здоровья обучающихся. Поэтому, большую роль играют организации в вузах спортивных секций, а также проведения дней здоровья и в целом усиления вне аудиторной физкультурно-оздоровительной работы, позволяющей вовлекать всех обучающихся в доступные виды физической деятельности и решать рекреационные задачи физической культуры [1].

Отмечая существенную роль физической деятельности, следует учитывать и, что чрезмерные увлечения физической культурой может привести к переутомлению организма, что отрицательным образом сказывается на здоровье студентов. Таким образом, большое значение приобретает контроль за степенью физического утомления обучающихся, осуществляемая путем визуальных наблюдений, с помощью которых можно определить соответствие физических нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности молодого человека [3].

Физические упражнения могут в определенной мере способствовать развитию образованности и по другим циклам дисциплин, входящим в учебный план, а так же способствуют приобретению социального и личного опыта студентов. В этом аспекте следует отметить общий положитель-

ный эффект физических упражнений с точки зрения повышения интеллектуальной активности. Влияние систематических знаний физической культуры на центральную нервную систему обуславливает рост умственной работоспособности [2, 6].

Следует отметить, что занятия физической культурой не только благоприятно сказываются на развитии образованности студентов, но и при чрезмерном увлечении двигательной активности может в целом отрицательно сказаться на качестве образования студентов. Например, может случиться такое что увлекаясь совершенствованием своего тела студент начинает уделять мало внимания образовательному процессу, что в свою очередь влечет за собой снижение умственной работоспособности. Следовательно, преобладание физической деятельности над умственной отрицательно сказывается в развитии образованности.

Другими словами, равномерное соотношение физических упражнений и учебного процесса положительно и эффективно влияют на повышение уровня образованности студента и сбережение его здоровья. При этом с точки зрения усвоения образованности первое место занимает умственный труд студентов, но чрезмерные увлечения умственной работой могут привести к переутомлению, а следовательно к ухудшению здоровья. Чтобы этого избежать студенту рекомендуется заниматься различными физическими упражнениями, которые стимулируют мыслительные процессы и помогают отвлечься от умственной деятельности, но не следует забывать, что чрезмерные нагрузки могут также негативно сказаться не только на здоровье, но и на образованности. Вообще существенное увеличение объемов физической деятельности за счет учебного труда может вести к снижению качества образования.

Так как при обучении в вузе умственная деятельность заметно преобладает над двигательной, то следует говорить о тенденции ухудшения здоровья молодежи. Вследствие этого важное значение приобретает принятие обдуманных и обоснованных мер, направленных на повышение роли двигательной активности обучающихся в образовательном процессе, таким образом, чтобы не только не снизилось качество образования студентов, но и не ухудшалось их здоровье. В этом им помогает смена умственной деятельности на физическую.

Другими словами, формирование здоровьесберегающей направленности образовательного процесса в вузе во многом определяется достижением единства роли умственной деятельности студентов и их двигательной активности.

Библиографический список

1. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Дедловская М.В. Экспериментальное исследование уровня развития аксиологического компонента спортивной культуры личности в процессе формирования положительного ценностного отношения студентов к физкуль-

турно-спортивной деятельности / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, М.В. Дедловская // Современные наукоемкие технологии . – 2016. – № 9-3. – С. 475-479;

2. Дедловская М.В. Формирование здорового образа жизни и физической культуры студентов на основе реализации личностно-ориентированного подхода / М.В. Дедловская // В сборнике: Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии сборник материалов 9-ой Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 87-88.;

3. Дедловская М.В. Индивидуализация физической нагрузки в процессе занятий физической культурой студентов физкультурного образования педагогического вуза / М.В. Дедловская // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 150-154.;

4. Козин, А.М. Здоровьесберегающая физкультура в школе [Текст] / А.М. Козин, С.Г. Сериков. – Челябинск: Изд-во ИИУМЦ «Образование», 2000. – 208 с.;

5. Мыльников, В.В. Совершенствование работы по врачебному контролю за физическим воспитанием и здоровью студентов с помощью методов телемедицины [Текст] / В.В. Мыльников, Е.В. Быков, М.Е. Пугачева, И.А. Пустовалова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2012. – Вып. 33. – №42 (301). – С. 6-8.;

6. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании [Текст] / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург – Челябинск: Изд – во ЧГПУ, 1999 – 242 с.;

7. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающее образование в вузе: методология, здоровье и практика [Текст] / С.Г. Сериков. – Челябинск: Изд – во «Уральская академия», 2014. – 194 с.;

8. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся [Текст] / С. Г. Сериков. – Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАУ, 2002–226 с.

УДК 796/799

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Золотухина И.А., к.пед.наук, доцент, Дедловская М.В., к.пед.наук

[1] Алтайский государственный педагогический университет, Россия, г. Барнаул, e.mail: zolotuxina1979@rambler.ru[1]

[2] Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Казань, e-mail: bmv300904@yandex.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый стиль жизни, физическая культура, формирование.

Аннотация: *в статье рассматривается модель формирования здорового стиля жизни студентов, как одного из вариантов здоровьесберегающих технологий. На основе разработанной модели показана критерии и технология формирования здорового стиля жизни студентов.*

Одной из задач современного высшего образования в условиях увеличения ритма жизни и наличие различных гаджетов, облегчающие жизнь современного человека, остается укрепление и сохранение здоровья студентов.

Здоровьесберегающие технологии изучаются многими учеными как основные средства укрепления здоровья учащейся молодежи. Рассматриваемые технологии предполагают взаимодействие студентов между собой с учетом различных факторов жизнедеятельности.

Перед каждым участником взаимодействия поставлены конкретные цели. Главенствующей целью преподавателя физической культуры – формирование физической культуры личности, воспитание физически здоровой, интеллектуально развитой и социально активной молодежи, способной адаптироваться к современным условиям жизнедеятельности [1].

За время работы в высшем учебном заведении на основе проведенного научно-педагогического анализа нами разработана модель формирования здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры, определяющая структурно-функциональные связи, методологические подходы и принципы формирования здорового стиля жизни. Она включает: целевой, содержательный, технологический и результативный компоненты.

Оценка уровня сформированности здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры проводилась в соответствии с разработанной в модели критериями.

Полученные данные показали, что на констатирующем этапе здоровый стиль жизни студентов выражен недостаточно: креативный уровень – 0%; продуктивный – 14,6%; репродуктивный уровень – 85,4%.

На основе построенной модели разработана технология формирования здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры состоящая из четырех последовательных и преемственных этапов, хронологически отражающих изменение условий сформированности здорового стиля студентов.

1 этап – подготовительный. Его цель – формирование общих представлений о личности студента, в современных условиях. Для этого ведется ознакомление студентов с понятиями «личность», «индивид», «индивидуальность», «стиль» на лекционных занятиях. Обеспечивается восприятие идей и фактов, подтверждающих значимость индивидуальных особенностей личности. Формируется мотивационная установка на личностно-ориентированную концепцию обучения. Основными средствами обучения выступают:

- систематические наблюдения за выраженностью индивидуальной позиции личности студента;
- фиксация активности и инициативности на занятиях;
- индивидуальная работа со студентами по изучению общих проблем развития личности;
- анализ и решение проблемных ситуаций совместно с педагогом, выход из которых требует проявления индивидуальности.

Контроль осуществляется при помощи наблюдений, бесед и анкетирования, выявляющего отношение студентов к собственному стилю жизни на занятиях по физической культуре [1].

2 этап – диагностирующий. Цель этого этапа – выявление индивидуальных предрасположенностей обучающихся. Студенты получают знания о результатах диагностики психофизической сферы саморазвития. Им предлагается опросник структуры темперамента. Проводятся тесты, выявляющие характер двигательных доминант, занимающихся. Уровень физических способностей определяется через тестирование, включающее: прыжок в длину с места; подъем туловища из положения лежа; бег 1000 м; подтягивание на перекладине; наклон туловища вперёд с прямыми ногами до касания точки ниже уровня опоры. Занятия проводятся в микрогруппах, в парах, для того что бы определить резервы совершенствования личностных качеств, способствующих формированию здорового стиля жизни.

Задания выполняются по карточкам, станциям в зависимости от уровня физической подготовленности. Основные средства – диагностика сформированности здорового стиля жизни; решение учебных задач логического характера; индивидуальная работа со студентами по реализации предрасположенностей в области физической культуры. Форма контроля – наблюдение, тестирование, выявляющее степень индивидуальности студентов и определяющее уровень готовности студентов к применению средств физической культуры.

3 этап – формирующий. Его цель построение индивидуальных траекторий развития. Он ориентирован как на работу с преподавателем, так и самостоятельную деятельность. Этап направлен на совершенствование приобретенных студентами теоретических и практических знаний и умений, а так же их применения в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Условием реализации является система практических занятий и заданий. На занятиях задания по карточкам, станциям усложняются в зависимости от уровня подготовленности.

Студенты имеют возможность самостоятельно подбирать для себя физические упражнения, исходя из знаний своих сильных и слабых сторон, что способствует оптимальному выстраиванию траектории их личностного развития как субъектов учебной деятельности. Личностное развитие студентов идет с учетом индивидуально-типологических особенностей студентов и имело выраженную стилевую направленность. Основное средство этого этапа – решение не стандартных, вариативных учебных задач; самостоятельная работа по планированию физического воспитания; разработка индивидуальных программ личностного развития студентов. Формы контроля – наблюдение, тестирование, определяющее уровень сформированности здорового стиля жизни студентов.

4 этап – творческий. Цель этапа – приобретение опыта интерпретации здорового стиля жизни. Он ориентирован на побуждение студентов к дальнейшему самообразованию и саморазвитию. В ходе этапа организовывается самостоятельное закрепление и совершенствование студентами индивидуальных знаний, умений, навыков, использование их в разнообраз-

ных учебных ситуациях. Студенты привлекаются к анализу и коррекции здорового стиля жизни.

Действенным рефлексивным средством этого этапа выступает участие студентов в подготовке и проведении занятий по физической культуре. Оценивая студенческую аудиторию с другого ракурса, обучающие тем самым расширяют границы своего сознания и получают стимул для дальнейшего поиска развития собственной индивидуальности. Включение студентов в творческий процесс учебной деятельности и личностные достижения создают необходимый стимул использования физической культуры в развитии собственной личности [2].

Сравнение опытных групп по состоянию до и после эксперимента дает основание для заключения и превосходстве экспериментальной группы, над контрольной. Так в конце часть студентов экспериментальной группы (19,1%) имели креативный уровень сформированности здорового стиля жизни, а в контрольной группе зафиксировано значительно меньшее значение (2,9%). В отношении репродуктивного уровня справедливо обратное утверждение, т.е. количество студентов с данным уровнем в контрольной группе (46,5%) превосходило количество студентов в экспериментальной группе (29,5%). По количеству студентов, достигших продуктивного уровня наблюдалось незначительное превосходство студентов экспериментальной группы.

Приведенный количественно-качественный анализ результатов эксперимента показывает, что при статистическом равенстве исходных результатов к моменту окончания наблюдений экспериментальные группы имеют достоверное преимущество, перед контрольными, т.е. доказано, что положительные изменения получены именно благодаря внедрению экспериментальной технологии. Для того, что бы все выше сказанное непосредственно влияло на студентов не только на занятия по физической культуре, но и в свободное от занятий время, в высшем учебном заведении, проводятся различные спортивные секции, внутривузовские спортивно-оздоровительные мероприятия.

Таким образом, в сознании студентов прочно утверждается мнение, что физическая культура каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни. Смысл физического воспитания в том, чтобы создать условия для развития духовных, творческих, интеллектуальных способностей занимающихся и обеспечить условия формирования личности. Физическая подготовка, включающая в себя развитие «сильных» сторон занимающихся, увеличивает перспективные возможности дальнейшего развития и поддержания уровня физической подготовленности студентов. Это позволяет повысить уровень здоровья студентов.

В связи с этим важно отметить, что только при взаимодействии психологической службы, преподавателей физического воспитания, специаль-

ных дисциплин, кураторов групп можно достичь результатов в области здоровьесбережения студентов.

Библиографический список

1. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры диссертация на соискание ученой степени кандидата пед.наук. / А.А. Кокшаров – Барнаул. 2003. 185 с.;
2. Золотухина И.А. Развитие индивидуального стиля учебной деятельности студентов педагогического вуза средствами физической культуры. диссертация на соискание ученой степени кандидата пед. наук / И.А. Золотухина. Алт. гос. пед. акад. Барнаул, 2009.

УДК 373.103

ВЫБОР УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОЙ ИЗМЕНЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ УРФО

Ивакина Е.А., к.биол.н, доцент
Государственный аграрный университет Северного Зауралья, Россия, г.Тюмень,
e-mail: ivakina3399@yandex.ru

Ключевые слова: морфофункциональное состояние, соматотип, устойчивость, конституциональный тип, организм, гетерогенность, физическая активность, антропометрические признаки, изменчивость, онтогенез, конституция.

Аннотация: а*ктуальность обсуждаемых вопросов, а также недостаточность сведений о закономерностях формирования и развития, функциональных резервах юношеского организма в условиях одного из важнейших для экономики России регионов явились побудительными мотивами в выполнении данной работы. Решение поставленной цели и задач было проведено комплексное изучение морфофункционального состояния организма юношей и девушек 17-20 лет.*

Последние годы характеризуются ухудшением состояния здоровья молодежи. В настоящее время существует необходимость углубленных научных исследований здоровья обучающихся, а также в разработке коррекционных программ по устранению имеющихся отклонений. Необходимо проведение комплексных исследований, позволяющих определить уровень адаптационных реакций, сомато-физиологическое состояние жизненноважных систем организма, относящихся к отдельным возрастно-половым и конституциональным группам [1, с.192].

Географическая приуроченность многих морфологических и функциональных признаков свидетельствует о довольно устойчивых приспособительных реакциях у человека в целом. Конституциональный подход играет существенную роль и в исследовании процессов адаптации. Конституцио-

нальная гетерогенность популяции рассматривается как маркер степени напряжения, испытывающего ею со стороны внешней среды. Конституцию можно определить как достаточно стабильную комплексную биологическую характеристику человека, вариант адаптивной нормы, отражающей реактивность организма к факторам среды. Способность человека приспосабливаться к окружающей среде зависит от внешних факторов среды и адаптивных возможностей организма. Изучение антропометрических, функциональных, конституциональных признаков организма молодежи проводилось по единой методике и техническому исполнению[2, с.108].

Анализ соотношений показателей компонентного состава массы тела в абсолютном и относительном выражении показал, что имеются региональные, межгрупповые и половые различия. Изменчивость компонентов состава значительно отражаются на дифференцировке соматотипа и объективно оценивает индивидуально-типологические различия мужского и женского организмов. Наши расчеты показывают, что объем физической нагрузки оказывает существенное влияние на содержание отдельных компонентов в общей массе тела. Дифференцированный подход в оценке состава тела позволяет более глубже изучать ростовые процессы в организме. Расчеты компонентного состава тела включаются в комплексную индивидуальную оценку физического развития. 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. Установлено, что состав массы тела существенно изменяется под влиянием возрастных процессов, физической активности, специфики питания и других факторов. Знание количественных показателей состава массы тела важны еще и потому, что имеется определенное влияние рассматриваемых показателей на функциональные и биохимические показатели организма [3, с.54].

До настоящего времени не установлено, на каком этапе онтогенеза человека индивидуальные особенности телосложения слагаются в четко выраженный соматотип. Формирование различных типов конституции определяется способностью организма человека отвечать определенной реактивностью на отдельные факторы окружающей среды, в результате поразному реализуется генетически обусловленная тенденция на скорость ростовых процессов.

Анализ распределения конституциональных типов выявил, что у основной части обследуемых студентов диагностировался нормотонический тип. Однако устанавливаются межгрупповые и региональные различия. Наши данные по оценке конституциональных типов значительно уточняют полученные количественные характеристики состава массы тела и результаты по типам телосложения. Все полученные данные взаимосвязаны, не-

разрывны и полно характеризуют индивидуальную особенность организма студентов 17-20 лет обоего пола в условиях Уральского региона. Неодинаковое распределение конституций у юношей и девушек подтверждает факт изменчивости в формировании мужского и женского соматотипа. Благодаря наличию в исследуемых группах юношей и девушек индивидов с различными типами конституций, формируется устойчивая популяция, которая хорошо адаптирована к условиям окружающей среды [4, с.597].

Известно, что окружающая среда в совокупности с наследственностью оказывает формообразующее влияние на все структуры организма, на особенности его конституционального сложения. В последние годы накоплен значительный материал, свидетельствующий об особенностях протекания адаптационного процесса при смене климато-географических поясов у лиц с разными типами конституции. Конституциональный подход в оценке состояния здоровья оказывает значительное влияние на разработку индивидуальных рекомендаций для оптимальной адаптации в новой среде обитания, а организации учебного процесса, в прогнозировании и лечении патологических состояний, должен прочно войти в практику современной медицины.

Таким образом, антропогенная среда проживания уменьшает диапазон индивидуальной изменчивости в антропометрических и функциональных показателях организма студентов отдельных возрастно-половых групп, что необходимо учитывать при мониторинге здоровья населения УрФО. На современном этапе развития Уральского федерального округа установленные нами особенности в морфологическом и функциональном состоянии организма студентов позволяют целенаправленно разрабатывать социально-экономические программы, направленные на оздоровление и укрепление физического развития подрастающего поколения [3, с.58].

Библиографический список

1. Ивакина Е.А. Особенности адаптации организма в зависимости от его психофизиологического состояния // Е.А. Ивакина. – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. 192 с.

2. Исаев А.П. Стратегии адаптации человека: Учебное пособие для ун-тов, акад. и вузов физкультуры/ А.П. Исаев, С.А. Личагина, Т.В. Потапова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2003. – 248 с.

3. Сидорова К.А., Ивакина Е.А., Сидорова Т.А., Драгич О.А. Анализ морфофункциональных показателей организма студентов – жителей разных экологических зон УРФО // Успехи современного естествознания №4. – 2014. С.55–59.

4. Dragic O.A., Sidorova K.A., Ivakina E.A., Sidorova T.A., Zobnina S.V. Analysis of morphofunctional changability of adolsent students in the environment of URAL Federal District// Life Science Journal. №11. – 2014. – P. 595–598

УДК 796.05

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫПОЛНЯЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ФУНКЦИИ В ИГРЕ

Ковалева О.С., преподаватель, Баркова О.Е., преподаватель
Омский государственный технический университет (ОмГТУ), Россия, г.Омск,
e-mail: kana-sor@mail.ru

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность волейболисток, тестирование.

Аннотация: *в статье рассматривается уровень физической подготовленности волейболисток высокой квалификации разных амплуа. Волейбол относится к сложно-техническим видам спорта. Результативность игроков, прежде всего, определяется разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. В процессе физической подготовки волейболисток необходимо уделять внимание на развитие именно тех физических качеств, которые сопутствуют их амплуа.*

Достижение спортивных результатов является одним из ведущих критериев успешности учебно-тренировочного процесса, так как спортивный результат аккумулирует в себе все компоненты подготовки в их единстве и многообразии. Особое значение имеют достижения, показанные в процессе соревнований, в единоборстве с достойным соперником, когда борьба требует проявления всего арсенала технического мастерства и физической подготовленности [2].

Специфика структуры и содержания процесса многолетней подготовки волейболистов, выбор эффективных средств и методов тренировки существенным образом зависит от особенностей игровой соревновательной деятельности. Волейбол относится к сложно-техническим видам спорта. Результативность игроков, прежде всего, определяется разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Целостный и сложный характер игры требует оптимального сочетания названных факторов [1].

В процессе физической подготовки волейболисток необходимо уделять внимание на развитие именно тех физических качеств, которые сопутствуют их амплуа.

У игроков, выполняющих функцию нападающих, необходима быстрота реакции, координационные и взрывные способности.

Связующим игрокам крайне важна быстрота реакции, специальная выносливость, скоростно-силовые показатели.

Для защитников, характерен высокий уровень координационных способностей, а также быстрота реакции.

В тренировочном процессе, на ведущие качества волейболисток, выполняющих различные игровые функции, уделяется недостаточно внимания.

Как показывает анализ специальной литературы [1,3] и современная практика, недостаточно изучены особенности совершенствования физической подготовленности волейболисток, выполняющих различные игровые функции на площадке.

Цель исследования: Определить физическую подготовленность волейболисток высокой квалификации разных амплуа.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболисток высокой квалификации.

Предмет исследования – физическая подготовленность волейболисток различных амплуа.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопросов контроля за физической подготовленностью волейболистов высокой квалификации.

Педагогические наблюдения проводились в учебно-тренировочном процессе и в ходе соревновательной деятельности; проводился анализ игр с использованием видео.

Педагогический эксперимент проводился на волейболистках высокой квалификации разных амплуа по следующим тестам:

1. Бег «Ёлочка» (92 м).
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 30 м (5×6м).
4. Испытание прыгучести с места. При помощи прибора Абалакова
5. Кросс 6 км.
6. Метание набивного мяча (2 кг) из-за головы двумя руками стоя.
7. Метание набивного мяча (2 кг) из-за головы двумя руками сидя [5].

Исследование проводилось с волейболистками высокой квалификации различных амплуа на базе Омского государственного технического университета со сборной командой по волейболу. Сборная команда ОмГТУ является призером Студенческой волейбольной лиги России первого дивизиона. Общее количество испытуемых 24 человека – по 8 человек каждого амплуа (нападающие, защитники, связующие).

Исследование проводилось поэтапно. На первом этапе изучался анализ литературных источников. Осуществлялся анализ игр, изучалась специальная литература. На втором этапе проводилось исследование (тестирование).

С помощью этих тестов оцениваются скоростные, скоростно-силовые качества, а также выносливость и сила, волейболисток высокой квалификации различных амплуа.

Выявлено, что удовлетворительный уровень имеют такие показатели, как общая выносливость, что присуще для всех игроков, независимо от амплуа. Также, у всех игроков, недостаточное развитие гибкости. Необходимо уделять этому особое внимание.

Постоянное развитие функций игроков определено спецификой игры, которая требует в первую очередь всесторонней подготовленности.

Недостатки в развитии выносливости, а также скоростно-силовых качеств волейболистов не могут компенсироваться за счет рациональной техники и тактики.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности волейболисток высокой квалификации различных амплуа

Тесты	нападающие x±m 1	связующие x±m 2	защитники x±m 3	$P_{1\,2}$	$P_{1\,3}$	$P_{2\,3}$
1.Бег «Ёлочка» (92 м).	24,1 ± 0,01	23,6 ± 0,2	23,9 ± 0,07	p<0,05	p<0,05	p>0,05
2. Метание наб. мяча (2 кг) стоя из-за головы двумя руками.	9,3 ± 0,1	8,5 ± 0,1	9,2 ± 0,2	p<0,05	p>0,05	p<0,05
3. Метание наб. мяча (2 кг) сидя из-за головы двумя руками.	7,4 ± 0,09	7± 0,12	7,3 ± 0,1	p<0,05	p>0,05	p>0,05
4. Челночный бег 30 м (6×5 м)	10,2 ± 0,07	9,8 ± 0,07	10,1 ± 0,07	p<0,05	p>0,05	p<0,05
5. Прыжок в длину с места	2,30 ± 0,02	2,15 ± 0,01	2,14 ± 0,02	p<0,05	p<0,05	p>0,05
6. Прыжок в высоту с места, отталкиванием с двух ног	57 ± 1,2	47,5 ± 1,6	49 ± 2	p<0,05	p<0,05	p>0,05
7. Бег 6 км	29,8 ± 0,3	30,0 ± 0,3	29,40 ± 0,3	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Известно, что у каждого игрока имеются свои функции, которые он обязан выполнять в игре. Функции нападающего игрока достаточно ответственные, содержат сложные игровые действия, так как именно нападающие в игре приносят больше всего очков. В связи с этим, они должны обладать хорошими взрывными способностями, мощными ударами, скоростными способностями, что проявляется в быстром реагировании и ответными действиями.

Таким образом, по всем двигательным тестам, нападающие статистически значимо (P<0,05), отличаются от связующих, кроме как по уровню развития общей выносливости.

Нападающие статистически значимо (P<0,05) отличаются от защитников только по тестам:

- бег «Елочка» (92 м);
- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места;

Следовательно, нападающие отличаются от защитников по развитию скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Связующие игроки должны быть всесторонне физически подготовленными. От связующих зависит моральная подготовленность, боевой настрой команды, что значительно влияет на исход игры.

В основном, именно связующие являются капитанами команды.

Связующие игроки статистически значимо (P<0,05) отличаются от защитников по таким тестам как:

- метание набивного мяча (2 кг) стоя;
- челночный бег 30 м (5×6м).

Следовательно, нападающие игроки, отличаются от связующих и защитников практически по всем оцениваемым физическим качествам. Нападающие, как правило, всесторонне развитые игроки, которые должны помимо нападения и защитных действий, владеть искусством верхней передачи в сложных игровых ситуациях.

Связующие должны иметь координацию движений на высоком уровне; по скоростно-силовым показателям они схожи с защитниками.

В результате проведённого исследования определена физическая подготовленность волейболисток различных амплуа: связующих, нападающих, защитников.

В процессе тестирования и в ходе соревновательной деятельности волейболисток выявили слабый уровень развития общей выносливости у всех игроков вне зависимости от амплуа.

Низкий уровень развития у нападающих выявлен в общей выносливости и показателях, характеризующих силу мышц верхнего плечевого пояса (37,5%).

У связующих выявлен низкий уровень показателей в тестах, оценивающих общую выносливость (25%), прыжок в длину с места (25%) а также метание набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы двумя руками (37,5%).

Защитники показали средний уровень в тесте прыжок в длину с места (37,5%).

Библиографический список

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988.- 127 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей ред. профессора М.Я. Набатниковой, М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 133–142.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина.- 2-е изд, испр. М. Советский спорт, -2004. – 464 с.

4. Волейбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮШ, СДЮСШОР (этапы – спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры, 2005. – №8.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Козлова Н.И., к.пед.н., доцент
Брестский государственный технический университет, Беларусь, г. Брест,
e-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: скандинавская ходьба, координация движений, реабилитация, нагрузка, техника.

Аннотация: *в статье рассматривается оздоровительное значение скандинавской ходьбы, основы техники передвижения. методические приемы организации занятий.*

В процессе занятий скандинавской ходьбой повышается общая и специальная работоспособность, улучшается самочувствие, настроение, появляется бодрость, уверенность в себе. Занимающиеся избавляются от психологических стрессов. На занятиях необходимо соблюдать рациональные правила передвижения, обеспечивающие экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта от занятий по физической культуре рекомендуется применять скандинавскую ходьбу. Данный вид ходьбы получил в последнее время широкое распространение во всем мире. Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие прогулки, во время которых опираются на специальные палки, вид которых напоминает лыжные.

Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей различного возраста и с низкими уровнями здоровья. Скандинавская ходьба доступна для всех, в независимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности, способствует реабилитации занимающихся, а также восстановлению организма после перенесенных заболеваний. При занятиях скандинавской ходьбой, по сравнению с другими видами спорта, отмечается низкий уровень травматизма

Для занятий не требуется дорогостоящие экипировка и оборудование, нет необходимости в специальных спортивных сооружениях. Занятия проводятся на открытом воздухе в любое время года, на любой местности. Обувь подбирается в зависимости от местности на которой проводятся занятия. Скандинавская ходьба является прекрасной альтернативой бегу. В процессе регулярных занятий нордической ходьбой у занимающихся улучшается деятельность дыхательной системы, поскольку задействованы мышцы верхней части туловища, что повышает дыхательный объем легких более чем на 30%. Укрепляются мышцы, работающие при дыхании; улучшается транспортировка кислорода кровяными тельцами. Во время физической нагрузки оптимизируется дыхание, увеличивается максимальное усвоение кислорода, повышается выносливость и работоспособность.

По сравнению с обычной ходьбой, при ходьбе с палками увеличивается расход энергии на 20-40%, что является важным фактором тренирующего воздействия. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, тренировке мышцы сердца, частота сердечных сокращений повышается на 10-15 уд/мин. Работа сердца оптимизируется, снижается кровяное давление, вязкость крови; улучшается эластичность сосудов; снижается повышенный уровень холестерина и сахара в крови [2].

Скандинавская ходьба рекомендована лицам, имеющим заболевания суставов, спины и для людей с избыточным весом, поскольку опора на палки уменьшает нагрузку на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, пяточные кости. Циклические упражнения увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. В процессе занятий улучшается структура костной ткани; уменьшается вероятность развития остеопороза, сухожилия и связки становятся более эластичными; повышается подвижность суставов и гибкость тела; уменьшается напряжение мышц шеи и плеч, снижаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника. Положительное влияние оздоровительной ходьбы на двигательную функцию человека возможно при использования адекватных нагрузок и постепенного их увеличения в процессе занятий.

Научные исследования показывают, что ходьба с палками способствует тренировке координационных способностей. Укрепляются опорно-двигательный и вестибулярный аппараты, активно работают все основные группы мышц тела человека, благодаря чему они развиваются и поддерживаются в хорошем тонусе. При скандинавской ходьбе в работе задействованы около 90% всех мышц человеческого тела, тогда как при беге – только 45%, при езде на велосипеде – около 50% [2, 4].

У лиц, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры активизируются обменные процессы, нормализуется деятельность кишечника, улучшается перистальтика, быстрее выводятся токсины.

Во время скандинавской ходьбы сжигается гораздо больше калорий, чем при ходьбе с такой же скоростью без палок, что способствует уменьшению запасов жировой ткани. Скандинавская ходьба является идеальным средством для улучшения осанки, фигура становится подтянутой, стройной.

Во время занятий уменьшается количество адреналина, улучшается кровоснабжение мозга, улучшается память, повышается уровень эндорфинов, благодаря чему улучшается настроение и повышается устойчивость к стрессам. Поэтому нордическую ходьбу рекомендуют для лечения бессонницы, неврозов, депрессий. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, росте его адаптационных возможностей. Доказано, что у занимающихся повышается иммунитет, меняется биохимический состав крови, вследствие чего в несколько раз повышается сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям, снижается риск развития онкологических заболеваний.

Прежде чем начать занятия скандинавской ходьбой необходимо правильно подобрать палки. Для скандинавской ходьбы используются специальные палки, которые короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может привести к получению чрезмерной нагрузки на коленные и голеностопные суставы, спину. Размер палок зависит от целей занятий – поддержание здоровья, фитнес или спорт. Для ходьбы в оздоровительных целях рекомендуется подбирать длину палок по формуле: Рост (см) х 0,68 ± 5 см.

Так при росте 170 см подойдут палки длиной 110–120 см. Для фитнеса палки нужны длиннее на 5 см, для спорта – на 10 см. Для уменьшения нагрузки длину палок можно незначительно уменьшить, для увеличения нагрузки – увеличить. Проверить правильность выбора длины палок для оздоровительной ходьбы можно следующим образом: поставить палку вертикально, взяться за рукоятку, предплечья прижать к туловищу, руки при этом должны согнуться в локтевых суставах под углом 90°. Ручка палки должна быть удобной, правильно затянутый темляк (ремешок) ровно облегает запястье, во время ходьбы он должен обеспечивать свободное держание палки. При перемещении по грунту и обледенелой поверхности используются палки с заостренными металлическими наконечниками, при ходьбе по асфальту на них надевают резиновые наконечники.

Техника скандинавской ходьбы основана на естественных движениях, напоминающих быструю ходьбу и передвижения на лыжах. Осваивая технику, занимающиеся должны учиться правильному ритму, соблюдению траекторий движения рук и ног, умению прислушиваться к себе, своим ощущениям, передвигаться естественно. Положение тела должно быть комфортным, спина при этом выпрямлена, плечи и руки не напряжены.

Начинать движение нужно как при естественной ходьбе, руки свободно опущены вниз, палки расположены близко к туловищу, наконечники палок – на земле. Необходимо обращать внимание на правильную коорди-

нацию движений: одновременно с шагом левой ногой правая рука выносится вперед, при шаге правой ногой – левая рука вперед и т.д. Верхняя часть туловища и таз совершают небольшие повороты на 10–20°, в противоположные стороны относительно друг друга. Ногу вначале ставят на пятку, потом, перекатом на всю стопу, при отталкивании – на носок.

Когда появляется естественность движений, необходимо начинать работать палками как при передвижении на лыжах. Упор на палку и отталкивание ею делают ходьбу ритмичной и энергичной. При вынесении руки вперед кисть сжимает рукоятку палки, при движении назад – она расслабляется, при этом палка на кисти удерживается темляком, пальцы разжаты. Палки должны способствовать продвижению вперед. Не рекомендуется выносить руки сильно вперед. Палка ставится на опору под острым углом, наконечник располагается ближе к стопе, чем рукоятка. Если выполнить постановку палки наоборот, опереться на нее станет невозможно [1, 3, 5].

Движения рук, туловища и ног выполняются равномерно, ритмично и интенсивно. Важно чувствовать правильный темп передвижения, чтобы дыхание не сбивалось, и не появлялась одышка. Чем выше амплитуда работы рук при отталкивании, тем длиннее шаг, короткая амплитуда движения рук ограничивает длину шага. В течение всего занятия спину необходимо держать прямо.

В начале каждого занятия важно провести разминку, чтобы подготовить организм к предстоящим нагрузкам. В конце занятий ходьбой рекомендуется выполнить упражнения на восстановление дыхания, растягивание мышц спины, ног, рук. После занятий рекомендуется принять теплую ванну, душ, если есть возможность, посетить баню или сауну, прогреться, чтобы предотвратить болезненные ощущения в мышцах в последующие дни после тренировки.

Темп ходьбы и длину дистанции нужно подбирать в соответствии с уровнем тренированности и состоянием организма занимающихся. Существуют простые тесты для определения правильного темпа: если достаточно носового дыхания – нагрузка нормальная, если включается ротовое дыхание – нагрузка избыточна; если при передвижении можно разговаривать – нагрузка нормальная, если появляется одышка – нужно идти медленнее.

Необходимо соизмерять ритм дыхания с шагами. Дыхание должно быть привычным и естественным, спокойным и ровным, важно, чтобы оно было физиологически правильным: вдох – пауза – выдох – пауза. Например, на четыре шага – вдох, на один – пауза, на четыре шага – выдох, на один – пауза. Чем больше шагов на каждый цикл дыхания – тем больше пользы от тренировки.

Для определения индивидуального оптимального пульсового режима во время тренировки средней интенсивности используется следующий тест: от 220 нужно вычесть возраст в годах. 65% от этой величины считается оптимальным для начинающих, а 85%, для тренированных.

Заниматься скандинавской ходьбой необходимо минимум три раза в неделю, начиная с 20–30 минут в день, увеличивая постепенно величину пройденной дистанции и скорость ходьбы. Повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки. Оптимальный выбор физических нагрузок осуществляется при помощи врачебного контроля, самоконтроля и педагогических наблюдений за занимающимися. Как упоминалось ранее, противопоказаний для занятий скандинавской ходьбой, как таковых, не существует [4]. Занятия следует отложить только в тех случаях, когда показан постельный режим, при острых инфекционных заболеваниях, обострениях хронических заболеваний, выраженном болевом синдроме и т.п.

Недостаточная повседневная двигательная активность не позволяет организму испытывать необходимые физические нагрузки, что проявляется в ухудшении психического состояния и снижении мышечного тонуса, уровня выносливости. Человек создан природой для движений. Без регулярной нагрузки невозможно находиться в хорошем функциональном состоянии. Максимальные возможности для создания интеллектуальных и духовных ценностей можно проявлять, будучи физически здоровым.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой положительно влияют на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией. Скандинавская ходьба – важное средство поддержания здорового образа жизни, подкупающее своей простотой и доступностью, подходит для людей, ведущих активный образ жизни и много путешествующих. В процессе занятий можно одновременно наслаждаться красотой окружающей природы. С помощью скандинавской ходьбы можно предотвратить развитие многих заболеваний и способствовать естественному оздоровлению, а также изменению образа жизни, в котором здоровье является приоритетной ценностью. Уникальные занятия на свежем воздухе позволяют поддерживать высокий уровень физической подготовленности, способствуют быстрому восстановлению после нагрузок и стрессовых ситуаций.

Библиографический список

1. Козлова, Н.И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации для студентов всех специальностей / Козлова Н.И., Орлова Н.В., Бондаренко В.Н. – Брест: БрГТУ, 2014. – 40 с.;

2. Скандинавская ходьба – Википедия [Электронный ресурс]. – URL: http://ru.wikipedia.org/Скандинавская ходьба (дата обращения: 08.12.2016);

3. Скандинавская ходьба с палками – правила, техника... [Электронный ресурс]. – URL: http://easy-lose-weight.info/skandinavskaya hodba s palkami (дата обращения: 10.11.2016);

4. Скандинавская ходьба – польза и вред [Электронный ресурс]. – URL: http://glavvrach.com/skandinavskaya-khodba (дата обращения: 03.03.2017);
5. Скандинавская ходьба. Техника, противопоказания [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rasteniya-lekarstvennie.ru/7014- skandinavskaya-hodba.-tehnika-protivopokazaniya (дата обращения: 14.12.2016).

УДК 615.8 (0.75.8)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Койносов Ал.П., д.м.н., Койносов Ан.П., д.м.н., доцент
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, Россия,
г.Ханты-Мансийск, e-mail: hmgmi-ugra@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, юноши и девушки, нарушение осанки
Аннотация: *физическое развитие оказывает значительное влияние на формирование осанки юношей и девушек, имеющих различные конституциональные типы*

Актуальность. Широкий разброс индивидуальных вариантов развития сводится к тому, что календарный возраст и уровень морфофункционального развития отдельных органов и систем человека могут существенно расходиться. Возникает необходимость в получении новых знаний по индивидуальному развитию человека, которые могут объективно оценивать уровень его здоровья и рекомендовать программы, направленных на оптимальное обеспечение физического развития. В последние годы недостаточно внимания уделяется изучению динамики процессов роста и физического развития юношей и девушек ХМАО-Югры, их изменчивости во времени и зависимости от различных факторов окружающей среды [1, с.15;2,с.9;3, с.85;5, с.12;9, с.44;10, с.15;11, с.29].

Известно, что нарушения осанки проявляются в виде функциональных изменений и заболеваний позвоночного столба органического характера, особенно часто встречающиеся среди подрастающего поколения. В анализируемых научных источниках мало данных о механизмах возникновения и развития деформаций позвоночного столба, не установлено влияние конституциональных особенностей на процессы роста и показатели физического развития жителей ХМАО-Югры. Вследствие этого возникла насущная необходимость в получении знаний по формированию нарушений осанки у юношей и девушек ХМГМА [4, с.9;6, с.30;7, с.9;8, с.21;12, с.6].

Цель работы. Выявить особенности физического развития здоровых студентов и с нарушениями осанки. Перед нами стояли следующие **задачи**: 1) провести сравнительный анализ показателей физического развития, типов телосложения, компонентного состава массы тела здоровых студентов и с нарушениями осанки; 2) исследовать функциональное состояние и

уровень структурно-функциональных резервов жизненно важных систем организма здоровых студентов и с дефектами осанки.

Для решения поставленной цели и задач исследования было проведено анатомо-антропологическое обследование физического развития и функционального состояния организма 211 юношей и девушек 17-18 лет. Антропометрические и функциональные исследования студентов проводились в вузах г. Ханты-Мансийска. Весь контингент студентов был распределен на основную и контрольную группы. Обследуемый контингент студентов контрольной группы по морфофункциональному состоянию организма относился к 1 и 2 группам здоровья. Студенты основной группы с нарушениями осанки относились по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (по физической культуре). Исследования проводились осенью, с учетом периода адаптации к учебным нагрузкам. Полученные показатели по морфофункциональным и физиометрическим показателям организма студентов заносились нами в протоколы научных исследований и компьютерный банк данных. Исследование индивидуальных особенностей организма студентов позволило их распределить на 4 типа конституции: астеноидный, грудной, мышечный и дигестивный. В основной и контрольной группах проведен сравнительный анализ показателей физического развития, ростовых процессов и функционального состояния жизненно важных функциональных систем. Полученные данные заносились в разработанный нами протокол анатомо-антропологического обследования. Программа морфофункционального исследования проводилась в виде медицинского осмотра, с учетом биоритмологических показаний.

В научных исследованиях, проводимых с целью изучения индивидуальных особенностей телосложения человека, много внимания уделяется конституции, которая определяет изменчивость в морфофункциональных показателях организма. В связи с этим, нами проведена конституциональная оценка индивидуальной изменчивости организма юношей и девушек по схеме В.Г. Штефко и А.Д. Островского (1929), в модификации С.С. Дарской (1975). По содержанию конституциональных типов юноши основной группы имели следующее распределение: астеноидный тип – 38,4%; грудной тип – 34,1%; мышечный тип – 17,6%; дигестивный тип – 9,9%. Оценка конституции среди юношей контрольной группы установила следующие особенности: астеноидный тип – 37,8%; грудной тип – 28,3%; мышечный тип – 24,5%; дигестивный тип – 9,4%. Анализ полученных данных показывает, что среди юношей основной группы наиболее часто выявляются индивидуумы с астеноидным и грудным типами конституций. Среди юношей контрольной группы значительно чаще определяются лица с мышечным конституциональным типом. Среди девушек основной группы распределение конституциональных типов имело следующий характер: астеноидный тип – 42,0%; грудной тип – 32,4%; мышечный тип – 10,8%; дигестивный тип – 14,8%. В группе девушек контрольной группы выявле-

но следующее распределение: астеноидный тип – 33,5%; грудной тип – 35,8%; мышечный тип – 14,1%; дигестивный тип – 16,6%. Исследование выявило, что в основной группе девушек значительное число лиц имеют астеноидный и грудной тип конституции, тогда как среди девушек контрольной группы значительно чаще выявляются представительницы мышечного и дигестивного конституциональных типов. Сравнительный анализ антропометрических показателей выявил, что самые высокие значения длины тела определяются в группе студентов грудной конституции. Среди представителей мышечной и дигестивной конституций длина тела оценивается минимальными цифрами. Следует отметить, что длина тела у студентов основной и контрольной группы отдельных конституциональных типов имеет достоверные различия. Если у студентов дигестивной конституции длина тела оценивается минимальной величиной, то в группе юношей и девушек грудного конституционального типа наблюдаются наибольшие значения длины тела. Так, если у юношей основной группы грудного конституционального типа длина тела равняется 177,32±0,89 см , то у представителей дигестивной конституции – 173,45±,067 см ($P<0,05$). Сравнительная оценка показателей длины тела показывает, у студентов контрольной группы рассматриваемая величина на 2–4 см больше, чем в основной группе. Показатели массы тела также имеют межгрупповую и конституциональную изменчивость. Высокие значения массы тела определяются среди представителей мышечной конституции, тогда как самые низкие цифры рассматриваемого показателя выявляются среди юношей и девушек астеноидного конституционального типа. Наши исследования показывают, что у детей контрольной группы массы тела характеризуется максимальными показателями. Например, у девушек основной группы астеноидного конституционального типа масса тела составляет 64,33±0,41 кг, а в контрольной группе девушек одноименной конституции – 67,33±0,35 кг ($P<0,05$). Окружность грудной клетки у студентов грудной и мышечной конституций характеризуется максимальными цифрами. Наименьшие значения окружности грудной клетки определяются в группе юношей и девушек астеноидного конституционального типа. Сравнительная характеристика окружности грудной клетки студентов основной и контрольной групп выявила достоверные межгрупповые различия. Так, если у юношей основной группы дигестивного конституционального типа окружность грудной клетки равняется 80,33±0,77 см, то в контрольной группе одноименной конституции – 84,22±0,59 см ($P<0,05$). Таким образом, установленные межгрупповые различия среди юношей и девушек в показателях физического развития позволяют более объективно характеризовать генотипическое и эколого-антропологическое влияние окружающей среды Среднего Приобья на формирование морфотипа студентов.

Наши расчеты показывают, что содержание жирового компонента у студентов астеноидной конституции оценивается самыми низкими цифра-

ми. В группе студентов дигестивного конституционального типа величина жирового компонента характеризуется наибольшими значениями. Например, у юношей основной группы астеноидного конституционального типа показатели жирового компонента составляют 7,75±0,04 кг, а в одноименной группе дигестивной конституции – 9,35±0,09 кг (P<0,05). Величина мышечного компонента среди студентов всех обследуемых групп имеет значительные различия. Максимальные значения мышечного компонента определяются в группе студентов мышечной конституции, а наименьшие – у юношей и девушек астеноидного конституционального типа. Наибольшая величина мышечного компонента определяется у студентов контрольной группы. Так, если у девушек основной группы астеноидного конституционального типа величина мышечного компонента равняется 31,44±0,11 кг, то в контрольной группе одноименной конституции – 35,44±0,11 кг (P<0,05). Расчеты в содержании костного компонента также установили групповые различия и конституциональную изменчивость, которая нами выявлена в показателях мышечного компонента. Нами установлено, что у юношей и девушек контрольной группы величина костного компонента значительно больше, чем у представителей основной группы. Показатели плотности тела имеют идентичные межгрупповые и конституциональные различия. Нами установлено, что самый распространенный тип нарушений осанки у юношей является круглая спина (38,2%). Значительно реже выявляются плоская спина (29,4%), плоско-вогнутая (23,5%) и кругло-вогнутая – 11,8%). Результаты исследования выявили, что среди юношей астеноидной и грудной конституций значительно чаще выявляются лица с плоской и плоско-вогнутой спиной. В группах студентов мышечной и дигестивной конституций нарушения осанки чаще проявляются в виде круглой и кругло-вогнутой спины. У девушек результаты диагностики нарушений осанки выглядят следующим образом: круглая спина – 33,8%), плоская спина – 32,4%), плоско-вогнутая спина – 23,5%), кругло-вогнутая – 10,3%). Результаты исследования нарушений осанки у девушек отдельных конституций выявили, что среди представительниц астеноидной конституции чаще диагностируется плоская спина, а в группах девушек мышечной и дигестивной конституций – круглая и кругло-вогнутая спина.

Таким образом, нарушения осанки характеризуются состоянием физического развития обследуемых юношей и девушек. Среди студентов с различной конституцией развивается определенный тип нарушений осанки, который определяется индивидуальными особенностями в телосложении. Наши данные выявили, что высокий процент незначительных изменений и слабое развитие клинической картины нарушений осанки определяется среди юношей мышечной и дигестивной конституций. Средняя степень выраженности клинического течения нарушений осанки наиболее часто устанавливается также среди юношей мышечной конституции. Острое развитие клинических проявлений и выраженные изменения в наруше-

ниях осанки выявляются среди юношей грудной и дигестивной конституций. Частые обострения, преобладание прогрессирующего течения в нарушении осанки наблюдаются среди мальчиков астеноидного конституционального типа.

Таким образом, анатомо-антропологическое обследование студентов с нарушениями осанки позволяет установить влияние конституции на клиническую картину и многообразие развития дефектов позвоночного столба на всех стадиях развития. Выявлены различия в клинической картине и прогрессирование нарушений осанки среди студентов отдельных конституциональных типов, что необходимо учитывать при диагностике и восстановительном лечении измененной осанки.

Библиографический список

1. Афанасенко В.В., Черкесов Т.Ю., Пискунова Е.В., Черкесова В.П. Системный подход к образованию и оздоровлению детей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2007.– №4.- С. 15-16.;
2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации // Педиатрия. – 2012. – №3,Т. 91. – С. 9-14.;
3. Букавнева Н.С., Никитюк Д.Б., Леонтьева Э.В., Кондакова Н.М. Конституциональный подход в детском возрасте: анализ ситуации и методы исследования // Морфологические ведомости. – 2009. – №1-2. – С. 85-87.;
4. Вайнруб Е.М., Волощук А.С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. – К.: Здоровье, 1998.– 136 с.;
5. Вельтищев Ю.Е. Рост ребенка: закономерность, нормальные вариации, соматотипы, нарушения и их коррекция. – М.,1998.–79 с.;
6. Водяницкая О.И. Профилактическая и коррекционная работа при нарушениях осанки // Физическая культура в школе.– 2007.– №1.– С. 30–32.;
7. Гросс Н.А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно–двигательного аппарата. – М.: Советский спорт, 2005.– 235 с.;
8. Койносов П.Г., Койносов А.П. Современные подходы формирования здоровья мальчиков с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни: материалы научно-практической конференции. – Тюмень: Вектор Бук, 2005.– С. 21-23 с.;
9. Колунин Е.Т. Сенситивные периоды роста подростков с дезонтогенетическими заболеваниями позвоночного столба // Физическая культура, спорт, здоровье: состояние и перспективы совершенствования. – Тюмень, 2003.– С. 44–48.;
10. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Ильин А.Г. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: пособие для врачей. – Тюмень: Академия, 2006.– 60 с.;
11. Лёвушкин С.П., Бувашкин О.Е. Исследование морфофункционального развития младших школьников разных типов телосложения с использованием компьютерных технологий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2007.– №3.- С. 29-31.;
12. Прокопьев Н.Я., Романова С.В. Физическое развитие и физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки: учебно-методическое пособие для студентов. – Тюмень: Экспресс, 2005. – 90 с.

УДК 612.766.1 – 053

СОМАТО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ ХМАО-ЮГРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Койносов Ан.П., д.м.н., доцент, Губина А.Е., аспирант
Ханты-Мансийская 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 объемов физических нагрузок.*

При возрастающих интересах ученых и практиков к проблеме адаптации человека на Севере в настоящее время имеется мало работ, посвященных изучению сомато-функциональных 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. 25].

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 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 достиже-

ния 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 сомато-функциональных показателей различных групп населения Севера, находящихся под влиянием эколого-антропологических 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 соматическому 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 орга-

низма 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. Соматотипы 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 структурную 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 опреде-

ляются 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 величинами. 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-функциональные 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., Чистякова Ю.С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирование //Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С.19-22.;
2. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема //Вопросы философии. – 1981. – №8. – С. 78-89.;
3. Булатова М.П., Платонов В.М. Спортсмен в различных климато-географических условиях.- Киев:Олимп. литература, 1996. – 176 с.;
4. Дашкевич В.О. Мониторинг физической подготовленности и здоровья учащихся в условиях Среднего Приобья //Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: мат. Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 19-22.;
5. Драгич О.А., Сидорова Т.А. Морфофункциональная изменчивость организма студентов юношеского возраста в условиях УрФО //Менеджмент качества физического воспитания студенческой молодежи:мат. рег.конф. – Тюмень, 2008. – С. 74-76.;
6. Литовченко О.Г. Морфофункциональное и психофизиологическое состояние уроженцев города Сургута 7-20 лет //Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни:мат. Всерос. конф. – Сургут, 2008. – С. 163-164.;
7. Михайлова Л.А., Чеснокова Л.Л. Особенности физического развития детей 7-12 лет, с различным уровнем двигательной активности //Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. – Приложение 1. – С. 165.;
8. Соловьев В.С., Литовченко О.Г., Нифонтова О.Л. Состояние сердечно-сосудистой системы студентов-уроженцев Среднего Приобья //Гигиена и санитария. – 2004. – №1. – С. 44-47.

УДК 616 – 018 + 572.7

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Койносов П.Г., д.м.н., профессор, Ахматова Н.А., к.м.н., доцент
Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, образовательные программы

Аннотация: *при разрешении проблемы укрепления здоровья студентов средствами физической культуры следует использовать дифференцированные образовательные программы, позволяющие повысить уровень физического развития обучающихся.*

Современное состояние высшей школы выдвигает целый ряд задач по обеспечению каждому студенту соответствующее качество жизни, социальную защищенность, низкую заболеваемость и сформированный здоровый образ жизни. В связи с этим, существенное значение имеет изучение механизмов адаптации студенческой молодежи к постоянно изменяющейся учебной и социально-экономической обстановке на уровне целостного организма, а также отдельных органов и систем [1, с.3; 2, с.106; 3, с.25].

Многие авторы указывают, что у студентов адаптация к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. Наиболее отрицательно на здоровье студентов влияют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки, недостаточно правильная ориентация на выполнение будущих профессиональных обязанностей. Постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также частые нарушения режима труда и отдыха, могут приводить к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда негативных показателей здоровья. На этом фоне важнейшее значение приобретает поиск путей улучшения состояния здоровья и повышения физической работоспособности, увеличения функциональных возможностей организма будущих высококвалифицированных специалистов. Однако, предложенные методы медикаментозной и психологической реабилитации не привели к снижению заболеваемости. Вследствие этого, многие исследователи рассматривают физическое воспитание как существенный фактор в формировании здоровья молодежи [4, с.137; 5, с.48; 6, с.44].

В последние годы интенсивно разрабатываются подходы по развитию дифференцированных образовательных программ, когда процесс обучения и воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей человека. Появляются разноуровневые по сложности учебные программы, которые включают в себя не только технологию обучения двигательным действиям, но и технологию развития физических способностей, технологию формирования знаний и методических умений. Однако отсутствие подготовленных дифференцированных программ по развитию двигательных способностей учащихся во взаимосвязи с индивидуальными особенностями индивида не позволяет внедрять данную систему в физическое воспитание. В связи с этим, исследование персонифицированных показателей жизненноважных систем организма студентов при выполнении дифференцированных физкультурных программ устанавливает адекватность физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся и при необходимости рекомендует изменять их отдельные параметры. Необходимы научные обоснования по индивидуальному подходу к занятиям физическими упражнениями, способствующие сохранению и укреплению здоровья студентов вузов, что является наиболее актуальной и слабо разработанной проблемой в настоящее время [7, с.126; 8, с.2; 9, с.24; 10, с.125].

Перед нами была поставлена цель: изучить физическое развитие студентов в условиях применения дифференцированных физкультурных программ. В связи с этим, проведено антропометрическое и функциональное обследование 549 студентов (девушек – 275, юношей – 274) в возрасте от 19 до 21 года студентов контрольной и основной групп. Контрольная группа занималась по общепринятой учебной программе предмета «Физическая культура и спорт», а образовательный процесс основной группы был построен на основе проводимого дифференцированного спортивно-оздоровительного подхода. Общий объем часов, отведенных на занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в учебном году в обеих группах был одинаковым. Сопоставление конечного уровня соматофункционального состояния организма студентов контрольной и основной групп после четырех лет обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводилось по нормативным требованиям учебной программы для ВУЗов, а также по возрастным и региональным стандартам. Исследования проводились весной, с учетом длительной адаптации к учебным нагрузкам. Полученные показатели по морфофункциональным и физиометрическим показателям организма студентов заносились нами в протоколы научных исследований и компьютерный банк данных. Комплексные соматофункциональные измерения проводились в медицинских кабинетах, с учетом биоритмологических особенностей. Нами применялся системный подход, имеющий большую информативность, объективно оценивающий деятельность жизненно важных систем организма студентов, позволяющий провести сравнение с данными других исследователей.

Сравнительный анализ антропометрических показателей тела юношей и девушек выявил ряд соматических особенностей, определяемых влиянием конституциональной изменчивости и объемом выполняемой физической нагрузки. Нами установлено, что морфофункциональные показатели студентов основной группы превышают идентичные величины представителей контрольной группы, имеющих меньшую двигательную нагрузку. Исследование показало, что высокий двигательный режим у студентов основной группы стимулирует развитие показателей массы тела, укрепляет телосложение и увеличивает показатели росто-весового индекса. Выявляется следующая особенность: у юношей брюшной и девушек мегалосомной конституций антропометрические показатели характеризуются самыми высокими цифрами.

При оценке пропорций тела применяются расчеты отдельных индексов, позволяющих объективно определять форму тела и выявлять индивидуально-типологические особенности. Проведенные нами расчеты выявили конституциональные особенности и межгрупповые различия в пропорциях отдельных структур тела обследуемых. Сравнительный анализ показал, что активный двигательный режим студентов основной группы оказывает положительное влияние на формирование гармоничной структуры те-

ла и достижения оптимальных величин в показателях физического развития. Представители каждого конституционального типа характеризуются индивидуально-типологическими особенностями в пропорциях тела. Полученные нами данные по оценке типов телосложения установили следующую особенность: у юношей и девушек основной группы значительно увеличивается диапазон соматической изменчивости. Высокая двигательная активность стимулирует формообразовательные процессы в структуре тела студентов основной группы. У представителей контрольной группы значительно чаще выявляются лица с дисгармоничным телосложением. Нами выявлено, что каждый конституциональный тип имеет определенное соотношение в структуре тела.

Расчеты выявили, что каждый конституциональный тип характеризуется определенной количественной оценкой отдельных компонентов массы тела. Полученные данные установили значительные половые различия в содержании жирового, мышечного и костного компонентов. Так, в группе девушек определяются высокие значения показателей жирового компонента, тогда как в группе юношей всех конституций выявляются наибольшие показатели мышечного и костного компонентов. Расчеты абсолютных и относительных цифр отдельных компонентов массы тела позволили выделить следующую особенность: у юношей и девушек основной группы определяется низкое содержание жировой ткани и значительно возрастает количество костного и мышечного компонентов. Можно предположить, что высокая двигательная активность у студентов основной группы оказывает стимулирующее влияние на рост костной и мышечной ткани, тогда как у лиц контрольной группы гиподинамия приводит к увеличению количества жирового компонента. Результаты исследования значительно дополняют знания о метаболических процессах и количественном составе массы тела студентов отдельных конституций. Полученные данные позволяют утверждать, что активная физическая деятельность оказывает стимулирующее влияние на развитие костного и мышечного компонентов. Исследования отдельных компонентов массы тела позволяют характеризовать влияние физических нагрузок на структуру соматотипа обследуемых.

Исследования функционального состояния позволяют характеризовать диапазон адаптивных резервов и уровень здоровья обследуемых. Так, изучение данных по частоте сердечных сокращений и показателей артериального давления установило довольно значительную индивидуально-типологическую изменчивость исследуемых величин. Наибольшая частота сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления определяется у юношей брюшной и девушек мегалосомной конституций. В группе юношей грудного и девушек лептосомного конституциональных типов величина частоты сердечных сокращений и артериального давления характеризуется минимальными значениями. Сравнительный анализ рассматриваемых показателей выявил, что у юношей и деву-

шек основной группы отмечаются более низкие показатели частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления. Это объясняется тем, что у представителей основной группы наблюдается более высокий уровень тренированности организма, который проявляется в экономном режиме становления показателей сердечно-сосудистой системы. Спирометрические исследования также выявили конституциональные особенности и межгрупповые различия. Наибольшие показатели жизненной емкости легких определяются у юношей брюшной и девушек мегалосомной конституций. Среди представителей всех конституциональных типов основной группы студентов величина жизненной емкости легких оценивается максимальными цифрами. Следовательно, под влиянием высоких физических нагрузок у юношей и девушек основной группы значительно возрастают показатели жизненной емкости легких. Это свидетельствует о хороших функциональных возможностях и высокой эффективности дыхательной системы у студентов основной группы.

Показатели становой и кистевой силы у юношей всех конституциональных типов значительно выше, чем среди девушек. Сравнительный анализ показателей динамометрии свидетельствует о более высоких значениях кистевой и становой силы среди представителей основной группы. Очевидно, активная двигательная деятельность юношей и девушек основной группы увеличивает диапазон выраженности силовой подготовки.

Заключение. Морфофункциональные исследования выявили значительные индивидуальные особенности и межгрупповые различия среди студентов с различным двигательным режимом. Нами установлено, что применение дифференцированных физкультурных программ способствует увеличению диапазона морфофункциональных возможностей организма юношей и девушек всех рассматриваемых конституций.

Библиографический список:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

УДК 612.592.1:796

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ РЕЖИМОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Койносов П.Г., д.м.н., профессор, Байгиреев А.У., преподаватель
Тюменский медицинский университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: koynosov@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, здоровье, двигательный режим

Аннотация: *в статье отражены результаты исследования физического развития студентов-первокурсников, имеющих различные функциональные группы здоровья и выполняющих различные режимы двигательной активности.*

Проблема сохранения здоровья студентов-первокурсников определяет необходимость глубокого изучения физиологических механизмов адаптации юношей и девушек к различным режимам двигательной активности. Студенты-первокурсники являются наиболее чувствительным контингентом, быстро реагирующим на любые изменения эколого-социальной среды, в силу незавершенности процессов роста и развития. Современные исследования по проблемам адаптации студентов к требованиям высшей школы свидетельствуют о том, что значительная изменчивость в социальных и экономических сферах наиболее остро отражается на уровне их здоровья. Высокие психоэмоциональные нагрузки, низкая двигательная активность, несоответствие напряженного умственного труда и полноценного отдыха являются факторами развития предпатологических состояний [1, с.11; 8, с.111].

Сохранение и укрепление здоровья студентов-первокурсников превращается в значимый фактор культурной и экономической политики руководства высшей школы. К настоящему времени в ВУЗах интенсивно разрабатываются региональные программы по поддержанию здоровья подрастающего поколения и повышения резистентности их организма за счет увеличения двигательной активности [4, с.44; 5, с.9; 6, с.5; 7, с.14].

В период завершения роста и развития организма следует более дифференцированно подходить к выполнению объемов физической нагрузки. Формирование нейрогуморальных механизмов регуляции, созревание отдельных физиологических систем сопровождается созданием устойчивых структурно-функциональных основ всего целостного организма. При половом созревании становятся отчетливыми различия в физиологических реакциях и их структурных основах между представителями мужского и женского пола. В связи с этим, необходим поиск оптимальных вариантов сочетания тренировочных нагрузок и восстановления. В условиях высшей школы следует проводить мониторинг течения восстановительных процессов в организме студентов-первокурсников, что позволяет исключить случаи напряжения и перенапряжения. На всех этапах обучения в ВУЗе необходимо учитывать и особенности адаптационных реакций организма студентов на выполняемый объем физических нагрузок. В планировании двигательных режимов необходимо рациональное использование нагрузок аэробной и анаэробной направленности. Исключать в тренировочном процессе проведение форсированных нагрузок. Получение знаний по возрастно-половым особенностям организма студентов позволяет грамотно реализовать принципы спортивной тренировки. При формировании дифференцированных оздоровительных технологий следует учитывать не только физические качества, морфофункциональные параметры, определенные спортивные результаты, но и устойчивость к воздействию факторов высшей школы [2, с.14; 3, с.5].

В связи с вышеизложенным, а также учитывая факт отсутствия комплексных наблюдений за проявлениями особенностей в изменчивости морфофункциональных показателей студентов-первокурсников, находящихся под влиянием факторов высшей школы и выполняемого двигательного режима, представляется своевременным детальное изучение данной проблемы.

Для решения поставленной цели проведено комплексное изучение физического развития и функционального состояния юношей и девушек 17-18 лет, русской национальности, проживающих в социально-экономических условиях Тюменской области. Всего обследовано 264 студента, которые распределялись по возрастно-половым группам, а также уровню выполняемого режима двигательной активности (занимающихся физкультурой и спортом). Исследования проводились в кабинете врачебного контроля Тюменского государственного медицинского университета. Полученные показатели по морфологическим и функциональным характе-

ристикам организма обследуемых студентов-первокурсников заносились в протоколы научных исследований и компьютерный банк данных. Нами использовались методы, позволяющие получить объективную информацию по физическому развитию и функциональному состоянию обследованных детей. Антропометрические измерения проводили по рекомендациям ВОЗ (2012). По антропометрическим данным рассчитывали площадь поверхности тела, массо-ростовые соотношения, индексы пропорциональности и количественные характеристики основных компонентов тела. Индивидуальные особенности пропорций тела, величина индексов Эрисмана, Пинье, гармоничности, Вервека-Воронцова, Таннера, физической зрелости определялись по рекомендациям Г.А. Макаровой (2004).

Наши исследования выявили влияние возрастно-половых и региональных особенностей, а также занятий спортом на физическое развитие студентов-первокурсников. Полученные данные сравнивали с региональными стандартами, что позволило выявить следующую особенность: если показатели физического развития студентов Тюменского медицинского университета являются нормой реакции на окружающую среду, в которой они развивались и проживали.

Студенты с высоким двигательным режимом (спортсмены) имеют высокие значения длины тела и хорошо выраженные показатели окружности грудной клетки. В группах студентов с небольшим объемом двигательной активности определяются низкие значения длины и массы тела. Наши данные показывают, что структура телосложения студентов-первокурсников формируется по общебиологическим закономерностям: под влиянием возрастных, половых, региональных особенностей и выполняемых режимов двигательной активности. Анализ показателей антропометрического исследования студентов-первокурсников выявил ряд особенностей в формировании структуры тела, отличающих их рост и развитие от представителей других природно-климатических зон. Динамика ростовых процессов и выполняемый двигательный режим оказывают значительное влияние на морфофункциональную зрелость организма студентов-первокурников.

Исследование показателей крепости телосложения установило среди студентов-спортсменов высокие значения индекса Эрисмана и индекса Пинье, тогда как среди студентов с низкой двигательной активностью выявляются значительные цифры массо-ростового индекса. Исследование значений соматической зрелости, характеризующие особенности телосложения обследуемых студентов выявило, что индекс скелии, оценивающий вытянутость тела, у представителей с низкой двигательной активностью оценивается самыми высокими цифрами. Расчетные индексы гармоничности и физической зрелости студентов-спортсменов всех рассматриваемых групп характеризуются максимальными значениями. Можно утверждать, что физический тип студентов-первокурсников достаточно устойчив к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и способствует выполнению

индивидуальных норм двигательной активности. Полученные результаты объективно отражают физическое развитие студентов-первокурсников, выполняющих различные режимы двигательной активности.

Заключение. Комплексное изучение показателей физического развития, морфофункциональных и физиологических характеристик жизненно важных систем студентов-первокурсников позволило выявить общебиологические закономерности, которые в условиях обучения в высшей школе создают устойчивость процессов развития и стабильность состояния гомеостаза студентов-первокурсников. В условиях высшей школы необходимо разрабатывать дифференцированные оздоровительные технологии, которые способствуют укреплению здоровья студентов-первокурсников и его жизнедеятельность на протяжении всех лет обучения в высшей школе.

Библиографический список

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М.: РУДН, 2006 – 245 с;

2. Апанасенко Г.Л. Оценка физического развития детей и подростков с позиции биоэнергетики //Валеология. – 2003. – №1. – С. 14-18;

3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков //Российский пед. журнал. – 2000. – №5. – С. 5-12;

4. Бушева Ж.И., Аустер А.В. Исследование показателей физического развития детей 7 лет в условиях занятий спортом на Севере //Научный медицинский вестник Югры. – Ханты-Мансийск, 2012. – №1-2. – С. 44-46;

5. Макарова Г.А. Спортивная медицина. – М.: Медицина, 2004. – 480 с.;

6. Мартиросов Э.Н. Методы исследования в спортивной антропологии. Л.:ФиС, 1982. – 199 с;

7. Никитюк Б.А. Конституция человека.- Итоги науки и техники. ВИНИТИ, серия Антропология. – 1991. – №4. – 149 с.;

8. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве в формировании здорового образа жизни. – Новосибирск, 2010. – 220 с.

УДК 378.1:796.011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ТИУ

Костина Г.А., ст. преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: trenerkostina@yandex.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, культура здоровья, психофизиологическая подготовленность, мотивация к ЗОЖ, самовоспитание.

Аннотация: *статья посвящена актуальным вопросам реализации принципов здоровьесберегающей педагогики в российских вузах, направленных на формирование у сту-*

дентов навыков здорового образа жизни, приобщению студентов к занятию спортом и физической культурой, повышению их двигательной активности. Дано определение здоровьесберегающих технологий, обозначены основные их аспекты, цели и задачи, а также предложена модель реализации здоровьесберегающих технологий в ТИУ для укрепления здоровья студентов, формировании культуры здоровья, подготовке к трудовой деятельности и эффективного приспособления к социальной среде, обеспечения их физической и психологической готовности к оптимальной интенсивности труда.

Здоровьесбересберегающее обучение – это обучение, направленное на укрепление здоровья человека, на его благополучие, на развитие в нем качеств, позволяющих быть социально успешным, востребованным и здоровым. Это новый, отвечающий потребностям современного общества, тип обучения.

Качество образования на сегодняшний день во многом зависит от применения в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий. Конкурентоспособность учебного заведения зависит от применяемой здоровьесберегающей модели, ее постоянного развития и совершенствования. Подготовка студента к дальнейшей профессиональной жизни, укрепление его здоровья, воспитание культуры здоровья, прививание навыков здорового образа жизни является важным составляющим высшего образования, отражением потребности общества не только в грамотных специалистах, но и здоровых, способных противостоять стрессам, природно-климатическим, социальным и другим факторам, влияющим на работоспособность.

Впервые программа воспитания культуры здоровья и ведения здорового образа жизни была включена в ФГОС. Согласно стандарту, укрепление здоровья студентов является одним из приоритетных в деятельности вуза и важным показателем результата образования.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов. Также здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1, с.28; 2 с.114].

Согласно ФГОС основными задачами здоровьесберегающих технологий являются формирование культуры здоровья, обучение здоровьесберегающим методам, формирование навыков здорового образа жизни, возможность использования полученных знание в дальнейшей жизни, снижение заболеваемости, повышение работоспособности, создание резерва психофизических способностей организма для профессиональной деятельности, формирование системы спортивно-оздоровительной работы.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий как составляющей внедрения Федеральных Государственных Образовательных Стандартов – это такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание

учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью, разработка и внедрение познавательно-развивающих педагогических технологий оздоровительной направленности на основе интеграции трех ключевых направлений: педагогического, физиологического и психологического [3, с.14].

Что касается классификации здоровьесберегающих технолигий, наиболее проработанной является классификация, предложенная Смирновым Н.К.. Он выделяет несколько групп здоровьесберегающих технологий с разными подходами к охране здоровья:

1. медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников.

2. физкультурно-оздоровительные технологии

3. экологические здоровьесберегающие технологии. Создание экологически благоприятных условий обучения и труда.

4. технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

5. здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на организационно-педагогические (структура учебного процесса), психолого-педагогические технологии, учебно-воспитательные технологии (формированию культуры здоровья).

Отдельное место занимают еще две группы технологий, реализуемых во внеурочное время:

1. социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии

2. лечебно-оздоровительные технологии

Все вышеперечисленные технологии необходимо использовать системно и в комплексе [4, с.36].

На сегодняшний день физическая культура включена во все учебные планы и стандарты, так как ее роль в оздоровлении неоспорима. На уроках физической культуры обучающиеся повышают свою двигательную активность, приобретают знание и навыки, которые им пригодятся в будущей профессии, приобщаются к занятиям физическими упражнениями, участию в спортивных мероприятиях, укрепляют свое здоровья, повышают резервные возможности организма к современной интенсификации труда. При выборе форм и методов обучения на уроках физического воспитания учитываются индивидуальные особенности организма, возрастные особенности, состояние здоровья, психофизические особенности. На сегодняшний день возросло количество студентов, относящихся к спецмедгруппе и полностью освобожденных от занятий по состоянию здоровья, также снизился уровень физической подготовленности студентов первого курса, многие из них уже имеют комплекс хронических заболеваний. Наиболее часто встречающиеся это нарушение осанки и плоскостопие, ослаблен опорно-двигательный аппарат. Таким студентам запрещено заниматься видами спорта, имеющими большую нагрузку на позвоночник, и они осваивают адаптированный курс лечебной гимнастики. Для студентов общей группы используются разнообразные упражнения с теннисными, баскет-

больными, набивными мячами, скакалками; на гимнастических скамейках, матах, в тренажерном зале, отрабатываются двигательные навыки, используется метод круговой тренировки, общеразвивающие упражнения студенты выполняют с различными предметами.

Дисциплина «Физическое воспитание» является обязательной и включает 4 часа в неделю для всех специальностей. Достижение цели и решение задач физического воспитания студентов обеспечиваются с помощью таких двух взаимозависимых смысловых дидактичных компонентов, как: обязательный базовый, формирующий основы физической культуры личности специалистов соответствующего уровня образования, и обязательные дополнительные, внесенные в расписание, которые опираются на базовый и дополняют его с учетом профессионально-прикладной физической подготовки, индивидуальных мотивов, интересов и потребностей, состояния здоровья студентов.

Большую роль в сохранении и укреплении здоровья студентов играет рационально организованная вне учебная деятельность. В ТИУ уделяется большое внимание вне учебной деятельности студентов, организации досуга, чтобы занять студентов общественно полезными делами. Для увеличения двигательной активности студентов и преподавателей проводятся «Дни здоровья», внутри вузовские спартакиады по различным видам спорта, турниры на приз первокурсника, туристические слеты, военно-патриотическая игры и спортивные вечера. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях факультет физической культуры старается задействовать как можно больше студентов. Участие в соревнованиях внутри вузовского, городского, областного, зонального и всероссийского уровня во многом способствует привлечению студентов к секционным занятиям. В институте работают 17 спортивных секций: мини-футбол, женский волейбол, мужской и женский баскетбол, шахматы, шашки, шейпинг, аэробика, самбо, плавание, легкая атлетика, дзюдо, гиревой спорт, бокс, туризм, лыжный спорт, настольный теннис. Дважды в неделю для преподавателей организованы секционные мероприятия по различным видам спорта-футбол, тренажерный зал, волейбол, аэробика, бассейн.

Наиболее целесообразна к применению модель реализации здоровьесберегающих технологий, где:

- развита здоровьесберегающая инфраструктура, профилактической и здоровьетворческой направленности;
- эффективно и рационально организован учебный процесс;
- оптимизирован спортивно-содержательный процесс;
- выдержан информационно-просветительский контекст здоровьесодержательного наполнения;
- обеспечен компетентностный кадровый ресурс;
- организована психолог0-педагогическая помощь коррекционной направленности.

Для достижения эффективного результата все вышеперечисленные технологии необходимо использовать одновременно, где главной задачей является повышение уровеня информированности студентов в вопросах здоровья, создать мотивацию к ведению правильного образа жизни, создание платформы физических возможностей для дальнейшей трудовой деятельности, обеспечения их психологической и физической готовности к оптимальной интенсификации труда, где главным инструментом станут здоровьеберегающие технологии.

Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – №6.- С.28-33.

2. Лисицин, Ю. П**.** Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986. – 192 с.

3. Безруких М..М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Материалы курса «Здоровьесберегающая школа»: лекции 1-4. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 48 с.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2006. – 320 с.

УДК 796

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Кудрицкий В.Н., к.пед.н., доцент,
Брестский государственный технический университет. Беларусь, г. Брест,
e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Ключевые слова: спорт, процесс, способность, координация, навык, качество, критерий, уровень, физическая культура, средство и методы.

Аннотация: *в статье рассматривается вопрос использования в учебном процессе средств физической культуры, направленных на определение уровня развития координационных способностей студентов. С этой целью рекомендуется многократное выполнение специальных упражнений близких по характеру и двигательной структуре, направленных на развитие основных физических качеств.*

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определёнными умения-

ми и навыками. Чем больше занимающийся овладевает различными двигательными навыками, тем больше у него появляется возможностей мгновенно проявлять их в требуемом действии. Практика показывает, что занимающийся любым видом спорта, имеющий значительный двигательный запас, легко и быстро построит те движения и действия, которые необходимы в данный момент. Это позволяет ему без труда импровизировать в своих движениях и действиях технические приемы и на этой основе создавать новые комбинации.

При организации учебного процесса для студентов, желающих заниматься каким-либо видом спорта в первую очередь необходимо изучить, какие координационные способности у занимающихся развиты недостаточно и в соответствии с этим осуществлять и корректировать направленность учебно-тренировочного процесса [4, с.84; 5, с.26].

К числу основных координационных способностей можно отнести: способность к перестроению движения; способность к выполнению задания в заданном ритме; способность предвосхищать ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц; способность к перестроению движения в зависимости от ситуации.

Для достижения высокого уровня координационных способностей рекомендуется особое внимание на учебно-тренировочном процессе уделять общей физической подготовке. При этом необходимо учитывать основные положения: в процессе общей физической подготовки рекомендуется широко использовать принцип разнообразия и новизны используемых упражнений; подобранные упражнения, направленные на общую физическую подготовку, должны сочетаться с улучшением способности координировать движения; особое внимание рекомендуется отводить подбору гимнастических упражнений, выполняемых на снарядах, это даст больше возможностей комбинирования различных простых и сложных движений. Сложность выполнения гимнастических упражнений должна быть доступной по физическим возможностям занимающихся. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах позволяет создавать не только разнообразные координационные построения, но одновременно развивать в комплексе физические качества; большую эффективность при совершенствовании координационных способностей имеют различные акробатические упражнения, выполняемые в сочетании с различными кувырками, прыжками, перекатами и стойками; выполнение различных легкоатлетических упражнений способствуют совершенствованию координировать движения в различных ситуациях.

Особое место в учебно-тренировочном процессе должно отводиться специальной направленности при развитии координационных способностей. В этом случае при достижении эффективности при развитии координационных способностей рекомендуется учитывать следующие требования: учебно-тренировочный процесс должен иметь специализированную направленность; в процессе тренировок необходимо вырабатывать способ-

ность управлять мышечными напряжениями; необходимо научить занимающихся постоянно совершенствовать статокинетическую устойчивость и ритмические способности; в учебном процессе необходимо постоянно совершенствовать способность к правильному расслаблению мышц.

Специальная направленность учебно-тренировочного процесса должна достигаться многократным выполнением упражнений близкими по характеру и двигательной структуре избранного вида спорта.

Многократное выполнение специальных упражнений приводит к совершенствованию координационных способностей на основе развития точности амплитуды выполнения упражнений, времени, темпа, скорости движения и интенсивности мышечных усилий.

Методика, направленная на воспитание способности к управлению силовыми параметрами движений, основывается на сопоставлении объективной оценки развиваемого умения с объективными результатами.

К основным средствам развития точности силовых параметров движений можно отнести упражнения с отягощениями, а так же выполнение упражнений на тренажёрах с регулировкой нагрузки на мышечные группы. Рекомендуется так же использовать прыжковые упражнения, метание снарядов различного веса.

Недостаточное развитие статокинетической устойчивости замедляет освоение техники движений, снижает степень проявления других физических способностей.

Для эффективного развития статокинетической устойчивости рекомендуется выполнять упражнения на равновесие, при выполнении которых затрудняется достижение устойчивости позы тела. В качестве таких упражнений могут быть: упражнения, направленные на балансирование в позах с неудобным для устойчивости взаиморасположением звеньев тела; с сохранением позы тела в статических положениях и в сочетании с перемещением занимающегося на подвижной наклонной опоре, балансирование на натянутом и провисающем канате; с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех – передвижение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков или с закрытыми глазами [1,2,3].

Регулярное выполнений специальных упражнений, влияющих на способность сохранять равновесие, создают большие возможности для улучшения функций вестибулярного аппарата.

Важным фактором, характеризующим двигательную деятельность занимающихся физической культурой и спортом, является способность точно выполнять ритмические движения. Ритмичность, как сенсомоторная способность характеризуется чередованием различных движений в пространстве и времени. Ритм в движении является объединяющим моментом, способствующим соединять различные элементы движения в единое целое [4, с.85; 5, с.27].

Способность занимающихся к произвольному расслаблению мышц имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. При недостаточной способности произвольно управлять расслаблением различных мышечных групп, ухудшается кровоснабжение мышц и возрастают энергозатраты, снижается скорость движения и величина развиваемых усилий, а так же ухудшается техника выполнения упражнений.

Для развития способности к произвольному расслаблению мышц рекомендуется выполнять специальные упражнения, включающие различные формы чередования и сочетания напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп.

Для совершенствования способности к произвольному расслаблению мышц рекомендуется подбирать специальные физические упражнения, при помощи, которых занимающиеся овладевают умением ощущать переход от напряжённого состояния мышц к расслаблению. Методика выполнения таких упражнений заключается в том, что определённая группа мышц предварительно усиленно напрягается, чтобы лучше почувствовать эффект с последующим расслаблением.

Необходимо подбирать также физические упражнения, направленные на развитие способности расслаблять одни мышцы с одновременным напряжением других.

Рекомендуется использовать физические упражнения общеразвивающего характера, при выполнении, которых главное внимание уделяется чёткому расслаблению мышц в фазах отдыха в каждом цикле движения.

Особую роль при развитии координационных способностей необходимо отводить соревновательным упражнениям, которые рекомендуется выполнять по следующей схеме:

- в необычных условиях – это бег по пересечённой местности с различным покрытием и с неожиданными препятствиями. В этом случае облегчение, утяжеление, усложнение условий для выполнения соревновательных упражнений создают большие возможности для совершенствования координационных способностей;
- выполнять упражнения в зеркальном отражении, в которых знакомый двигательный навык рекомендуется выполнять в обратную сторону;
- положительное влияние на интегративную способность занимающихся имеет вопрос решения координационных двигательных задач при выполнении упражнений слабейшей рукой;
- рекомендуется выполнять специальные упражнения по неожиданной команде, сигналу или условному знаку. Это будет способствовать воспитанию координационных способностей, при необходимости мгновенно выполнить заданное действие в сложных условиях.

Таким образом, для воспитания координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях необходимо использовать специально по-

добранный комплекс физических упражнений, включающий в себя упражнения с высокой степенью координационной сложности и с большими физическими и психологическими напряжениями. За счёт таких упражнений будет эффективно совершенствоваться способность координировать свои движения с высоким проявление волевых и скоростно-силовых качеств, а также будет вырабатываться способность быстро оценивать игровую ситуацию и соответственно ей принимать эффективные действия для качественного выполнения тактического или технического приема.

Особое место при воспитании координационных способностей в учебно-тренировочном процессе рекомендуется отводить специальным упражнениям, направленным на развитие более совершенной способности координировать простые и сложные движения.

Библиографический список

1. Лях, В.М. Координационные способности школьников/В.М. Лях. – Минск: Полымя, 1989;

2. Донской, А.А. Законы движения в спорте/ А.А. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1966;

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спота: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. – Издательский центр «Академия», 2000;

4. Кудрицкий, В.Н. Педагогические аспекты, направленные на формирование координационных способностей при подготовке спортсменов/ В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко, В.А. Цапенко. Научно-теоретический журнал «Мир спорта». – Минск: БГУФК, 2006. С 83-86.;

5. Кудрицкий В.Н. Значение координационных способностей в физическом воспитании студентов/ В.Н. Кудрицкий, Н.И. Козлова. Материалы X межвузовской научно-методической конференции, посвящённой 50-летию образования Брестского государственного технического университета. – Брест. БрГТУ. 2016. С 25-27.

УДК 796

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Кузнецова О. С., студентка, Рыбина Л. Д., ст. преподаватель
Иркутский национальный исследовательский технический университет, Россия, г. Иркутск, e-mail: olga.kuznecova.11@bk.ru

Ключевые слова: вводный тестовый контроль, мотивация, оптимизация физического воспитания.

Аннотация: *в статье рассмотрены мотивы и отношения студентов к занятиям физической культурой на основе рекомендаций по результатам тестов, и возможности реализации личностно-ориентированного обучения студентов предмету «Физическая культура».*

Актуальность. В последние несколько лет, наблюдается резкое увеличение числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Адаптация студентов с подобными отклонениями к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится одной из важных и актуальных проблем, требующих своего решения на протяжении всего времени обучения [4, с.17-19].

Общее снижение психосоматического самочувствия студентов надлежит привести к комплексному системному пути укрепления самочувствия, основанному на глубокой дифференциации, выборе лечебных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозирования тренировочных нагрузок с учетом множества факторов. Существенная роль в решении данной проблемы принадлежит физическому воспитанию. Для студентов имеющих отклонения от норм в состоянии здоровья необходимыми составляющими физического воспитания являются входной контроль и рейтинговая технология Физического формирования и развития, адаптированная к особенностям соответственно сформированных групп студентов [4, с.24-29].

Разработанная процедура вводного контроля включает в себя результаты медико-биологического обследования и тесты с серией контрольных упражнений, дающих комплексную информацию, позволяющую оценивать здоровье студентов и определять их биологический возраст [1, с.32].

Цель исследования. Изучить возможности контроля и самоконтроля состояния здоровья студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ) с помощью различных методик для скорейшей адаптации к учебному процессу.

Материалы и методы исследования. Исследование пятнадцати студентов I курса в возрастном диапазоне до 20 лет проводилось в сентябре 2016 года. Использовались модифицированные методы различных авторов позволяющие выявить уровень физического здоровья [5, с.132-134].

Результаты исследования. Результатом исследования является возможность контроля уровней здоровья студентов в период их обучения. Так при помощи существующих тестов мы можем выяснить уровень здоровья каждого испытуемого, дать некоторые рекомендации.

Тест «Здорвье» Уровень здоровья можно рассчитать с помощью модифицированного метода (В. С. Язловецкого, В. А. Иванченко). Оценка ведется в условных единицах по следующим признакам.

1. Оценка по возрасту. За каждый год до 20 лет дается по I баллу. 90 % исследуемых студентов в возрасте 18 лет.

2. Оценка по соотношению роста и массы тела. Вес = Рост – 100. Если истинный вес студента превышает должный более чем на 5 кг, то от оценки здоровья отнимается 30 баллов. Если вес меньше должного на 5-10 кг, то к общей оценке прибавляем 5 баллов. Превышение веса наблюдается у 14 %, а недостаточный у 20 % обучающихся.

3. Оценка по фактору риска – курению. Некурящие получают дополнительно 30 баллов. Среди исследуемых курящих 67 %, а не курящих 33%.

4. Оценка фактическое здоровье по пульсу. Если пульс в состоянии покоя ниже 90 уд/мин, то за снижение его на I удар в минуту к общей сумме всех показателей прибавляется I балл. Если пульс в состоянии покоя превышает 90 уд/мин, то за каждый минутный удар из оценки здоровья вычитается I балл. Для большинства исследуемых (86%), частота пульса не превышает 78 уд/мин.

5. Оценка физического здоровья по скорости восстановления пульса после дозированных нагрузок. Для этого необходимо подсчитать пульс в покое и после 2-минутного бега (в темпе 180 шагов в минуту) через 4 мин отдыха. Если пульс полностью восстановился, к оценке здоровья + 30 баллов. Если пульс выше исходного, значит, восстановление неполное, резервы сердечно − сосудистой системы невелики и от 30 баллов вычитается избыточное число ударов, а остаток прибавляется к общей оценке здоровья. Для большинства 65% частота пульса выше исходного, до 115 уд/мин.

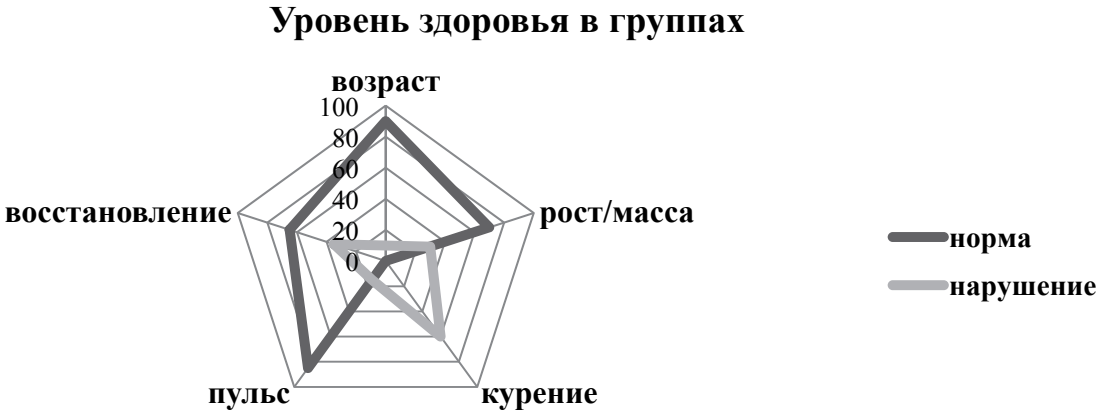


Рис. 1. Уровни состояния здоровья студентов 1 курса (по состоянию на 01.10. 16 г.)

6. Оценка фактического уровня здоровья по насыщенности активной физической деятельностью и выносливости организма. Если регулярно заниматься оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, катанием на велосипеде или роликовых коньках, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, то к общей сумме можно прибавить 10 баллов. Если студент ведет малоподвижный образ жизни, привык ездить на машине или на общественном транспорте и не ходит пешком, то необходимо уменьшить общую сумму на 20 баллов.

Около 75 % исследуемых, занимается каким-либо видом спорта, а 24% ведут малоподвижный образ жизни.

После проведения все измерений и расчетов складываем все шесть полученных показателей. Оценку индивидуального уровня здоровья можно произвести по модифицированной классификации состояния человека, предложенной Р. М. Баевским.

Таблица 1

Уровень здоровья студентов 1-ого курса

Уровень здоровья (степень адаптации к среде)	Кол-во баллов
Оптимальный уровень здоровья и адаптации, отличное состояние здоровья	100 и более
Хороший уровень здоровья и адаптации, состояние здоровья среднее и хорошее	61-100
Удовлетворительный уровень здоровья с нарушением механизма адаптации, состояние здоровья удовлетворительное	41-60
Неудовлетворительный уровень здоровья с недостаточной адаптацией, практически здоров.	21-40
Неудовлетворительный уровень здоровья со срывом адаптации, предболезнь	20 и менее
Заболевание	0

Данная таблица классифицирует уровень здоровья по кол-ву баллов, полученных в тесте «Здоровье» приведенном выше.

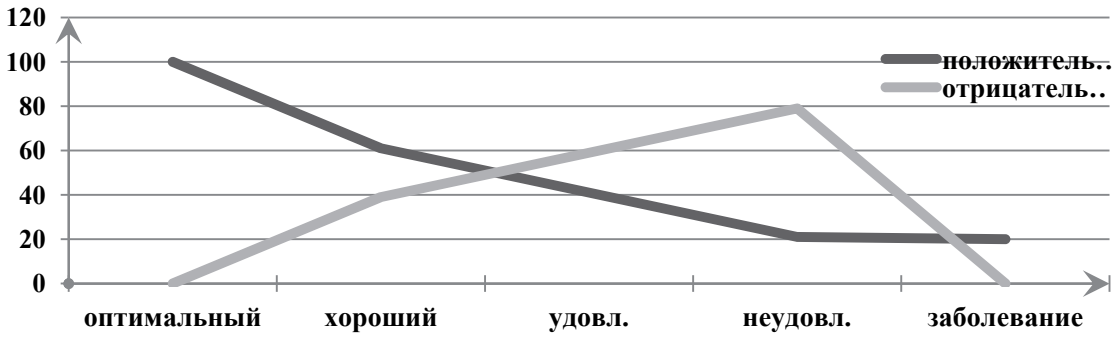


Рис. 2. Уровень адаптационных возможностей к образовательной среде

Вывод. В настоящие время уровень физической подготовленности и здоровья студентов не отвечает современным требованиям по ряду критериев. На данный момент студенты слишком часто болеют (до 60 % регулярно страдают острыми респираторными заболеваниями), имеют избыточную массу (до 14 %), недостаточную массу (до 20 %), нарушениями опорно-двигательного аппарата страдает (до 33 %), лишь 27-34 % осваивают в целом существующие нормы комплекса ГТО.

Данное исследование было проведено с целью выявления уровня здоровья и степени адаптации к среде, студентов 1 курса. Оно так же может помочь в улучшении адаптивных способностей студентов и коррек-

тировке учебных программ в зависимости от степени индивидуальной подготовки студентов.

Библиографический список

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. «Самоконтроль при занятиях физической культурой». − М.: ЛАДОС-ПРЕСС, 2002. − 32 с.
2. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника.−М.:Советский спорт, 1990.− 40 с.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. «Физическая культура студентов вузов»: учебное пособие. – Воронеж: ВГУ, 1991. −160 с.
4. Иванов Г.Д. «Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания». −М.: Алма−Ата – Мектел, 1989. − 123 с.
5. Баевский Р.М., Берсенева. А.П. «Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний».−М.: Медицина, 1997. – 236 с.
6. «Физическое воспитание студентов вуза с ослабленным здоровьем». www.slideshare.net/efwd2ws2qws2qsdw/600-48524075 (дата обращения: 29.11. 2016)
7. Материалы сайта http://www.zdorove.ru (дата обращения: 29.11. 2016

УДК 796

НЕОБХОДИМОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кузьменко Д.Ю., магистр, ст.преподаватель
Северо-Казахстанский Государственный университет им. М.Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск, e-mail: ffk.kuzmenko@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, циклические упражнения, функциональное состояние, студенты, спортивная деятельность.

Аннотация: *в статье обсуждается физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность в ВУЗе, мотивационная сфера физкультурной деятельности студенческой молодежи, рассматриваются циклические виды спортивной деятельности.*

В современных условиях функционирования высшей школы напряженная учебная деятельность требует все более значительных затрат времени на ее выполнение, поэтому студенческая молодежь большую часть времени уделяет изучению различного рода программных материалов (основной и дополнительной литературы, документов, компьютер и др.), и все меньше у нее остается времени на выполнение физических упражнений. В результате этого нарушается острота зрения, повышается психологическое напряжение, уменьшается двигательная активность и развиваются патологические изменения в органах и тканях, такие, как атрофия мышц, на-

рушение функций сердечно-сосудистой системы и другие заболевания, что вызывает снижение уровня работоспособности и ухудшение здоровья, понижает общую сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Данные изменения в организме студентов устранимы посредством практических занятий по физической культуре. Но вузовских занятий по физической культуре в объеме четырех часов, а на 4 курсе один раз в неделю недостаточно, поэтому студентам необходимо самостоятельно заниматься, особенно циклическими видами спортивной деятельности (бег, ходьба на лыжах, плавание), поскольку они просты, доступны и требуют минимум инвентаря и оборудования, а эффект от занятия значительный.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы**,** компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными изобилием поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

Занятия бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. Важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. А это значит, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям.

Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и “насосной” функций сердца, росте физической работоспособности. Под влиянием тренировки снижается вязкость крови, что облегчает работу сердца и уменьшает опасность тромбообразования и развития инфаркта. Под влиянием занятий бегом наблюдается нормализация липидного обмена, снижение содержания в крови холестерина [1, с.41-54].

Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся бегом без ограничения пищевого рациона, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у небегающих. Положительный эффект нормализации массы тела обусловлен только дополнительным расходом энергии во время тренировок.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, повышают эластичность связок, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий [2, с.84-85]. Ходьба на лыжах используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. Техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленных начинающих может представлять определенные трудности. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. В связи с этим в развитии аэробных возможностей и выносливости лыжники превосходят бегунов.

Участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.

В плавании также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость, при которой ЧСС достигала бы зоны тренирующего режима (не менее 130 уд/мин). Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступов астмы обычно не возникает, тогда как во время бега их вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника (деформация, радикулит и т.д.) [3, с.52].

Вследствие высокого сопротивления воды на 1 м дистанции в плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с аналогичной скоростью. В связи с этим плавание является прекрасным средством нормализации массы тела при условии регулярности нагрузки (не менее 30 мин 3 раза в неделю). При овладении техникой плавания, достаточно интенсивной и продолжительной нагрузке плавание может эффективно использоваться для повышения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска ишемической болезни сердца.

Для более разностороннего влияния на организм в течение многолетних тренировок целесообразно временное переключение с одного вида циклических упражнений на другой или же использование их в сочетании. Так, например, любители лыж в зимнее время могут полностью переключаться на данный вид спорта, а летом обязательно использовать регулярные беговые тренировки. Только круглогодичные занятия циклическими видами спортивной деятельности могут быть эффективны для профилактики различных заболеваний.

Таким образом, видно, что регулярные занятия циклическими упражнениями благоприятно влияют на здоровье. По данным же опроса студентов, можно сказать, что они не уделяют должного внимания физическим упражнениям, в том числе и циклическим. Это связано с различными причинами. 22% студентов не могут заставить себя заниматься. Основная масса опрошенных сетует на недостаток времени (45%). О загруженности учебной работой говорят 25% студентов; не привлекает спортивная деятельность 4%; на недостаточное питание указали 2% респондентов; на усталость ссылаются 2% опрошенных. Выявлено, что студенты неохотно занимаются циклическими видами в силу длительности и монотонности выполняемой работы. Еще одной причиной является незнание молодежи о возможности оздоровления с помощью занятий этими видами. Об этом говорит опрос, который показал, что студенты не располагают полной информацией о беге, ходьбе на лыжах, плавании. Физической культурой во вне учебное время практически весь год занимаются лишь 10% респондентов. Число занимающихся с сентября по май составляет треть от опрошенных, с мая по сентябрь более трети числа студентов. Главным мотивом, побуждающим к занятиям в летний период, выступает желание улучшить свое физическое состояние и фигуру. Совсем не занимаются – 18% студентов.

Таким образом, следует сказать, что студенты, несмотря на все условности (нехватка времени, лень, усталость и другое), обязательно должны заняться физической культурой, поскольку образ жизни, который они ведут, уже, как видим, отрицательно воздействует на их здоровье и в дальнейшем оно еще более может ухудшиться. А это неприемлемо, поэтому с молодых лет студенты должны заботиться об активном образе жизни и сохранять его на протяжении долгих лет.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 41-54.
2. Коновалов В. Изучение адаптационных реакций организма спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических видах на выносливость // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С. 84-85.
3. Павлов С.Е., Кузнецова Т.Н. Методика применения физиотерапевтических средств (низкоэнергетических ИК-лазеров) в тренировочном процессе пловцов. М.: РГАФК, 1997. 52 с.

796.51

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД КАК ФОРМА ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТУРИЗМ»

Кузьменко Ю.В., магистр, ст.преподаватель
Северо-Казахстанский Государственный университет им. М.Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск, e-mail: ulya_1408@mail.ru

Ключевые слова: учебно-тренировочный поход, патриотическое воспитание, техника и тактика туризма, походная и предпоходная тактика.

Аннотация: *в статье рассмотрены основные понятия технико-тактической туристской подготовки, принципы организации учебной практики студентов специальности «Туризм» в форме учебно-тренировочного похода.*

Учебно-тренировочный поход рассматривается как непременный элемент подготовки студентов специальности «Туризм». Без такого похода ее нельзя считать полноценной.

Проводят его, прежде всего, с учебной целью – дать технические и методические умения, которые трудно приобрести в обстановке обычных учебных выходов на местность.

Особенно важно, что в условиях такого похода создается возможность обучить практическим навыкам, необходимым для квалифицированного руководства путешествием, помочь развитию самостоятельности, инициативы, привить навыки жизни и работы в коллективе. Использование этих возможностей во многом зависит от того, насколько продуман и тщательно подготовлен поход.

В программу похода обычно включают:

а) передачу новых умений и тренировку тех, которые были освоены студентами раньше; это касается, в первую очередь, ориентированию на ме-

стности, техники и тактики передвижения, безопасности путешествия, организации походного быта и т.д.;

б) ряд бесед, освещающих отдельные вопросы лекционного материала;

в) регулярные разборы того, как прошел день, как преодолевались естественные препятствия и т.д. [1].

Следует предусматривать, кроме того, и посещение каких-либо интересных экскурсионных объектов, это поможет развить чувство патриотизма у обучающихся.

Патриотизм (от греч. patriótes — соотечественник, patrís — родина, отечество) – любовь к отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам.

В современном обществе патриотическое воспитание молодежи приобретает особо важное значение по нескольким причинам: возрастает уровень информированности молодого поколения, процессы демократизации и появление многопартийной системы создают определенные трудности в понимании молодым поколением сущности патриотизма, современная молодежь не прошла той школы патриотического воспитания, которая выпала на долю старшего поколения.

В процессе патриотического и духовно-нравственного воспитания обучающихся следует больше внимания уделять мероприятиям и экскурсиям, знакомящим с историей и культурой родного края [3].

Перед совершением учебно-тренировочного похода в соответствии с учебным содержанием практики выбирают район проведения похода и разрабатывают его маршрут. График движения надо планировать так, чтобы в походе было достаточное количество дневок – это необходимо для успешной реализации учебных задач.

Подготовка студентов по специальности 5В090200 «Туризм» подразумевает прохождение учебных практик, одна из которых проводится в форме учебно-тренировочного похода.

Цель такой практики – формирование у студентов понятия об основах и содержании методики разработки туристского маршрута, закрепление теоретических знаний, приобретение практического опыта и навыков спортивной туристской отрасли.

Задачи учебной практики в форме учебно-тренировочного похода можно разделить на два основных направления:

- знакомство с туристско-экскурсионными ресурсами курортной зоны и её окрестностей для последующего использования полученной информации в будущих туристских и экскурсионных программах;
- участие в туристском походе и пеших экскурсиях для освоения навыков составления и реализации туристско-экскурсионных программ.

В ходе данной практики обучающиеся приобретают профессиональные компетенции, а именно, должны:

- знать: сущность, функции и признаки экскурсии и похода; основы составления туристского маршрута; особенности проведения разнотематических экскурсий; требования к профессиональным качествам экскурсовода и показатели его мастерства;
- уметь: применять на практике различные методические приемы показа и рассказа; работать с различными источниками экскурсионной информации; составить и пройти маршруты 1–2 категории сложности;
- быть способными организовать и выполнить туристский поход;
- обладать навыками проведения экскурсии.

В целом практика посвящена экскурсиям и походам. В это время студенты составляют туристские маршруты разных категорий сложности, осуществляется туристско-спортивная подготовка студентов. Перед походами составляется материально-техническое обеспечение маршрута. Затем проводятся экскурсии по курортной зоне, студенты проходят туристский маршрут ранее ими же разработанный.

В ходе практики осуществляется обустройство палаточного лагеря, которое подразумевает:

- выбор места для лагеря, поиск проточной воды и сухой площадки;
- изучение местности и выявление "факторов риска" – наличия ядовитых растений, насекомых, опасных животных и др.;
- оперативный инструктаж о поведении в конкретной ситуации;
- установку палаток.

Также основным направлением данной практики является овладение студентами тактическими и техническими принципами осуществления пешего похода.

Техникой туризма называется совокупность приемов преодоления естественных препятствий конкретного туристского маршрута (или его отдельного участка) и умений туристов пользоваться соответствующим снаряжением для обеспечения безопасности. В зависимости от вида туризма туристам приходится преодолевать разные препятствия, а для этого необходимо:

а) знать особенности тех или иных естественных препятствий маршрута;

б) формировать умения и навыки преодоления характерных для данного вида туризма препятствий;

в) создавать, подбирать соответствующее снаряжение и уметь им пользоваться, обеспечивая безопасность пути;

Понятие “тактика” применительно к активному туристскому путешествию может быть определена как совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута. Другие авторы определяют тактику как совокупность мероприятий и действий, обеспечивающих достижение поставленной цели с наименьшими затратами сил, средств, времени и с необходимой степенью безопасности. Тактика слагается из разработки плана-

графика похода, его реализации с полным учетом конкретных обстоятельств, т.е. определения линии движения и соответствующих приемов, необходимых для прохождения отдельных участков маршрута при данных средствах и данной обстановке, с необходимой степенью безопасности.

Тактику туристского похода разделяют на:

а) предпоходную (подготовка к походу);

б) походную (тактика во время похода).

Предпоходная тактика включает:

- выбор маршрута;
- составление плана-графика похода;
- составление списков продуктов питания и снаряжения;
- подбор группы туристов и руководителя, которые по уровню физической, технической подготовки, туристскому опыту смогут успешно преодолеть выбранный маршрут.

Походная тактика включает:

- непрерывное корректирование общего плана похода и графика прохождения отдельных участков;
- выбор пути в конкретных условиях, на конкретном рельефе;
- выбор и реальное осуществление порядка движения группы при преодолении каждого участка маршрута;
- выбор технических приемов и мероприятий на данном участке маршрута.

Все тактические вопросы в походе решаются с учетом времени года и суток, рельефа, погоды, физических нагрузок, наличия снаряжения. При этом в одном случае решающим является фактор времени (например, при движении группы по ровной дороге), в другом – сложность рельефа, погода, силы и средства группы [2].

Учебная практика у студентов специальности «Туризм» в Северо-Казахстанском государственном университете им. М. Козыбаева обычно проходит в Щучинско-Боровской курортной зоне. Перед началом данной практики составляется план посещения наиболее известных природных и исторических памятников, таких как, гора Болектау, национальный парк Бурабай, поляна и трон Абылай хана и т.д.

Национальный парк «Бурабай» (Боровое) находится в ведении Управления делами Президента Республики Казахстан. В пределах заповедных зон национального парка запрещается любая хозяйственная деятельность, рекреационное использование и действует режим, соответствующий режиму заповедников. В зонах заказного режима допускается строго регулируемое их использование, в том числе в подзонах рекреационного использования, ограниченной хозяйственной деятельности, административно-производственного назначения и обслуживания посетителей.

Основные практические умения спортивного туризма отрабатываются со студентами при восхождении средней трудности на г. Болектау, низ-

когорный массив (высота – 150 метров), название которого в переводе означает "Отдельно стоящая скала".

Одним из обязательных экскурсионных объектов, с которым происходит знакомство во время практики, – естественный гранитный трон Абылай хана и поляна Абылай хана. Это священное место для казахов – уникальный памятник живой природы, который характеризуется особым микроклиматом: температура воздуха здесь на 2 –3 градуса выше, чем в других местах, а скорость ветра и относительная влажность воздуха – ниже. Особенность микроклимата объясняется ее расположением, ее защищенностью с одной стороны горой Кокше, а с других – сосновым бором. Ученые, исследуя поляну, пришли к выводу, что под ней проходит гранитная плита. Гранит с течением времени распадается, выделяя особые минеральные вещества, которые губительно действуют на болезнетворные микробы. Характерной особенностью поляны и Бурабая в целом является продолжительность солнечного сияния, обилие биологически активных ультрафиолетовых лучей.

По преданию, представители крупных родов Среднего жуза усадили табунщика Сабулака, по происхождению Абильмансура – внука грозного Абылая, на белую кошму, вознесли его на природный каменный трон и провозгласили своим ханом. И стал он именовать себя ханом Абылаем. Роды Атыгай и Карауыл отдали ему в жены шесть самых красивых девушек и поставили шесть белых юрт.

В год празднования 280-летия Абылай хана на поляне была установлена стела. Был также основан музей, который сегодня вправе гордиться своими экспозициями и богатой библиотекой.

Эти сведения студенты узнают в ходе участия в экскурсиях по национальному парку, в дальнейшем сведения они будут использовать при самостоятельной разработке экскурсионных маршрутов и туристских путешествий.

Учебно-тренировочный поход дает возможность проводить обучение и тренировки в реальной обстановке путешествия. Эффективность обучения и тренировок существенно повышается, когда их проводят в местах, отличающихся своими красотами. Боровое – удивительный и притягательный край первозданной природы с великолепными лесами, лечебными озёрами и редкими по красоте и неповторимости пейзажами, делающими этот уголок Казахстана настоящей природной жемчужиной, это место как нельзя лучше подходит для проведения учебной практики в форме учебно-тренировочного похода.

Библиографический список

1. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М.: Профиздат, 1973. 103 с.

2. Вуколов В.Н. Основы техники и тактика активных видов туризма.. Алматы, 2005. 225 с.

3. Кирюханцев К. А., Гизатова И. А. Экскурсия как средство патриотического воспитания учащихся общеобразовательных школ// Педагогика: традиции и инновации: материалы II Междунар. науч. конф. – Челябинск, 2012. – С. 80-82.

УДК 796.386

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ТЕННИСИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Кулиев В.К., доцент[1], Шубина Т.А., доцент[2]
[1]Сибирский федеральный университет, Россия, г. Красноярск,
e-mail: shubin-d-a@mail.ru
[2]Красноярский государственный медицинский университет, Россия, г. Красноярск,

Ключевые слова: настольный теннис, студенты-теннисисты, технико-тактическая подготовка, методика.

Аннотация: в *статье представлена методика технико-тактической подготовки студентов, занимающихся настольным теннисом в условиях ВУЗа. Ее эффективность доказана достоверным приростом показателей технико-тактической подготовленности.*

Настольный теннис, на сегодняшний день, один из самых доступных видов спорта в системе студенческого образования в рамках дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура». При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, глазо-зрительная реакция и другие способности [2].

Популярность тенниса в студенческой среде велика по причине высокой зрелищности и динамичности игры. Студенты Сибирского федерального университета, по праву считаются ведущими теннисистами Красноярского края. Команда СФУ – многократный победитель краевой межвузовской Универсиады, финалист 2-ой Всероссийской летней Универсиады, серебряный призер Спартакиады студенческой молодежи союзного государства Беларусь-Россия.

Рост конкуренции за призовые места среди студентов ВУЗов Красноярского края требует постоянных поисков путей совершенствования тренировочного процесса студентов-теннисистов в рамках обучения в вузе.

Как известно, основные задачи тренировки – это совершенствование спортивной техники, разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности, совершенствование тактической подготовки. Основные средства подготовки: средства и методы технической и тактической подготовки, средства общей и специальной физической подготовки, спортивные игры, теоретические занятия [3].

В процессе совершенствования технического мастерства спортсмены должны обладать наибольшим количеством разнообразных вариантов двигательных действий, чтобы в будущем они реже встречались с незнакомыми непривычными ситуациями. Преобладание средств технической подготовки теннисистов, направленных на совершенствование простого технического действия – удар, с последующем переходом к более сложному техническому действию – топ-спину, не только соответствует правилу от простого к сложному, но и закономерности увеличения применения в игре технического действия «удар» спортсменами с целью достижения высоких результатов [1].

Авторами была предложена методика подготовки членов сборной команды СФУ по настольному теннису с учетом особенностей режима дня студента, умственного, психического и эмоционального напряжения. Тренировки проходили 5 раз в неделю как правило в вечернее время. Одна из тренировок (преимущественно в выходной день) всегда носила только соревновательно-игровой характер, по типу мини-турниров. Также один тренировочный день полностью был посвящен физической подготовке: студенты-теннисисты получали задание и занимались самостоятельно. Все остальные тренировки были посвящены технико-тактическим действиям теннисистов и проходили под контролем тренеров-преподавателей. Все упражнения были поделены на 5 групп по степени сложности входящих в них упражнений и их комбинаций. В зависимости от поставленных задач на каждую тренировку подбирались соответствующие группы (от 1 до 3 в одном тренировочном занятии).

Для проверки эффективности применяемой методики были подобраны контрольные упражнения: удар справа, удар слева, топ-спин справа, топ-спин слева, подача справа и слева с поступательным вращением, подача справа и слева с обратным вращением мяча.

В сентябре 2016 года было проведено предварительное тестирование технико-тактических показателей студентов сборной команды СФУ по настольному теннису.

Сам педагогический эксперимент длился в течение 6 месяцев: с октября 2016 года по март 2017 года. В конце марта было проведено повторное тестирование показателей технико-тактической подготовленности студентов-теннисистов. По окончании эксперимента был выявлен достоверный прирост результатов у студентов, занимающихся настольным теннисом (таблица 1).

Таблица 1

Прирост показателей технико-тактической подготовленности студентов-теннисистов по окончании педагогического эксперимента

Показатели	Прирост, %
Удар справа	29,1
Удар слева	21,3
Топ-спин справа	19,4
Топ-спин слева	17,6
Подача справа и слева с поступательным вращением	18,2
Подача справа и слева с обратным вращением мяча	23,7

Таким образом, выявлены достоверные изменения в составе используемых в настольном теннисе технических элементов, над которыми проводилась целенаправленная работа в ходе педагогического эксперимента. Разработанная авторами методика, позволяет достоверно повысить результаты выполнения технико-тактических действий студентов-теннисистов.

Библиографический список

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 128 с.
2. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. Красноярск, КГТУ, 2000. – 120 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

УДК. 34

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА. ВЛИЯНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ДУХОВНЫЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА МОЛОДЕЖИ

Култасов А.А., магистр юр. наук
Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова, Казахстан,
г. Кокшетау, e-mail: kultasov65@bk.ru

Ключевые слова: физическая культура, национальный вид спорта, духовное и физическое развитие, исторические сведения.

Аннотация: *в статье раскрыты общие черт в национальных культурах, что ведет к прогрессу национальные виды спорта и игры, открывая перед ними новые перспективы. Показан опыт интернационализации отдельных национальных видов спорта в Казахстане.*

Любое исследование требует четкого определения отдельных исходных понятий. Речь идет в данном случае о понятиях, непосредственно связанных с национальным и интернациональным в сфере физической культуры и спорта, но, к сожалению, еще слабо разработанных.

Для периода донациональных отношений в физической культуре характерны такие понятия, как первобытная физическая культура, физическая культура родовой общины. В процессе разложения первобытнообщинного строя происходило образование родовых союзов, из которых, в свою очередь, складывались племена. Здесь уместно говорить уже о физической культуре племен и племенных союзов. Ярким примером сказанного может служить характер физической культуры таких племенных союзов, как саки, кангюи, аланы.

С появлением классового общества возникла такая социально-этническая общность людей, как народность, и с этого времени следует говорить о народной физической культуре.

Для периода зарождения и развития наций правомерно употребление термина «национальная физическая культура». Как известно, одной из отличительных черт нации является общность духовной жизни, возникающая на основе длительной совместной жизни людей, связанных единой экономикой, территорией и языком, а значит и культурой. Однако предыдущими исследователями понятие «национальная физическая культура» не употреблялось, а заменялось термином «национальные формы физической культуры». Между тем эти понятия не равнозначны.

Изучение диалектики понятий и сферы действий физической культуры привело нас к употреблению термина «межнациональное» в данной области. Известно, что многие народы издревле живут по соседству, имеют много общего в жизненном укладе, обычаях, традициях и в культуре в целом. Много общего и в сфере национальных форм и средств физической культуры. Важно в данном случае отметить, что межнациональное в физической культуре, спорте проявляется более ярко. Это связано, прежде всего, не столько с их формой, сколько с их содержанием, внутренней структурой.

В современной спортивной литературе встречаются термины «народные виды спорта», «народные формы физической культуры». Под этими терминами, как правило, подразумеваются национальные виды и национальные формы.

Средняя Азия и Казахстан принадлежат к странам древнейшей культуры. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что первобытный человек появился здесь еще в период палеолита.

Древние люди Средней Азии занимались охотой. С ней были связаны основные стороны жизни человеческого общества. Как показывают исследования, охота в данный период создала особые свойства в природе человека, влияя на его физическое строение, и изощрила многие его способности: дальнозоркость, меткость глаза, осторожность, наблюдательность и т.д. В этот период в высшей степени развилась физическая сила человека и выносливость.

Охота в первобытном обществе требовала прежде всего развития таких двигательных навыков, которые можно назвать естественными, – это навыки в беге, лазании, прыжках, переноски тяжестей и т.д. Находясь все время в условиях воздействия естественных сил природы, человек закалялся в борьбе с нею. Эта суровая повседневная борьба за существование требовала от человека высокоразвитых физических качеств и разносторонней двигательной деятельности. Однако роль охоты заключалось не в только в развитии этих качеств. Она имела огромное значение и в духовном развитии, ибо возросшая двигательная активность охотника могла служить одним из стимулов для более высокого развития умственных способностей человека.

В позднем палеолите при раскопках находят копьеметалки. Их применение говорит о том, что охотничьи действия древних людей стали носить более сознательный характер, и их культура поднялась на более высокую ступень. Охотничьи оружия и устройства типа копьеметалок были известны также древним людям Средней Азии.

В период неолита появляются лук и стрела. Их появление в качестве основного охотничьего орудия, а также использование усовершенствованных каменных орудий создают условия для перехода к приручению животных, к развитию новых форм культур. Более устойчивыми становятся формы организации человеческого общества.

Физические упражнения становятся важным средством воспитания. Им был занят весь коллектив родового общества, предъявляющий к своим членам достаточно высокие требования в области физического развития. Одновременное обособление различных видов трудовой деятельности людей по половым признакам делает этот процесс все более дифференцированным. Сказанное подтверждается данными по истории культуры народов Средней Азии и Казахстана. Игры (в том числе и спортивные) как мальчиков, так и девочек приобретают особую специфику, определяемую их будущим положением в системе половозрастного разделения труда. Все более популярными становятся состязательные игры, путем которых наиболее успешно осуществлялось развитие физических и умственных способностей детей[1, с. 112].

Исторические сведения подтверждают, что переход из одной возрастной группы в другую был связан с выполнением определенных требований на ловкость, смелость, стойкость и умение применять их в естественных условиях окружающей среды. Эти древние обычаи и традиции, в основе которых лежат пережитки и отголоски ранней эпохи родового общества, у народов Средней Азии и Казахстана дожили до нашего столетия.
Требования и определенные виды испытания в области физического воспитания были широко распространенным явлением данной эпохи. Причем они были направлены на овладение необходимыми в жизни навыками и способностями. Например, у древних гуннов мальчики сначала учились стрелять из лука пташек и зверьков, ездить верхом на баране, а затем стрелять зайцев и лисиц и употреблять их в пищу. В дальнейшем подростки, умеющие владеть луком, поступали в конницу.

Посвящения – один из древнейших ритуалов, зафиксированных археологами и этнографами у многих народов в самых разных местах земного шара. Посвящения состояли из целого цикла обрядов, проводимых в течение ряда лет в несколько стадий. Например, у среднеазиатских народов бытовала первая самостоятельная езда верхом в три года или первое участие в конных скачках в семь лет. Посвящения носили общественный и воспитательный характер, ибо они были направлены на то, чтобы подготовить детей, подростков, юношей и ввести их в общество полноценных и

полноправных людей в соответствии с их возрастными способностями. Последовательно они становились наездниками, охотниками, воинами.

Элементы физической культуры в древнем обществе пронизывают все стороны общественной жизни. Причем, физическая культура еще в этот период была освящена разного рода обычаями, обрядами и традицией. Возникают новые состязательные игры, отражающие приемы и способы приручения диких животных и их одомашнивание. Так, известные по археологическим материалам культовые игры с быком генетически связываются с тем этапом развития первобытного общества, когда в его жизни начинает играть важную роль скотоводство. Популярными в этом периоде становятся физические упражнения и развлечения с применением игральных костей – астрагалов. Эти кости использовались в подвижных играх, с помощью которых воспитывались такие физические качества, как ловкость и меткость.

В 1970 году казахстанские археологи при раскопках древнего поселения периода III-IV веков до нашей эры обнаружили различные шарики, специально выполненные для игры. В результате тщательного исследования они пришли к выводу, что шарики служили для игры в тогуз-кумалак.

Приручение верховых лошадей приводит к возникновению конных видов спорта и игр, появлению состязаний, соответствующим целям военной подготовки. С появлением так называемой "военной демократии", возникшей на стадии разложения первобытнообщинного строя, связано возникновение в казахских степях аламан-байги – вида состязаний, используемого для подготовки воина [2, с. 21].

Элементы военной подготовки пронизывают не только конные виды. В этой связи также немалый интерес представляют археологические раскопки на юго-востоке Казахстана. В этом районе были обнаружены своеобразные стрельбища, мишенями которых служили наскальные изображения животных.

Тренировка с оружием являлась сложным процессом, связанным с появлением не только таких физических качеств, как ловкость и выносливость, ни и прежде всего большой физической силы, которая приобреталась путем длительных упражнений.

Появление соревнований способствует возникновению новых форм и методов подготовки молодежи, развитию новых боевых игр и физических упражнений. Новые общественные функции, которые несет с собой физическая культура, способствуют приобретению общих сходных черт физических упражнений отдельных племен и народностей этого периода, усиливается взаимообмен культурными ценностями.

Все больше усиливающийся процесс развития физической культуры разделялся на два русла: непосредственно утилитарную деятельность и деятельность игровую, служащую интенсивным проявлением духовных потребностей людей. Дальнейшее развитие игрового творчества оказывает огромное влияние на содержание физической культуры, делает ее богатой и разносторонней по форме[3, с. 17].

Национальные спортивные традиции складывались с древних времен. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы (казакша-курес), выносливости (аламан-байга), ловкость (кумис-алу), меткость (лучные состязания), развитие способности разума анализировать множество данных (тогуз-кумалак). Кроме того многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой степей, культурой других народов[4, с. 44-46].

Данные свидетельствуют о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурного общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

Библиографический список

1. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М.: Союз, 1970. – 112 с.

2. Таникеев М.Т. От байги до олимпиады // Здоровье и спорт. – 1983. – № 6. С. 21

3. Таникеев М.Т. История физической культуры в Казахской ССР // Спорт. – 1973. – № 2. С. 17

4. Гунер М., Рахимкулов М. Казахский народный конный спорт (правила соревнований), Казакша-курес // Советский спорт. – 1957. № 18. С. 12

УДК 796.011

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОТНОШЕНИИ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Куценко Я.А., к. пед.наук., доцент, Зайцева Е.А., студентка
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: kusenko712@mail.ru, Zaytceva_97@mail.ru

Ключевые слова: спорт, лыжные гонки, биатлон, рейтинг, универсиада, Олимпийские игры, студенты института физической культуры, Тюменская область.

Аннотация: *статья посвящена изучению уровня информированности студентов различного пола в отношении развития одного из самых популярных видов спорта, культивируемых в Тюменской области – лыжных гонок.*

По итогам 2015 года Тюменская область признана лучшим субъектом России в развитии спорта. Высокий уровень развития сферы физиче-

ской культуры и спорта в Тюменской области подтверждают данные о количестве населения, занимающегося физической культурой и спортом. На сегодняшний день эта цифра составляет 36%.

Как показывают данные пилотажных исследований 2015-2016 гг., документы статистической отчетности [4], анализ средств массовой информации, лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта в Тюменской области. Рейтинг популярности лыжных гонок и биатлона в регионе один из самых высоких [1, с.157].

Мы полагаем, что и уровень знаний населения об истории и развитии лыжного спорта должен быть соответственно высоким.

Воспитание подрастающего поколения, обладающего высоким уровнем специальных знаний по истории физической культуры и конкретного вида спорта очень важно, как с точки зрения подготовки конкурентноспособного специалиста, так и формирования личности патриота своего края, своей страны [2, с.49].

Поскольку основная доля населения в Тюменской области молодежь, для нас представляет определенный интерес изучение осведомленности студентов института физической культуры в отношении персоналий высококвалифицированных спортсменов, ветеранов, истории и развития лыжного спорта в Тюменской области.

Цель исследования – Изучение уровня информированности студентов 2 курса ИФК ТюмГУ в отношении развития лыжного спорта.

Объект исследования – когнитивные способности студентов.

Предмет исследования – уровень информированности и специальные знания студентов 2 курса ИФК ТюмГУ о лыжных гонках.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе ИФК ТюмГУ с использованием методов анализа научно-методической, научно-популярной литературы, спортивной документации, средств массовой информации (газет, журналов), архивов конкурса «Спортивная элита», документов приемной комиссии ИФК, статистический анализ (формы статистического наблюдения 1- ФК, 5 – ФК), анкетирования, математической статистики.

В исследовании приняли участие 48 респондента. Среди них 24 студента женского и 24 студента мужского пола. Нами была разработана анкета, состоящая из вопросов – тестов. Респондентам предлагалась ответить на вопросы, определяющие уровень их осведомленности в отношении персоналий лыжников-гонщиков и развития лыжных гонок в Тюменской области. Уровень информированности студентов определялся как «высокий», «средний» и «низкий» в зависимости от количества правильных ответов на вопросы анкеты.

На рисунке 1 представлены результаты оценки уровня информированности студентов 2 курса ИФК ТюмГУ в отношении развития лыжного спорта в Тюменской области.

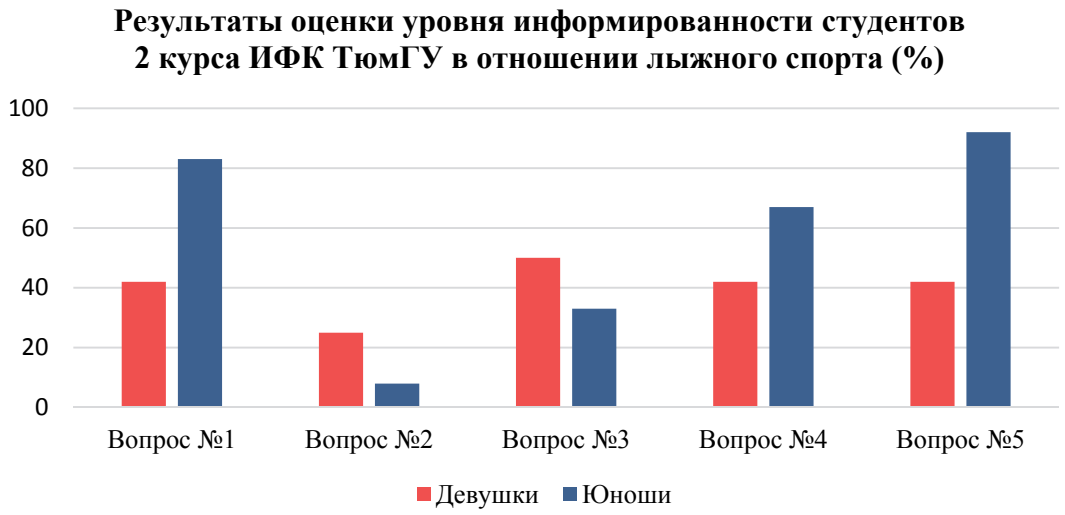


Рис. 1. Уровень информированности студентов ИФК ТюмГУв отношении развития лыжного спорта в Тюменской области

При анализе ответов на вопросы было установлено, что уровень информированности в отношении развития лыжного спорта в Тюменской области у студентов разного пола неодинаков. Так, на вопрос, касающийся даты проведения первых соревнований по лыжным гонкам в Тюменской области правильно ответили 83% юношей и 42% девушек. Следует сказать, что уровень знаний студентов-юношей выше, чем студенток. Тюменская область гордится единственным чемпионом Олимпийских игр в лыжных гонках – Николаем Петровичем Аникиным, завоевавшим золотую олимпийскую медаль в Кортина – д′Ампеццо в 1956 году [5, с.10]. Результаты анкетирования показали, что об этом факте знают 25% респондентов женского пола и лишь 8% мужского. Анализ полученных данных показывает, что уровень знаний в отношении персоналий ветеранов лыжного спорта у студентов обоего пола низкий. Тюменские спортсмены показывают высокие результаты на всероссийских и международных соревнованиях. Студенты-лыжники ИФК являются победителями и призерами Всемирных Универсиад [3, с.253].

Анализ ответов на вопрос о достижениях тюменских спортсменов на Универсиадах также показал, что уровень знаний об этом у студентов разного пола различен. Так, только 33% студентов – юношей обладают знаниями в области студенческого лыжного спорта. Иная картина наблюдается у респондентов женского пола. Так, 50% студенток – девушек правильно ответили на вопрос, продемонстрировав средний уровень информированности. На 28-ой Всемирной зимней Универсиаде в городе Алма-Ата, магистрант ИФК ТюмГУ Егор Березин стал победителем и бронзовым призером в этом виде спорта. Победительницей также стала еще одна представительница Тюменской области – Ольга Репницина.

Анализ данных, касающихся вопроса о победителе престижной лыжной многодневки Тур де Ски 2017, показал, что о лидере сборной России, знают 42% девушек и 67% юношей. Между тем, Сергей Устюгов боролся не только за себя, но и за отстранённых членов сборной команды, проявив истинный патриотизм.

Результаты анкетирования показали, что респонденты обоего пола более осведомлены о прошедшей в г. Сочи Зимней Олимпиаде. Так, лыжник Евгений Белов, магистрант ИФК ТюмГУ, был участником Олимпийских игр в Сочи. Об этом факте знают 92% студентов – юношей, и 42% девушек.

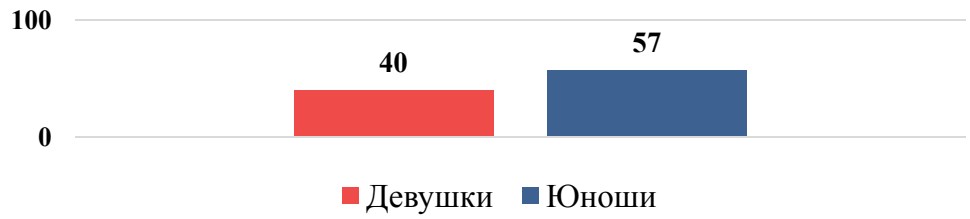


Рис. 2. Гендерные особенности уровня информированности студентов 2 курса ИФК ТюмГУ в отношении развития лыжного спорта (в %)

Как свидетельствует диаграмма на рисунке 2, уровень – информированности юношей в отношении развития лыжного спорта составляет 57% и является средним. Лишь 40% девушек правильно ответили на вопросы, что соответствует уровню осведомленности «ниже среднего».

Как показывают результаты исследований, уровень информированности в отношении истории и развитии лыжного спорта в Тюменской области у респондентов разного пола неодинаков. Респонденты мужского пола обладают более высоким уровнем знаний по истории лыжного спорта (даты, персоналии) в то время как респонденты женского пола более информированы в отношении имен известных лыжников современности.

В целом, следует отметить, что не все студенты второго курса ИФК ТюмГУ имеют представление об истории и развитии лыжного спорта в регионе.

Данный факт, является тревожной тенденцией, поскольку речь идет о специальных знаниях студентов корпоративного физкультурного вуза, которые в будущем пополнят ряды тренеров и спортивных менеджеров. Высокий уровень знаний, информированности об истории и развитии самого популярного и массового вида спорта в нашем регионе, может способствовать формированию таких нравственных качеств личности как гордость за успехи выдающихся земляков, интернационализм, патриотизм.

Библиографический список

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта /Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2012. – 320 с.
2. История ФК и С в Тюменском регионе 1864-2014 гг.: коллективная монография / под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. В.Н. Зуева. Тюмень: Издательство ТюмГУ, 2015. – 668 с.
3. Россия на Всемирных универсиадах в XXI веке /Рук. авторского коллектива А.Б. Шолохов. – М.: ЮниВестМедиа, 2012. – 272 с.
4. Сводный статистический отчет по форме 5-ФК «Сведения о физической культуре и спорте в Тюменской области на 31.12.2015 года».
5. Энциклопедия физической культуры и спорта Тюменской области. Тюмень: Издательство «Вектор Бук» – 2001. – 288 с.

УДК 351.855.3

МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГОЛЫШМАНОВСКОМ РАЙОНЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Ларионова Н.И., студент, Китаев А.Я., к.и.н., доцент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: larionova.natalia2012@yandex.ru; a.y.kitaev@yandex.ru

Ключевые слова: муниципальная программа, развитие физкультуры и спорта, финансирование, программно-целевой метод планирования.

Аннотация: *в статье рассматриваются муниципальные программы, применяемые в качестве инструментов развития физкультуры и спорта. Подвергается анализу блок муниципальных целевых программ, составляющих организационно-управленческую основу развития физической культуры и спорта в Голышмановском районе Тюменской области.*

В современной России муниципальные программы играют организующую роль в регулировании социально-экономического развития муниципалитетов и занимают место неотъемлемого элемента, «звена» в механизмах муниципального управления. Они предназначены для решения ключевых проблем, существующих на территории муниципальных образований.

Федеральный закон от 28.06.2014 N 172 (ред. от 03.07.2016) «О стратегическом планировании в Российской Федерации» определяет муниципальную программу как документ стратегического планирования, содержащий комплекс планируемых мероприятий, взаимоувязанных по задачам, срокам осуществления, исполнителям и ресурсам и обеспечивающих наиболее эффективное достижение целей и решение задач социально-экономического развития муниципального образования [1].

Отсюда следует, что муниципальные целевые программы должны выступать одним из самых эффективных инструментов реализации, как комплексного социально-экономического развития муниципальных образований, так и развития определенных сфер жизнедеятельности муниципалитетов, в т. социально-культурной сферы.

Развитие физической культуры и спорта является важной составляющей культурной жизни муниципалитета, важным фактором укрепления здоровья населения, увеличения продолжительности жизни населения Голышмановского района Тюменской области. В связи с этим, на территории района реализуется ряд муниципальных программ, которые составляют здесь организационно-управленческую основу развития физической культуры и спорта.

Ключевое значение имеет «Программа социально-экономического развития Голышмановского муниципального района на 2013-2020 годы» (утверждена Решением Думы Голышмановского муниципального района от 21.05.2013 № 198). Следует подчеркнуть, что данная программа является базисным системным документом, определяющим основные направление развития района и, поэтому включает раздел, посвященный физической культуре и спорту, а также формированию здорового образа жизни населения. Приоритетными задачами в рамках программы, в частности являются:

- улучшение условий для укрепления здоровья населения, путем развития инфраструктуры спорта и приобщения всех возрастных категорий населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширение сектора физкультурно-оздоровительных услуг и обеспечение условий для занятий лиц с ограниченными физическими возможностями;
- подготовка недостающей нормативной и информационной базы, обеспечивающей социально-экономические и правовые условия для формирования здорового образа жизни населения [3].

Последовательным развитием программно-целевого подхода к организации и управлению отраслью физической культуры и спорта, стало принятие муниципальной программы «Основные направления развития физической культуры и спорта, молодежной политики на территории Голышмановского муниципального района на 2017-2019 годы» (утверждена Постановлением Администрации Голышмановского муниципального района от 21.10.2016 № 1373).

Программа устанавливает стратегическую цель – развитие физкультурно-спортивной активности, здорового образа жизни населения и обеспечение подготовки районных сборных команд по видам спорта. Для ее достижения определены следующие задачи [3]:

- развитие массового спорта и общественного физкультурно-оздоровительного движения;

- подготовка спортивного резерва и поддержка спорта высших достижений;
- создание системы информационной, аналитической, научной и методической поддержки, обеспечение технических, организационных и кадровых условий программной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- присвоение массовых спортивных разрядов.

На территории Голышмановского района реализуется ряд программ, которые не ограничены отраслевой специализацией, но в них предусмотрено осуществление мер, связанных с развитием физической культуры и спорта:

- «Антинаркотическая программа Голышмановского муниципального района на 2017-2019 годы» (утверждена Постановлением Администрации Голышмановского муниципального района от 20.10.2016 № 1350). Она направлена на формирование потенциала противодействия общества наркотизации, устойчивое сокращение незаконного оборота и немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

- Муниципальная программа «Организация отдыха, оздоровления и занятости несовершеннолетних в Голышмановском муниципальном районе» на 2017-2019 годы (утверждена Постановлением Администрации Голышмановского муниципального района от 27.09.2016 № 1232). Она нацелена на создание условий для полноценного отдыха, укрепления здоровья, личностного развития и занятости несовершеннолетних.

Рассмотренные выше программы рассчитаны в основном на среднесрочную перспективу от 3-х до 7 лет. Некоторые из них включают в себя несколько подпрограмм, которые ориентированы на конкретизацию показателей в решении поставленных задач в рамках той или иной программы. Заказчиком программ является администрация муниципального образования. Контроль, за исполнением программ, осуществляют Администрация Голышмановского муниципального района и ее структурные подразделения.

Все вышеперечисленные муниципальные программы паспортизированы, содержат постановку целей и задач, включают перечень программных мероприятий, индикаторы и показатели, а также описание проблем, препятствующих повышению эффективности их реализации. Оценка эффективности реализации программ обычно производится посредством комплексного внутреннего и внешнего мониторинга.

Содержание анализируемых нами муниципальных программ демонстрирует общую целевую направленность муниципального управления – обеспечение условий развития (финансовых, материальных, организационных, технических, информационных и пр.) физической культуры и спорта. В качестве основного механизма реализации программ предложен программно-целевой метод планирования и расходования бюджетных средств. Данный метод уже на протяжении последних лет успешно применяется в Голышмановском районе (табл.1).

Таблица 1

Объем финансирование программы социально-экономического развития Голышмановского муниципального района на 2013-2020 гг

	Общий объем финансирования, млн. руб.	в том числе:		
		средства бюджета (по ДМЦП), млн. руб.	средства внебюджетных фондов, млн. руб.	частные инвестиции (средства предприятий, средства населения на ИЖС), млн. руб.
2013	904,4	653,4	66	185
2014	949,9	677,9	72	200
2015	993,9	694,9	79	220
2016	1035,7	715,7	85	235
2017	1077,2	737,2	90	250
2018	1119,3	759,3	95	265
2019	1162,1	782,1	100	280
2020	1205,5	805,5	105	295

Показатели таблицы, позволяют сделать вывод о том, что объем финансирования на реализацию этой базовой программы комплексного развития района неуклонно увеличивается. Муниципальная программа «Основные направления развития физической культуры и спорта, молодежной политики на территории Голышмановского муниципального района на 2017-2019 годы», также предусматривает рост объема финансирования указанных отраслей социально-культурной сферы за счет всех планируемых источников: в 2017 г. – 49580000 руб.; в 2018 г. – 49971000 руб.; в 2019 г. – 50002000 руб. [3], в т.ч. в отрасли физической культуры и спорта (табл.2).

Таблица 2

Объем финансирования программы «Основные направления развития физической культуры и спорта, молодежной политики на территории Голышмановского муниципального района на 2017–2019 годы»

Разделы/годы	2017	2018	2019
Физическая культура и спорт	22411000	22714000	23018000
Молодежная политика	1456000	1456000	1456000
Дополнительное образование	25713000	25801000	25528000
Всего:	49580000	49971000	50002000

Результативность осуществления программ проявляет себя не только в суммах освоенных финансовых средств, но и в реальных изменениях, происходящих в условиях жизнедеятельности муниципалитета, в частности в отрасли физической культуры и спорта. Так, открытие в 2013 г. лыжной базы и обновленного спортивного зала «Комета» стало значимым событием в спортивной жизни района. Материально-спортивная база Голышмановского муниципального района развивается и на начало 2017 г. и включает 96 спортивных сооружений (табл.3; табл.4).

Таблица 3

Обеспеченность Голышмановского муниципального района спортивными сооружениями на 2011–2019 гг.

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Стадионы	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные залы	29	29	29	29	29	34	34	34	34
Плоскостные сооружения (комплексные, волейбольные, корты, футбольные поля)	35	35	35	43	43	43	43	43	43
Тиры	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Другие приспособленные для занятия спортом помещения (тренажерные комнаты, шахматные клубы)	12	12	12	12	12	13	13	13	13
Лыжные базы	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Бассейны	-	-	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	80	80	82	90	90	96	96	96	96

Таблица 4

Обеспеченность Голышмановского муниципального района спортивными сооружениями в соотношении с областными нормативами

	Голышмановский район	Среднеобластной показатель
Спортивные залы	86%	50%
Плоскостные сооружения	37,5%	30%

Несомненно, развитие материально-технической базы способствует росту участия населения в занятиях физической культурой и спортом. В частности, нашим исследованием установлено, что с открытием в Голышмановском районе стадиона «Центральный» физкультурно-спортивная активность населения стала возрастать ежегодно. Так, в течение 2016 г. на базе стадиона проводилось тестирование «Готов к труду и обороне», где школьники получили 438 знаков отличия ГТО. Это лучший показатель в Тюменской области, по количеству обладателей знаков после г. Тюмени [2]. Он свидетельствует, в частности о том, что наиболее активное участие в физкультурно-спортивной деятельности принимают дети и молодежь в возрасте от 6 до 30 лет.

Основным показателем оценки эффективности организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта является уровень вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом. Если в 2006 г. доля населения района, систематически занимающегося физической культурой и спортом, составляла 16,1%, то к 2016 г. – она возросла более чем в 2 раза, увеличившись до 34,1 %. (табл.5) [3].

Таблица 5

Удельный вес населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом за период 2007-1016 гг.

Год	Количество занимающихся	Голышмановский район (% от общего количества населения)	Среднеобластные показатели
2007	5119	18,3 %	19,4 %
2008	5936	21,2 %	21,2%
2009	6300	22,9%	22,7%
2010	6720	24,4%	24,1%
2011	6900	25%	26%
2012	7254	27,4%	28%
2013	7500	28%	29%
2014	7840	30,5%	30,5%
2015	8100	32,5%	32,5%
2016	8890	34,1 %	34,5 %

Как видно из таблицы, доля охваченного населения, привлекаемая к занятиям физической культурой и спортом, с каждым годом возрастает.

Исследование практики организации физической культурой и спортом в Голышмановском муниципальном районе, реализуемой на основе программно-целевого подхода обнаруживает функционирование системы комплексных спортивно-массовых мероприятий, многообразие видов и форм их проведения, которые охватывает различные категории и возрастные группы населения.

Ежегодно проводятся зимние и летние сельские и школьные игры, спартакиады учащихся, трудовых коллективов и др. Наиболее популярными и массовыми видами спорта на территории муниципалитета являются: волейбол, футбол, хоккей, вольная борьба, лыжные гонки и др. Кроме того, в районе действует специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва. Растущее мастерство ее 559 участников в 2016 г. результативно проявилось в международных, всероссийских, областных, окружных, районных соревнованиях: 220 медалей, из которых: 1 место – 68 медалей; 2 место – 54 медали; 3 место – 98 медалей [4].

В целом, основные показатели результативности реализации мероприятий, в рамках действующих муниципальных программ Голышмановского района в области физической культуры и спорта, демонстрируют положительную динамику. Поэтому, оценивая влияние вышеперечисленных программ, на развитие физической культуры и спорта следует признать его достаточно весомым. Можно с уверенностью констатировать тот факт, что реализация муниципальных программ создает необходимую организационно-управленческую основу развития физической культуры и спорта на территории Голышмановского района.

Библиографический список

1. Федеральный закон «О стратегическом планировании в Российской Федерации» от 28.06.2014 N 172-ФЗ // Собрание законодательства РФ;
2. Официальный портал органов государственной власти Тюменской области: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://admtyumen.ru/ogv_ru/index.htm;
3. Официальный сайт Голышмановского муниципального района: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://golyshmanovo.admtyumen.ru/mo/Golyshmanovo/index.htm;
4. Официальный сайт МАУ «Центр физкультурно — оздоровительной работы и молодежной политики Голышмановского района»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://gol-cfor.ru/.

УДК 796/799

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ НА СЕЛЕ

Манжелей И.В. д-р пед.наук, профессор[1], Погадаева А.Я.[2]
[1]Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:mangeley60@mail.ru
[2]Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail:anzhelika.pogadaeva@mail.ru

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», патриотическое воспитание, физическая подготовленность сельских школьников, модель сетевого взаимодействия субъектов по внедрению ВФСК «ГТО».

Аннотация: в *статье представлены результаты педагогического тестирования физической подготовленности учащихся сельских школ. Раскрываются особенности отношения учащихся сельских школ к патриотическому воспитанию молодежи и внедрению ВФСК «ГТО». Рассмотрена модель сетевого взаимодействия субъектов по внедрению ВФСК «ГТО» в сельском муниципальном образовании.*

Введение. Социально-экономическая и экологическая нестабильность первого десятилетия XXI века обострила проблему «воспроизводства здоровья», решение которой по признанию широкой общественности «функция главным образом воспитания, а не лечения» [2]. В этой связи актуализировались педагогические исследования, ориентированные на поиск новых идей и технологий формирования здоровья учащихся [5].

Актуальность нашего исследования связана с одной стороны с необходимостью подготовки условий для успешного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО) в сельской местности, а с другой – с отсутствием отработанных механизмов сетевого взаимодействия между общеобразовательной и спортивной школами [4], которые должны быть включены в данный процесс.

Сетевое взаимодействие в педагогической литературе, чаще всего, рассматривается как это способ деятельности по совместному использованию ресурсов или система связей, позволяющих разрабатывать и предлагать профессиональному педагогическому сообществу инновационные модели содержания и управления системой образования [1, 3]. Принцип сетевого взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной среды муниципального образования, предполагает формирование системы взаимоотношений всех субъектов сети, в которой налажено совместное поле деятельности на основе социального партнерства, общего информационного пространства, совместного использования ресурсов для решения общей проблемы [6].

Цель исследования – выявить отношение учащихся к идее ВФСК «ГТО» и их физическую подготовленность и разработать модель сетевого взаимодействия субъектов по внедрению ВФСК «ГТО» на селе.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение 2014-2016 годов с привлечением 56 родителей и 674 учащихся, занимающихся и не занимающихся спортом, четырех сельских средних общеобразовательных школ (СОШ) Каменской, Луговской, Горьковской, Кулаковской Тюменского района Тюменской области, ответили на вопросы модифицированной нами анкеты «Патриот», а также учащиеся прошли тестирование физической подготовленности по нормам комплекса «ГТО».

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования выявлено, что учащиеся сельских школ дают позитивную оценку патриотизму из них большинство (85%) считают себя патриотами, в понятие патриотизм вкладывают бескорыстную любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага. На формирование их патриотических чувств в большей степени повлияли родители. Кроме того, все сельские школьники относятся положительно к физкультурно-спортивной деятельности (100%), 43 % девочек и 88% мальчиков 7-9 классов занимаются ФСД. Школьники поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и планируют принять активное участие в сдаче норм «ГТО»(98%), свое участие расценивают в этом процессе как проявление патриотизма (77%). Родители учащихся считают себя патриотами и готовы участвовать в кампании ГТО, кроме того, отметили, что для ее успешности необходимо расширение инфраструктуры физической культуры и спорта на селе, а также стимулирование физкультурно-спортивной активности.

Изучение физической подготовленности учащихся показало, что 89% девочек 3-4 классов, не занимающихся спортом дополнительно к учебных занятиям, справляются с тестами на общую выносливость. Причем больше половины (54%) учениц тесты на скорость и выносливость готовы сдать на золотой знак. Отстающим физическим качеством у них являются силовые способности (23%). То же время 79% лыжниц сдали нормы ГТО на золотой значок, но, не смотря на хорошую физическую подготовленность, силовые способности остаются проблемной зоной для 14% спортсменок. 82% маль-

чиков сельской школы сдали нормы ГТО, из них 50 % на золотой знак. Отстающим физическим качеством у учащихся является силовые способности. 88% лыжников сдают нормы ГТО на золотой знак.

Нами была разработана и внедрена модель сетевого взаимодействия, целью которой стало внедрение ВФСК «ГТО» в сельском муниципальном образовании на основе социального партнерства по совместному использованию материально-технических и человеческих ресурсов. Субъектами взаимодействия стали администрация Тюменского муниципального района, управления образования, спорта и молодежной политике, местные органы управления муниципалитетами, средние общеобразовательные школы, детско-юношеская спортивная школа, а так же Центр физкультурной и спортивной работы, который является Центром тестирования ГТО.

Содержание сетевого взаимодействия включало в себя:

- *нормативно-правовое обеспечение*, это нормативная база, разработка сетевых проектов и договоров, координация сетевого взаимодействия и заключение договоров между учреждениями;
- *формы сотрудничества*: учебная, тренировочная и культурно-массовая работа**,** которая осуществляется через уроки, тренировочные занятия, спартакиады различного уровня, спортивно-массовые мероприятия;
- *использование ресурсной базы* (кадры, спортивные сооружения, инвентарь, транспорт, методическая литература);
- *рекламно-информационную работу*, для популяризации идеи ВФСК «ГТО», создание групп в социальных сетях, страничек и уголков комплекса «ГТО», информирование общественности о мероприятиях и их результатах в социальных сетях, на информационных досках муниципального образования, на стендах школ и спортивных баз.

Результативный компонент включал, целевые индикаторы: количество проведенных спортивно-массовых мероприятий, число занимающихся физической культурой и спортом, количество участников различного уровня фестивалей ВФСК «ГТО», число сдавших нормативы ВФСК «ГТО».

Для воспитания трудолюбия и повышения мотивации проводились конкурсы «Самый-самый», «Лучший спортсмен года», «Лучший ученик месяца», «Лучший ученик года». Для воспитания патриотических чувств были организованы беседы и акции, посвященные Дню флага России, Дню народного единства, 9 мая, 23 февраля с приглашением родителей.

Выводы. Проведенные исследования позволили сделать выводы о том, что сельские учащиеся дают позитивную оценку патриотизму, большинство из них (85%) считают себя патриотами, а также (98%) поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и расценивают свое участие в этом процессе как проявление патриотизма (77%).

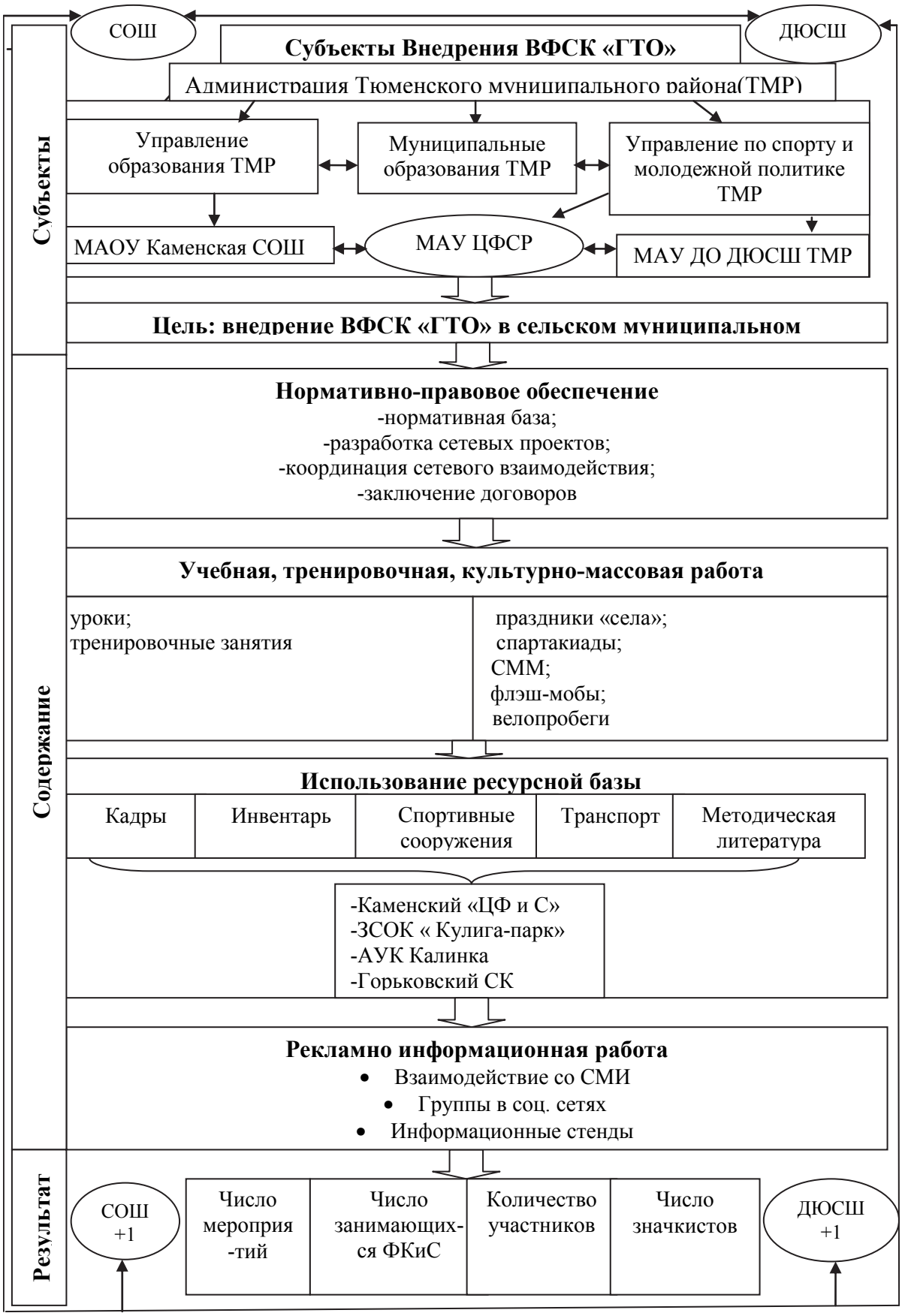


Рис. 1. Модель сетевого взаимодействия по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на селе

Выявлено, что учащиеся сельских школ 3-4 классов в уровне развития общей выносливости превосходят своих городских сверстников, а недостаточно развитым физическим качеством у них являются силовые способности. Причем в старшем возрасте результаты выполнения тестов на общую выносливость снижаются. Физическая подготовленность сельских школьников, не занимающихся спортом, ниже, чем у спортсменов, особенно по показателям общей выносливости и силовым способностям. Подавляющее большинство учащихся-спортсменов (88%) по физическим кондициям соответствуют требованиям норм ГТО, а все учащиеся-лыжники (100%) сдают тесты на выносливость на золотой знак.

Разработана и экспериментально обоснована модель сетевого взаимодействия субъектов основного и дополнительного образования с внедрения ВФСК «ГТО» в сельском муниципальном образовании на основе социального партнерства и совместного использования материально – технических и человеческих ресурсов через нормативно-правовое регулирование, внедрение инновационных проектов учебной и внеучебной работы, оптимизацию режимов работы спортсооружений, рекламно-информационное сопровождение.

Сетевое взаимодействие Каменской СОШ и ДЮСШ ТМР активизировало спортивно-массовую работу на селе (проведено на 23% больше спортивно-массовых мероприятий, нежели ранее). На данный момент около 40% учеников СОШ регулярно занимаются лыжными гонками.

Библиографический список

1. Адамский, А.И. Методические рекомендации для региональных органов управления образованием по организации сетевого взаимодействия инновационных общеобразовательных учреждений / А.И. Адамский. – URL: www.eureka.com (дата обращения: 24.05.2016)

2. Берсиков, Б.М. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников / Б.М. Берсиков, К.Ю. Машгетов // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 4. –С. 2-7.

3. Горбунова, В.А. Сетевая модель как новая форма организации муниципальной методической службы в решении приоритетных задач развития образования / В.А. Горбунова, Е.В. Василевская. // Методист. Научно-методический журнал. №3, 2008. с 20-25.

4. Дормидонтова, Л. С. Эффективность взаимодействия школы и внешкольных учреждений в физкультурно-спортивной работе на селе: автореф. дис.. канд. пед. наук / Л. С.Дормидонтова.- Москва, 1982.-21 с.

5. Загвязинский, В.И. Возможно ли в России здоровьеформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 94-96.

6. Иванова, С.В. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства на муниципальном уровне/ С.В. Иванова, И.В. Манжелей//Теория и практика физической культуры, 2013.-№ 2.-С.42-47.

УДК 796.92:378

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ИГРОВОГО МЕТОДА В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Мараховская О. В., к.п.н., доцент; Седельникова Т. А., ст. преподаватель
Омский государственный технический университет, Россия, г. Омск,
e-mail: marakhovskiy.76@mail.ru

Ключевые слова: студенты, лыжная подготовка, специальная медицинская группа, игровые средства.

Аннотация: *наличие существенного процента студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, подтверждает необходимость поиска новых форм организации учебного процесса по физическому воспитанию для данной категории. В этой связи, унификация игровых средств обучения, применяемых в лыжной подготовке студентов специальной медицинской группы, является актуальной.*

Социальные, экономические изменения в общественной жизни влияют на жизнедеятельность человека в современном обществе, и в первую очередь, на студенческую молодежь.

В связи с необратимым процессом отбора конкурентоспособных личностей в любой сфере деятельности человека возросли требования к профессиональной подготовке будущих специалистов, что опосредованно коснулось и вопроса их физического воспитания [1].

В то же время общее мнение специалистов в области физической культуры заключается в необходимости перестройки системы физического воспитания студенческой молодежи на основе принципов гуманистической педагогики, этики и психологии [2].

Именно поэтому, по мнению многих специалистов, на современном этапе наиболее оптимальна организация системы физического воспитания студентов по выбору видов спорта или оздоровительной физической культуры с учетом возможности освоения их, в том числе и дополнительных занятий [3].

Как известно, основной формой физического воспитания в высшем учебном заведении являются обязательные учебно-тренировочные занятия, дополняемые секционными (по видам спорта), факультативными и самостоятельными занятиями.

Для лиц с отклонением в состоянии здоровья основным мотивом при этом является стремление сохранить здоровье, активную трудоспособность и, если возможно, устранить проявления хронической патологии и в данном случае массовость не исключает, а наоборот предусматривает широкую индивидуализацию средств и форм организации оздоровительных и профилактических мероприятий.

Однако ряд вопросов, в частности оптимальная организация двигательной активности студентов специальных медицинских групп, особенности методики физической культуры в процессе учебных лет с акцентом на повышение функционального состояния задел на будущие годы социально-активной жизни, освещены ещё далеко не полностью.

В условиях перестройки системы физического воспитания приоритетным направлением в работе должно стать не только поддержание и укрепление здоровья студентов, но и формирование у них потребности заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

И здесь важное место занимают виды физкультурно-оздоровительной деятельности, которые можно использовать как на организованных занятиях, так и самостоятельных. Повышает уровень общей физической подготовки и укрепляет здоровье студентов широкое использование в учебном процессе циклических упражнений аэробного характера – лыжная подготовка.

Лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания, а также эффективное средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития, который входит в одну из частей базового раздела программы дисциплины «Физическая культура» в вузе.

С другой стороны, лыжная подготовка – специфический вид спортивной и оздоровительной деятельности, требующий высокой координации движений, выносливости, скоростно-силовых возможностей, то есть хорошего уровня физической подготовленности и специального обучения.

Многочисленные исследования показывают, что лыжная подготовка как специализированный процесс физического воспитания, направленный на укрепление здоровья занимающихся, имеет органическую связь с педагогическими, биологическими, социально-психологическими и другими аспектами деятельности студентов. Этот вид деятельности оказывает комплексное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма, вовлекая в работу различные группы мышц. Все это и обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие.

Занятия лыжной подготовкой значительно повышают общую работоспособность организма, способствуют тренировке и совершенствованию механизмов терморегуляции, что повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Однако практика показывает, что значительная часть студентов 1-го курса обучения, недостаточно хорошо знает материал школьной программы раздела «лыжная подготовка», они не владеют техникой передвижения на лыжах, а также отстают в физическом развитии.

Возможно, поэтому большинство из них предпочитает заниматься в зале, а не на улице, тем более в зимний период времени, что обязывает преподавателя искать и применять новые, нестандартные методы в

организации занятий по этому виду физкультурно-спортивной деятельности.

В то же время по сравнению с другими видами физических упражнений передвижение на лыжах более однообразно и монотонно.

Особую роль, на наш взгляд, играет повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий для лыжной подготовки, так как способствует более быстрому и прочному усвоению необходимого материала.

Одним из эмоциональных приемов преподавания физической культуры, способствующих проявлению творческой активности и заинтересованности, является включение в учебный процесс подвижных игр.

При этом ряд исследователей [4] показали, что игровые задания позволяют успешно, как овладевать, так и закреплять специальные навыки, в том числе и в лыжной подготовке.

Подбираемые по структуре и характеру движений элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, в последующем способствуют, более углубленному изучению техники движений.

Результаты исследования: Опыт наших исследований (2007-12 г.) по разработке модульной технологии с применением игрового метода позволяет использовать его на этапе начального освоения движений, так как подобранные в соответствии с конкретными педагогическими задачами упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, и характер их выполнения полностью подчинен закономерностям его техники [5].

В то же время нагрузка на организм может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. При этом структура занятий определяется обязательностью подготовительной, основной и заключительной частей.

Выбор средств, описанных в специальной литературе, и рекомендаций по использованию игр для занятий на лыжах, определяется в соответствии с пригодностью той или иной из них для решения конкретных педагогических задач, должных частично или полностью выражать содержание и структуру изучаемого двигательного действия или его основных частей (табл. 1).

Таблица 1

Средства игрового метода, используемые в лыжной подготовке студентов специальных медицинских групп

Целевые задачи развития и совершенствования физических качеств	Части занятий	Игровые средства и их количество (1-3)
Равновесие, координация	Подготовительная	Игровые упражнения «Медведь», «Удержи равновесие»

		Подвижные игры «Проложи лыжню», «Прокладка железной дороги»
Координации, быстрота, скоростно-силовые возможности	Основная	Подвижные игры «На свои места» «Переноска палок»
		Игровые упражнения «Шире шаг», «Кто дальше?»
Равновесие	Заключительная	Эстафеты «Простая эстафета»,

Примечание: Количество повторений игр и игровых упражнений преподаватель определяет самостоятельно

Заключение. Использование игрового метода в обучении ходьбе на лыжах улучшает психофизическое состояние и уровень мотивации студентов, как к организованным, так и самостоятельным занятиям лыжной подготовкой.

Включение ходьбы на лыжах в учебный процесс по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп способствует улучшению адаптационных возможностей организма занимающихся, что проявляется в улучшении физической подготовленности, выносливости дыхательной мускулатуры и резистентности к простудным заболеваниям.

Библиографический список

1. Пойманов, В. П. Многоуровневое физкультурное образование в контексте Болонского процесса / В. П. Пойманов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 12 – 14.

2. Акишин, Б. А. Критерии оценки качества физкультурного образования в технических университетах / Б. А. Акишин // Методика и организация учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы Междунар. конф. – М., 2004. – Ч.1. – С. 68 – 70.

3. Ильинич, В. И. Студенческий спорт : учеб. пособие / В. И. Ильинич. – М., 1995. – 446 с

4. Шестоперова, Ю. А. Подвижные игры в совершенствовании физической культуры лыжниц 7-12 лет / Ю. А. Шестоперова // материалы науч. тр. – Смоленск, 2007. – С. 107 – 108.

5. Мараховская, О.В. Особенности лыжной подготовки студентов общеподготовительных групп на основе игрового метода: учеб. пособие /О.В.Мараховская. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2012. – 92с.

УДК 796.034.2

ВЛИЯНИЕ ОБЛИВАНИЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЦА

Мартынюк Н.С., к.пед.н., доцент, Лесоцкий А.А., ст. преподаватель
Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,
e-mail: hc_brest@mail.ru

Ключевые слова: закаливание, показатели сердца, обливание холодной водой.

Аннотация: *в статье рассматривается направление в системе закаливания – обливание холодной водой по П.К. Иванову. Приведены данные, раскрывающие эффективность работы сердца при обливании холодной водой. Поэтому применение данного направления рекомендуется с целью укрепления здоровья, повышения степени закаленности организма и профилактики простудных заболеваний.*

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний [1].

В последние годы в Республике Беларусь все более широкое распространение находит один из таких способов закаливания организма, как обливание холодной водой по методу П.К. Иванова, в процессе которого происходит стабильная адаптация к измененным или изменяющимся условиям окружающей среды [2; 3]. В связи с этим нами предпринята попытка выявить влияние обливания холодной водой на некоторые показатели деятельности сердца человека.

Важнейшими гемодинамичеекими величинами, с помощью которых можно объективно оценить производимость сердца, как насоса, являются интегральные показатели гемодинамики: индекс кровоснабжения (ИК) и индекс периферического сопротивления (ИПС). При этом очень важно выяснить и то, насколько эффективно работает сердце и как расходуются его резервы при однократном обливании холодной водой у лиц с различными типами саморегуляции кровообращения (ТСК).

Эту информацию содержат такие показатели как ударный индекс (УИ), сердечный индекс (СИ), объемная скорость выброса (ОСВ), работа левого желудочка (РЛЖ), индекс работы сердца (ИРС), мощность сокращения левого желудочка (МСЛЖ), расход энергии сердечных сокращений (РЭСС) и другие.

Все исследуемые в зависимости от типа саморегуляции кровообращения были разделены на три группы: 1 группу составили 30 человек с сердечным ТСК (ИК% в покое у них составил 153,0 ± 4,4%, при значении ИПС% – 77,4 ± 2,4%, 2 группу – 12 человек с сосудистым ТСК (ИК% – 81,7 ± 4,6% и ИПС% – 144,7 ± 9,3%) и 3 группу – 9 человек со средним ТСК (ИК% – 110,5 ± 1,8% и ИПС% – 101,6 ± 1,9%).

В наших исследованиях наименьшее значение расхода энергии в исходном состоянии выявлено у лиц со средним ТСК – 12,4 ± 0,15 Вт/л.

У наблюдаемых с сердечным и сосудистым ТСК к 3 минуте после обливания холодной водой сдвиги параметров РЭСС не достоверны.

Своеобразно проявляются изменения РЭСС у обследуемых среднего ТСК, в отличие от всех других – самый большой подъем через 3 минуты ($p< 0,05$), через 5 минут – возвращение к норме и немного ниже.

Таблица 1

Изменение показателей кардиогемодинамики (M±m) под влиянием обливания холодной водой у мужчин

ТСК	Время обсл. мин.	Ударный индекс, мл/м 2	Серд. индекс, л/мин/м2	Объемная скорость выброса, мл/с	Работа лев. желудочка, кгм/мин/м2	Индекс работы сердца	Мощн. сокращения лев. желудочка, Вт	Расход энергии серд. сокращ., Вт/л
сердеч	до	52,5±2,18	3,3±0,10	298 ±9,96	7,9±0,25	4,1±0,11	3,8±0,10	12,9±0,19
	3	44,6±2,89*	2,8±0,16*	260±11,42*	6,9±0,42*	3,6±0,20*	3,4±0,16*	13,1±0,21
	5	54,2±3,27	3,4±0,21	285±14,10	7,4±0,40	4,3±0,28	3,7±0,22	12,9±0,36
сред-	до	38,3±2,36	2,4±0,04	219±9,43	5,4±0,23	2,9±0,09	2,7±0,11	12,4±0,15
	3	39,4±4,18	2,4±0,20	230±21,98	5,6±0,43	3,0±0,20	2,9±0,28	13,1±0,22
	5	38,1±5,08	2,5±0,29	217±12,70	5,4±0,69	3,0±0,35	2,7±0,39	12,2±0,43
сосу-	до	29,9±2,49	1,8±0,11	205±7,97	4,4±0,39	2,2±0,17	2,6±0,09	12,7±0,28
	3	31,1±2,93	2,0±0,18	204±9,23	6,0±0,53*	3,0±0,16*	3,0±0,16*	12,9±0,38
	5	40,1±3,09*	2,4±0,16*	239±13,49*	6,0±0,44*	3,0±0,31*	3,0±0,16*	12,5±0,14

Примечание: * достоверные различия показателя по сравнению с исходным значением

По показателю мощности сокращения левого желудочка наименьшие параметры, в исходном состоянии, имели испытуемые сосудистого ТСК - 2,6 ± 0,09 Вт. После обливания холодной водой через 3 минуты МСЛЖ у лиц с сердечным ТСК достоверно уменьшалась с 3,8±0,10 Вт до 3,4±0,16 Вт ($p<0,05$), с сосудистым типом достоверно увеличивалась с 2,6 ± 0,09 Вт до 3,0 ± 0,16 Вт ($p<0,05$). К 5 минуте МСЛЖ у наблюдаемых с сосудистым типом удерживалась на том же уровне, со средним ТСК – возвращалась к исходной норме, а с сердечным – также возвращалась к норме, но не достигая исходных параметров.

По показателю ОСВ наименьшие параметры, в исходном состоянии, имели люди сосудистого ТСК – 205,0 ±13,9 мл/с, наибольшие – у лиц сердечного типа – 298,0 ± 10,9 мл/с, у обследуемых среднего типа -219,0 ±9,4 мл/с. Это говорит о том, что сила сердечных сокращений у лиц сердечного типа выше, чем у наблюдаемых с другими типами саморегуляции.

Кратковременное холодовое воздействие через 3 минуты приводило к значительному уменьшению ОСВ ($p< 0,02$) у исследуемых сердечного ТСК. Тенденция уменьшения этого показателя наблюдалась у лиц с сосудистым ТСК, а у испытуемых со средним типом отмечена тенденция увеличения ОСВ. К 5 минуте после указанного раздражителя отмечено воз-

вращение ОСВ к норме у людей среднего ТСК, достоверное увеличение ($p<0,05$) – у лиц сосудистого типа, возвращение в сторону исходного состояния – у обследуемых сердечного ТСК.

Следовательно, в результате обливания холодной водой, происходили изменения в сторону увеличения или уменьшения силы сердечных сокращений, в зависимости от исходного ТСК. После кратковременного холодового раздражителя через 3 минуты показатели РЛЖ, менее устойчивых ТСК, сердечного и сосудистого, достоверно ($p<0,05$) устремлялись в сторону данных среднего ТСК, который имел незначительные колебания по этому параметру. К 5 минуте после воздействия холодом у лиц сердечного типа сохранялась тенденция пониженной РЛЖ по сравнению с исходным состоянием, у исследуемых сосудистого ТСК отмечалось достоверное увеличение этого показателя ($p<0,02$).

Из этого следует, что кратковременное обливание холодной водой по РЛЖ показало зависимость от типа саморегуляции в покое, которая отражалась в переходе показателей у лиц сердечного и сосудистого ТСК в наиболее благоприятный режим работы сердца.

Наименьшие показатели, в исходном состоянии, по сердечному и ударному индексам, наблюдались у лиц сосудистого ТСК, наибольшие – у людей сердечного типа, промежуточные – у исследуемых среднего ТСК. Величина СИ обуславливалась прежде всего величиной УИ. К 3 минуте после применяемого раздражителя показатели СИ и УИ достоверно уменьшались (СИ- $p<0,02$) и (УИ- $p<0,05$) – у лиц сердечного типа, у обследованных сосудистого и среднего ТСК отмечалась тенденция к увеличению этих параметров. К 5 минуте- достоверное увеличение СИ и УИ у лиц сосудистого типа саморегуляции, возвращение к норме у исследуемых среднего и сердечного ТСК.

Таким образом, кратковременное холодовое воздействие по СИ и УИ у лиц сосудистого и сердечного ТСК, вызывало сдвиг исходных параметров в сторону среднего типа, где интенсивность обменных процессов находилась на более оптимальном и надежном уровне.

В наших исследованиях использовался еще индекс работы сердца. После обливания холодной водой через 3 минуты ИРС у лиц сосудистого ТСК достоверно увеличивался ($p<0,02$), у обследуемых сердечного ТСК отмечалось достоверное уменьшение ИРС ($p<0,05$), а у людей среднего типа имело место тенденция к увеличению данного параметра.

Как можно видеть, указанный метод закаливания по ИРС, вызывал изменения показателей, у исследуемых сосудистого и сердечного ТСК, в сторону среднего типа, особенно это ярко проявлялось у лиц сосудистого ТСК.

Проведенные исследования убеждают в том, что деятельность сердца, по многим показателям, тесно связана с ТСК и в тесной связи с ТСК они отклоняются при кратковременном обливании холодной водой. Эти отклонения сдвигов показателей у лиц сердечного и сосудистого ТСК про-

исходят в сторону среднего типа, который содержит в себе наиболее оптимальные показатели деятельности сердца.

Таким образом, полученные данные раскрывают некоторые механизмы закаливания сердечно-сосудистой системы организма человека при обливании холодной водой по П.К. Иванову и свидетельствуют о том, что этот метод чрезвычайно полезен. Его эффективность состоит в том, что отклонившийся сердечный и сосудистый ТСК у мужчин переходят к среднему типу, который, как доказано многими авторами, является наиболее надежным и устойчивым к заболеваниям.

Следовательно, метод закаливания с помощью обливания холодной водой имеет главную направленную цель – улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Данный метод обуславливает повышение неспецифической, то есть общей резистентности, устойчивости организма к заболеваниям и укрепление здоровья.

По нашему убеждению, включение обливание холодной водой по природно-оздоровительной методике П.К. Иванова в учебно-тренировочный процесс студентов высших учебных заведений может стать эффективным средством оздоровления, снижение заболеваемости, а также средством ускорения восстановительных процессов и повышения физической работоспособности.

Библиографический список

1. Мартынюк, Н. С. Оздоровительное воздействие закаливающих процедур на регуляцию некоторых показателей гемодинамики у лиц разного возраста: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. С. Мартынюк. – Минск, 1997.

2. Меньшов, С. Н. Детка: природное оздоровление. Теория и практика / С. Н. Меньшов. – М.: Вита, 1996. – 288 с.

3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 612.766.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Мокерова Н.А., ст. преподаватель, Ковалевский И.Б. ст. преподаватель

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

Ключевые слова: скандинавская ходьба, соматотип, заболевания позвоночника

Аннотация: *в статье раскрыты основные аспекты укрепления здоровья студентов с заболеваниями позвоночника. Рассмотрены соматотипологические подходы и оздоровительные эффекты скандинавской ходьбы при заболеваниях позвоночника.*

Индивидуально-типологический подход в оценке состояния здоровья студентов и предрасположенности к тем или иным заболеваниям неоднократно подтверждал свою научную и практическую значимость. Одним из ведущих антропологических подходов в оценке индивидуальной изменчивости организма является конституциональный подход, который позволяет оценить общую резистентность и морфофункциональные особенности организма. Вместе с тем, параметры конституциональной изменчивости имеют строго определенный диапазон морфофункциональных резервов организма, который существенным образом влияет на его устойчивость к различным видам воздействий окружающей среды, в том числе, приводит к определенным изменениям отдельных функций и свойств организма при заболеваниях позвоночника [2, с.111; 7, с.54].

Морфологической основой конституции является соматотип, который несет большую информацию о влиянии окружающей среды на организм, связи моторики и конституции, склонности к определенной патологии. Возрастная и половая изменчивость также отражаются на соматотипологических особенностях организма. Влияние конституциональных особенностей на развитие заболевания и проявления отдельных синдромов в организме человека до сих пор изучены недостаточно. Знания клинико-конституциональных характеристик организма больных могут служить надежными прогностическими критериями, обеспечивающими наиболее рациональное лечение и своевременную реабилитацию [4, с.3].

В научной литературе встречаются отдельные и противоречивые наблюдения о влиянии оздоровительных технологий на развитие заболеваний позвоночника. Не изучены клинико-конституциональные закономерности развития и течения отдельных заболеваний позвоночника. Не установлены соматотипологические проявления клинической и диагностической картины отдельных синдромов заболевания позвоночника у мужчин зрелого возраста [1, с.36;3, с.61;5, с.98;6, с.104]. Таким образом, актуальность обсуждаемой проблемы для науки и практики, а также недостаточное освещение данных вопросов в современной научной литературе явились побудительным моментом в выполнении данной работы.

Перед нами стояла цель: выявить влияние занятий скандинавской ходьбой на течение заболеваний позвоночника.

Для выполнения цели исследования нами было обследовано 167 юношей от 17 до 21 года русской национальности, которые родились и постоянно проживали в Тюменской области. Все юноши были разделены на 4 группы, по принадлежности к тому или иному конституциональному типу. Комплексное обследование юношей состояло из морфофункциональных исследований, клинического, рентгенологического и других методов, позволяющих объективно характеризовать уровень здоровья обследуемых. Диагноз основного заболевания устанавливался в соответствие с классификацией заболеваний периферической нервной системы. Антропометри-

ческие и физиометрические измерения проводились в первой половине дня, с учетом биоритмологических рекомендаций. Обследовались юноши с дегенеративно-дистрофическими изменениями позвоночника, но не болевшие последние две недели перед исследованием. Все измерения проводились в кабинете врачебного контроля Тюменского медицинского университета, в привычной для студентов обстановке. Все полученные данные по измерениям и клиническим обследованиям заносились в протоколы научных исследований и компьютерный банк данных. Нами использовались методики, имеющие большую информативность, объективно оценивающие жизнедеятельность мужского организма и позволяющие провести сравнительный анализ с данными других исследователей.

Нами установлены индивидуально-типологические особенности юношей с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника, они характеризуются достоверно высокими значениями массы тела и эндоморфии, абсолютных и относительных величин жировой и костной ткани, значительными обхватными размерами и плотностью тела, максимальными показателями индекса физической зрелости.

Среди юношей с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника наиболее часто выявляются лица с брюшным (42,8%) и неопределенным (31,6%) соматотипами, реже регистрируются обследуемые с грудным (11,8%) и мускульным (13,8%) соматическими типами.

Выявлена неравнозначность проявлений факторов риска у представителей отдельных соматических типов. Среди основных причин начала заболеваний позвоночника являются травматизация (51,4%), физическое перенапряжение (25,4%) и переохлаждение (23,2%), которые у юношей отдельных возрастных соматотипологических групп проявляются различно.

При клиническом обследовании юношей определяется следующая манифестация заболевания: болевые синдромы (51,0%), неустойчивая осанка (25,5%), вынужденное положение тела (10,0%), нарушение движений отдельных частей тела (13,5%). Установленные проявления заболеваний позвоночника у юношей разного возраста и соматотипов имеют индивидуально-типологические особенности.

Клинико-неврологические исследования выявили различия в проявлениях компрессионных и рефлекторных синдромов. У юношей брюшного соматотипа наиболее часто определяются нейро-сосудистые синдромы (40,0%), среди представителей грудного соматотипа – корешковый (40,1%), в группе студентов мускульного соматотипа – спинальный (24,5%), а среди обследуеиых неопределенного соматотипа – мышечно-тонический (31,2%) и нейро-дистрофический (28,8%) синдромы.

Установлены индивидуально-типологические различия в результатах рентгенологического обследования студентов с дегенеративно-дистрофическими заболеваниями позвоночника. Соматотипологическая принадлежность влияет на степень выраженности патологических изменений позвоночного столба.

Продолжительность и тяжесть клинического течения дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника определяются степенью выраженности патологических проявлений, которые среди представителей отдельных соматотипов имеют типологическую изменчивость. У юношей грудного и мускульного соматотипов установлены незначительные изменения и легкая степень клинических проявлений, тогда как среди представителей брюшного соматотипа наблюдается острое развитие клинической картины и выраженные дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника. Среди них отмечаются более частые обострения болезни, с преобладанием прогрессирующего и рецидивирующего течения, что сопровождается выраженными изменениями позвоночника.

При обследовании юношей с заболеваниями позвоночника, с целью правильного назначения курса лечения и уточнения прогноза течения заболевания, необходимо использовать соматотипологическую диагностику.

Таким образом, нами установлены особенности физического развития, компонентного состава, типов телосложения и конституциональные различия юношей с заболеваниями позвоночника. Выявлена взаимосвязь проявлений диагностической и клинической картины течения заболеваний позвоночника с соматотипологическими особенностями юношей. Показано, что брюшной соматотип можно рассматривать как фактор снижения устойчивости организма к возникновению и тяжелому течению заболеваний позвоночника. Установлены морфофункциональные маркеры предрасположенности к развитию заболеваний позвоночника. Выявлено влияние величины массо-ростовых показателей, жирового компонента и значительных проявлений эндоморфии на развитие и тяжесть течения заболеваний позвоночника.

Полученные новые данные о влиянии занятий скандинавской ходьбой на течение заболеваний позвоночника дополняют знания по восстановительной медицине. Выполненная работа свидетельствует о целесообразности широкого применения занятий скандинавской ходьбой, с учетом соматотипологических характеристик, которые могут служить маркерами возникновения заболеваний позвоночника.

Библиографический список

1. Алексина Л.А. Рост и развитие скелета в постнатальном онтогенезе//Мат. 1 межд. конгресса по интегративной антропологии: Сб.работ –Тернополь, 1995.–С. 36-37;

2. Васильев С.В. Основы возрастной и конституциональной антропологии. – М:РОУ, 1996. – 216 с.;

3. Веселовский В.П., Ладыгин А.П. Особенности течения поясничного остеохондроза у больных с различным уровнем функционального состояния организма // Вертеброневрология. – 1993. – Т.3. – №1. – С. 61-65.;

4. Доронин Б.М., Филатов О.М., Шевченко О.Э. Краткое практическое руководство по соматотипированию в медицинской антропологии.–Новосибирск,1998. – 48 с;

5. Дралюк М.Г., Николаев В.Г., Исаева Н.В. Остеохондроз позвоночника: конституциональный подход к изучению проблемы (обзор) //Актуальные вопросы интегративной антропологии: мат. Всерос. конф. – Красноярск, 2001. – Т. 1. – С. 98-101;

6. Исаева Н.В. Конституциональные особенности патоморфологических субстратов пояснично-кресцового остеохондроза позвоночника // Актуальные вопросы морфологии: сб.трудов. – Красноярск,2005. – С. 104-106.;

7. Корнетов Н.А. Клиническая антропология – методологическая основа целостного подхода в медицине //Актуальные вопросы и достижения современной антропологии: мат. межд. конф. – Новосибирск,2006. – С. 52-57.

УДК 796:001.92

ИЗУЧЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ Г. ТЮМЕНИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Назмутдинова В.И., к.биол.н., Мелешенко В.А., студентка
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,
email: ValeriaMirac96@mail.ru, vekanazmut80@mail.ru

Ключевые слова: питание, студенты, первокурсники, физическая культура.

Аннотация*: исследование культуры питания студентов 1 курса г. Тюмени показало, что большинство студентов питаются регулярно, более трех раз в день, употребляют овощи, фрукты, зелень, молочные продукты, крупы, сладкое. Почти половина студентов употребляют рыбу два и более раз в неделю, но при этом, треть студентов не ест ее вовсе. Студенты избегают употребления жаренной, маринованной, копченной и жирной пищи.*

Актуальность исследования. В последние несколько лет, произошло резкое ухудшение здоровья населения страны – детей, подростков, молодежи. Состояние здоровья и благополучия подрастающего поколения в значительной степени обусловлено экологией, климатом, социально-экономическими факторами [2, 4]. Питание современного человека претерпело существенные изменения. Полноценные приемы пищи заменяют магазинные полуфабрикаты и продукты с многократной обработкой. С неправильным питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний, около 40% случаев рака лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря у мужчин, 60% случаев рака молочной железы, матки, почек, кишечника у женщин. Результатом несбалансированного питания является ожирение и высокий риск развития сахарного диабета, который встречается у 35%-50% лиц с повышенной массой тела [3, 6]. Особенно при наличии других патологий: в возрасте 11 и 12 лет подростки с дизонтогенетическими заболеваниями опережают здоровых сверстников массе тела [2].

Согласно государственному нормативному документу "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах", можно выделить общие, упрощенные правила питания, которых необходимо придерживаться: энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энергозатратам организма; величины потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними; содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека [1, 5].

Величины потребления основных пищевых веществ**.** *Белки* – 1,2-1,8 гр/кг веса. Основные «строители» мускулатуры; множество белков – это различные комбинации 20 аминокислот; 9 аминокислот – незаменимы для взрослого человека, и эти аминокислоты должны поступать изо дня в день. *Жиры* – не менее 1 гр/кг веса. Животные (насыщенные), растительные (ненасыщенные): полиненасыщенные жирные кислоты – Омега -3 и Омега – 6; потребление жиров способствует профилактике сердечно – сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. *Углеводы* – 3-4 гр/кг веса. Основная функция – снабжение организма энергией; медленноусваиваемые (сложные), быстроусваиваемые (простые) углеводы [1, 5, 7].

Цель исследования – проанализировать культуру питания студентов первого курса г. Тюмени, занимающихся спортом.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 38 студентов (14 девушек, 24 юноши), обучающихся на 1 курсе Института физической культуры Тюменского государственного университета. Особенности культуры питания студентов изучали с помощью анкетирования. Исследование проводилось в апреле 2017 года.

Результаты исследования. Исследование культуры питания у студентов института физической культуры показало, что большинство опрошенных студентов, 4/5 юношей и 3/5 девушек кушают 3-5 раз в день. Число студентов, кушающих 1-2 раза в день, и 7-8 раз в день – существенно меньше.

Таблица 1

Особенности питания студентов ИФК ТюмГУ г. Тюмени (%±m)

№	Вопрос анкеты	Юноши	Девушки
Вопрос 1. Сколько раз в день вы едите?			
1	3- 5 раз в день	82,8±8,1	64.3 ±13,3
2	1-2 раза в день	8,6±13,3	35,7±13,3
3	7-8 раз в день	8,6±0,00	Нет ответов
	Вопрос 2. Завтракаете ли вы дома перед уходом в институт?		
1	да, каждый день	56,0±10,6	71,0±12,5
2	не успеваю	35,0±10,2	29,0±12,5
3	не завтракаю	9,0±6,0	-

Вопрос 3. Что вы выберете в качестве перекуса на перемене?			
1	булочку с компотом	30,0±9,8	50,0±13,9
2	сосиску в тесте	18,0±7,2	14,0±9,7
3	салат и мясное блюдо	52,0±10,6	36,0±13,3
Вопрос 4. Едите ли вы на ночь?			
1	молочные продукты	43±10,56	78±11,38
2	каша, чай с печеньем	22±8,79	-
3	мясо с гарниром	35±9,36	22±11,38
Вопрос 7. Употребляете ли вы в пищу зелень?			
1	ежедневно	74,0±9,36	36,0±13,28
2	иногда	26,0±9,36	57,0±13,72
3	никогда	-	7,0±7,14
Вопрос 10. Входят ли рыбные блюда в ваш рацион?			
1	2 и более раз в неделю	35,0±10,2	40,0±13,7
2	1-2 раза в месяц	35,0±10,2	20,0±11,4
3	не употребляю	30,0±9,8	40,0±13,7
Вопрос 12. Какие предпочитаете гарниры?			
1	разные крупы	70,0±9,8	86,0±9,7
2	картофельное пюре	10,0±6,00	7,0±7,1
3	макаронные изделия	20,0±9,8	7,0±7,1
Вопрос 13. Часто ли едите сладости?			
1	умеренно	43±10,56	21±11,38
2	часто	43±10,56	36±13,28
3	0,5 кг конфет за раз	14±8,08	43±13,72

Подавляющее большинство опрошенных девушек ответило, что они завтракают каждый день перед отходом в институт (71,4%), в отличие от юношей. Число студентов, иногда не успевающих позавтракать, одинаково: 35% юношей и 29% девушек. Лишь единицы не завтракают (рис. 1, 2, табл. 1).

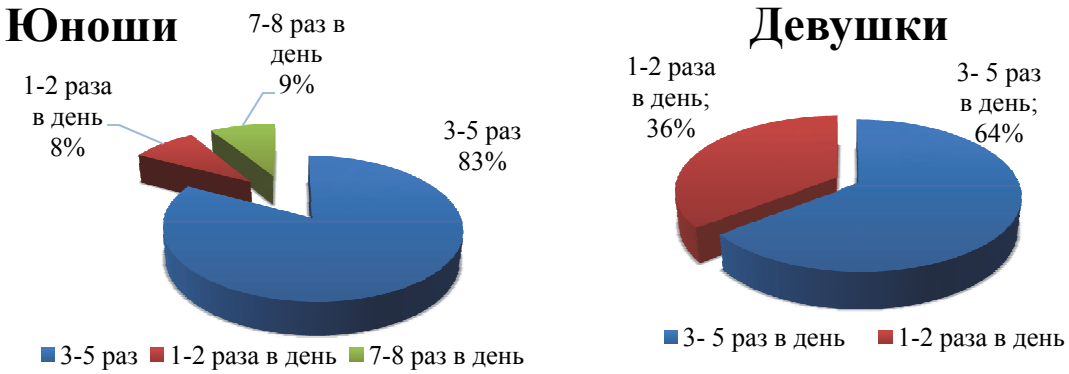


Рис.1. Вопрос 1. Сколько раз в день вы едите?

Булочку с компотом на перекус предпочитают треть юношей и половина девушек. 13% опрошенных студентов выбирают сосиску в тесте. Салату и мясному блюду отдали предпочтение 50% опрошенных юношей и 35,7% девушек (рис. 3).

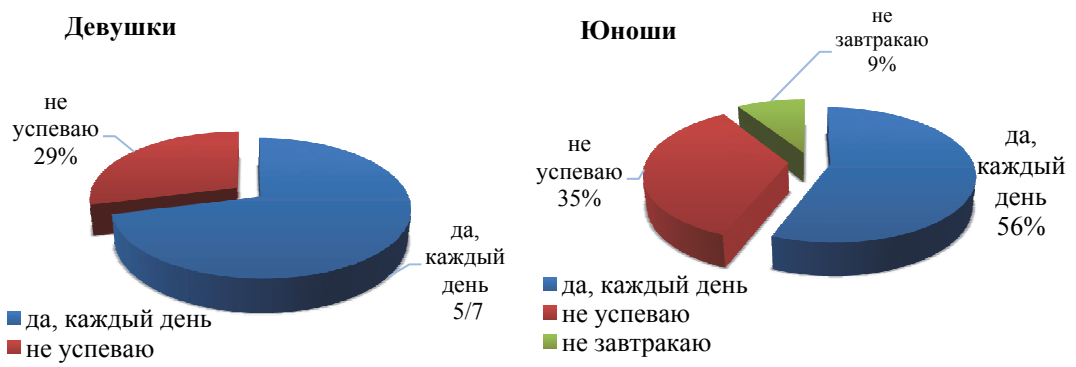


Рис. 2. Вопрос 2. Завтракаете ли вы дома перед уходом в институт? (%)

Стоит отметить, что студенты кушают на ночь. 79% девушек признались, что кушают на ночь молочные продукты, мясо с гарниром выбирают лишь 21% девушек; каша или чай с печеньем не пришлась по вкусу опрошенным студенткам.

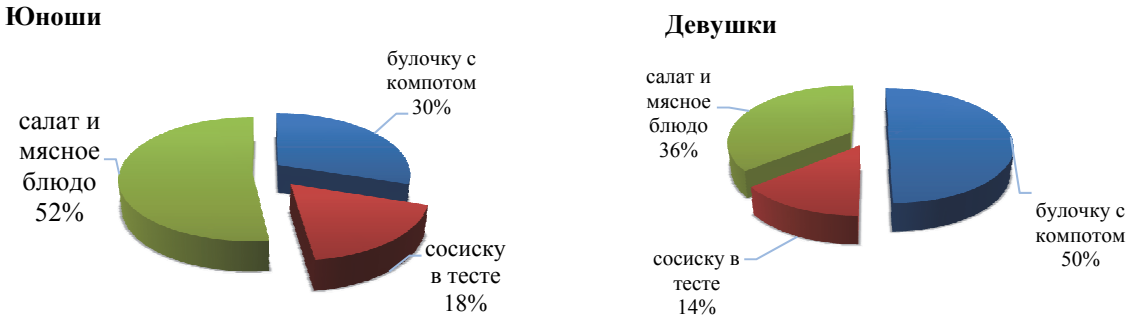


Рис. 3. Вопрос 3. Что вы выберете в качестве перекуса на перемене?

В отличие от девушек, только 43% юношей отдали предпочтение молочным продуктам; кашу или чай с печеньем выбрали – 22%, и треть остановили свой выбор на мясе с гарниром – 26,8% (рис. 3, 4).

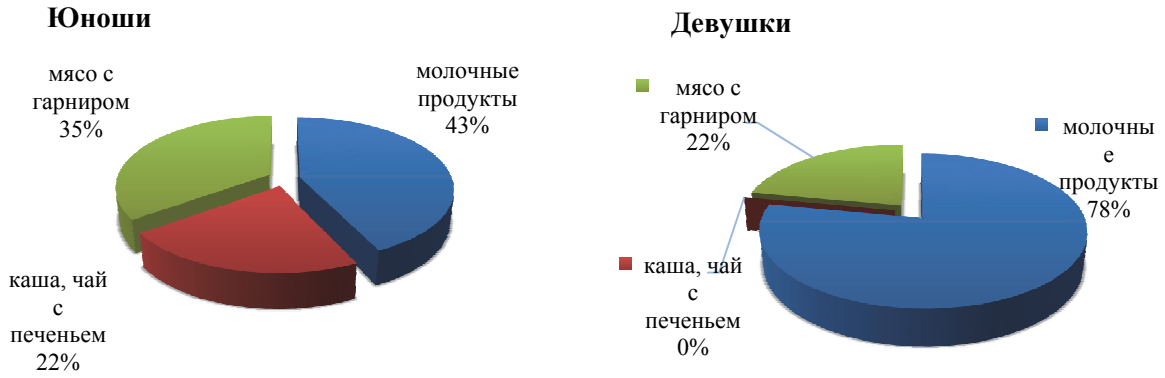


Рис. 4. Вопрос – Едите ли вы на ночь?

На вопросы об употреблении свежих овощей и фруктов 44% юношей и 64% девушек ответили, что кушают их не реже 2-3 раз в неделю. Изучение употребления трав и пряностей – большинство юношей (73,9%) предпочитают зелень с приемом пищи. Девушки же напротив, менее охотно ее употребляют 35,7% (рис. 5).

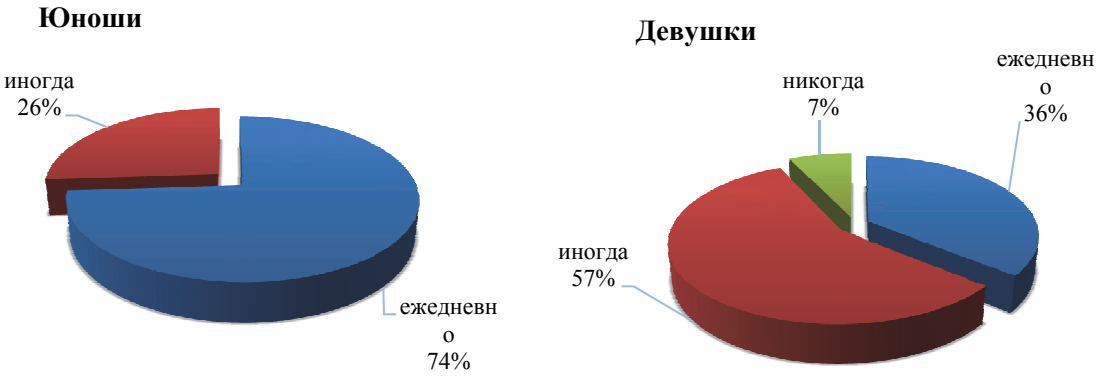


Рис. 5. Вопрос 7. Употребляете ли вы в пищу зелень?

В ходе анкетирования выяснилось, что треть юношей и больше половины девушек кушают зелень лишь, когда их заставляют. И лишь только 7% студенток совсем ее не едят (рис. 5).

Стоит отметить тот факт, что более половины из каждой группы опрошенных – предпочитают молочные продукты – 65,2% юношей и 57,1% девушек. Не употребляют их 13% юношей. Все юноши не забывают о зеленой клетчатке, а девушки – о молочных продуктах. Исследование показало, что 61% юношей выбирают ржаной хлеб или хлеб с отрубями, а 50% девушек, напротив, отдают предпочтение хлебобулочным изделиям из муки высшего сорта.

Любовь к рыбным блюдам оказалась сильнее у первокурсниц. 43% девушек и 35% юношей употребляют рыбу 2 и более раз в неделю. Треть юношей и пятая часть девушек едят рыбу лишь 1-2 раза в месяц. Тревожен тот факт, 30% и 43% студентов вовсе не выбирает морепродукты (рис. 6).

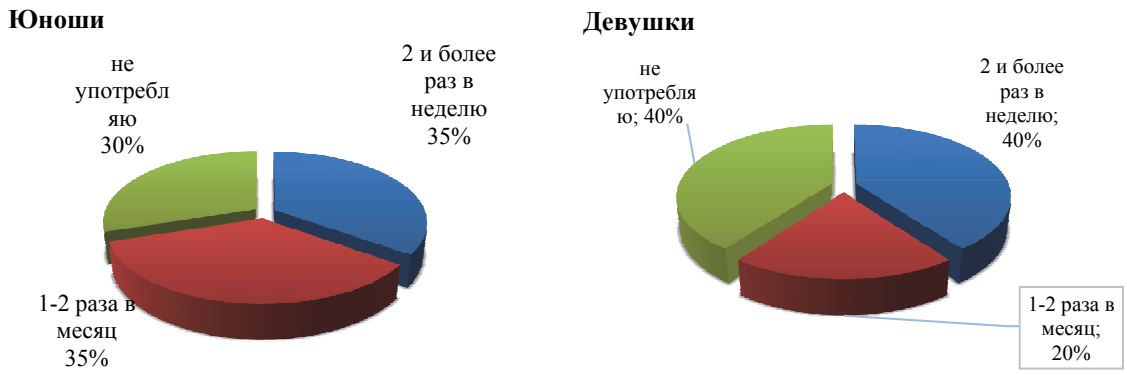


Рис. 6. Вопрос 10. Входят ли рыбные блюда в ваш рацион?

В ходе анкетирования выяснилось, что на гарнир первокурсники, в основном, употребляют разные крупы – 70% юношей и 86% девушек.

Любителей картофельного пюре практически не оказалось – 9% – юноши и 7% – девушки. Макаронные изделия любят 30% студентов, студентки же не разделяют их предпочтения – их оказалось лишь 7% (рис. 7). При ответе на вопрос «Какие напитки вы предпочитаете?» подавляющее большинство первокурсников ответило, что с удовольствием пьют чай и кофе. (69,5% – юноши, 86% – девушки).



Рис. 7. Вопрос 12. Какие предпочитаете гарниры?

В вопросе о любви к сладостям 43% юношей оказались более разумными, и отметили, «что все лакомства – носители пустых калорий»; девушки, напротив, сладкоежки. Часто употребляют печенье, мороженое и прочие лакомства 43,4% юношей и 36% девушек. Среди студентов, оказались и такие, кто за раз может съесть 0.5 кг конфет, 17% юношей и почти половина 42% девушек (рис. 8). Кариес не спит!

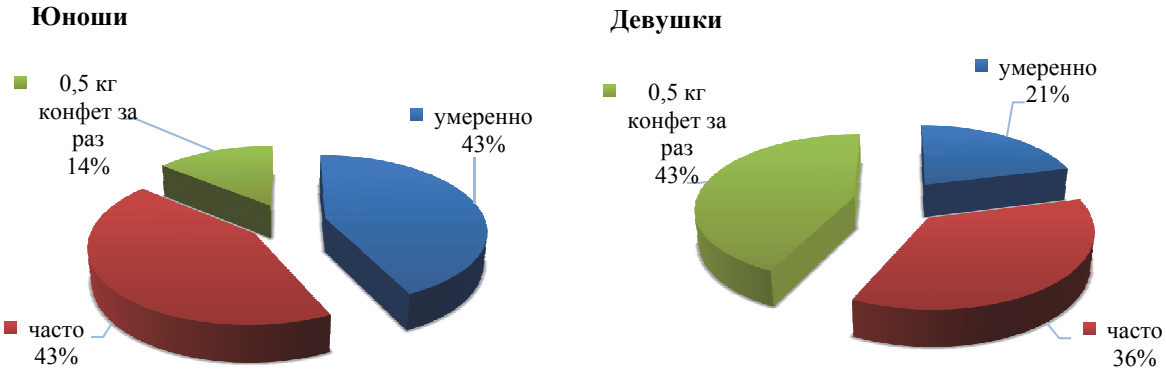


Рис. 8. Вопрос 13. Часто ли едите сладости?

Первокурсники ИФК, отдают предпочтение постной, вареной или паровой пище – 61% представителей мужского пола, и 71,4% – женского. Жаренную, жирную, маринованную и копченную пищу выбрало наименьшее число опрошенных.

После проведения исследования формируются рекомендации по питанию для студентов.

Выводы: Исследование культуры питания студентов 1 курса Института физической культуры г. Тюмени показало, что большинство студентов питаются регулярно, более трех раз в день. При этом они кушают на ночь. Девушки предпочитают завтракать перед учебой, нежели юноши. Исследование показало, что студенты часто употребляют овощи, фрукты, зелень, молочные продукты, крупы, сладкое. Почти половина опрошенных студентов употребляют рыбу два и более раз в неделю, но при этом, треть студентов не ест ее вовсе. Студенты избегают употребления жаренной, маринованной, копченной и жирной пищи.

Библиографический список

1. Дружинина, А. Здоровое питание. – Москва. : Аст-пресс книга, 2004. – 336 с.
2. Колунин Е.Т. Морфофункциональные показатели подростков 11-16 лет с дизонтогенетическими заболеваниями позвоночного столба // Дис. … канд. биол. наук. – Тюмень, 2004, 180 с.
3. Ларионова К.С., Снегирева А.В. Разработка технологии парфе с добавлением семени льна и меда // XIII Всероссийская научно-техническая конференция студентов, аспирантов и молодых учѐных «Наука и молодежь». Горизонты образования. 2016. Вып. 18. С. 41-43.
4. Назмутдинова В.И., Дуров А.М., Шатилович Л.Н. Динамика весоростовых показателей студентов г. Тюмени с разным уровнем двигательной активности // Медицинская наука и образование Урала. 2015. Т. 16. № 4 (84). С. 90-93.
5. Онищенко Е.А.. Формирование и оценка потребительских свойств печенья специализированного назначения, обогащенного растительными добавками: диссертация ... канд. техн. наук: 05.18.15. 2012. 172 с.
6. Пчелинцева Н.В., Плетнёва М. С. Программа учебного курса. «Разговор о правильном питании». Томск 2011. 7 с.
7. Питание // URL: http://pstu.ru/activity/out_of_educational/zdor/pit/

УДК 349

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Нуркина Ж.Б., магистр

Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова, Казахстан, г. Кокшетау, e-mail: shanar_77@mail.ru

Ключевые слова: государственная регистрация, правовые основы организации и проведения спортивных соревнований,

Аннотация: *в статье раскрыты особенности правового регулирования государственной регистрации физкультурно-спортивных организаций. Рассмотрен* порядок государственной регистрации юридических лиц, предусмотренный регистрационным законодательством.

Одним из необходимых косвенных рычагов государственного регулирования физкультурно-спортивных отношений, где возникает необходимость в государственном контроле, является институт регистрации. Регистрационный режим представляет собой совокупность правовых и организационных мер, устанавливающих и закрепляющих на законодательном уровне порядок регистрационного учета субъектов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемый указанными в законодательстве уполномоченными федеральными органами исполнительной власти [1,с. 2].

Природа данного режима заключается в признании государством правоспособности субъектов, установлении законности их прав (как имеющихся, так и вновь приобретаемых) на совершение какого-либо действия на основе реализации функций государственного надзора, контроля, ведения учета, классификации, хранения и выдачи соответствующей информации. Юридический акт государственной регистрации подтверждает появление нового субъекта права, удостоверяет законность его существования. Регистрационный режим имеет важное значение в обеспечении охраны общественного и государственного порядка, а также в реализации личных и имущественных прав и законных интересов физических и юридических лиц. Сфера действия государственного регистрационного режима очень обширна. Поэтому в юридической литературе данный вопрос изучается обособленно, применительно к конкретным объектам, подлежащим регистрации. Независимо от того, какие это объекты, ее режим является административно-правовым. Единой сводной работы в рамках административного права, посвященной регистрационному режиму в целом, а равно и классификации объектов регистрации по различным основаниям (по субъектам, характеру регистрации и органам, осуществляющим регистрацию), до сих пор нет. Есть лишь отдельные работы по некоторым вопросам регистрации граждан, регистрации юридических и физических лиц, лицензированию отдельных видов деятельности и т.д.

Государственная регистрация состоит из процедуры внесения сведений (о создании, реорганизации и ликвидации юридических лиц и др.) в единый регистрационный реестр (предметный) и выдачи свидетельства о государственной регистрации. Большинство физкультурно-спортивных организаций подлежат государственной регистрации в общем порядке, предусмотренном для юридических лиц Гражданским кодексом РФ, Федеральным законом от 8 августа 2001 г. № 129-ФЗ «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей» и другими актами регистрационного законодательства [2, с.21]. Рассмотрим существующий в настоящее время порядок государственной регистрации юридических лиц, предусмотренный регистрационным законодательством.

Государственная регистрация осуществляется федеральным органом исполнительной власти (далее также – регистрирующий орган), уполномоченным в порядке, установленном Конституцией РФ и Федеральным кон-

ституционным законом от 17 декабря 1997 г. № 2-ФКЗ «О Правительстве Российской Федерации»3. Согласно постановлению Правительства РФ от 17 мая 2002 г. № 3194 уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, осуществлявшим с 1 июля 2002 г. государственную регистрацию юридических лиц, было Министерство РФ по налогам и сборам. В соответствии с Указом Президента РФ от 9 марта 2004 г. № 314 после вступления в силу Федерального закона от 29 июня 2004 г. № 58-ФЗ «О внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу некоторых законодательных актов Российской Федерации в связи с осуществлением мер по совершенствованию государственного управления»5 Министерство РФ по налогам и сборам преобразовано в Федеральную налоговую службу (ФНС России) [3, с.6].

Государственная регистрация осуществляется в срок не более чем пять рабочих дней со дня представления документов в регистрирующий орган.

При государственной регистрации юридического лица заявителями могут являться следующие физические лица:

- руководитель постоянно действующего исполнительного органа регистрируемого юридического лица или иное лицо, имеющие право без доверенности действовать от имени этого юридического лица;
- учредитель (учредители) юридического лица при его создании;
- руководитель юридического лица, выступающего учредителем регистрируемого юридического лица;
- конкурсный управляющий или руководитель ликвидационной комиссии (ликвидатор) при ликвидации юридического лица;
- иное лицо, действующее на основании полномочия, предусмотренного федеральным законом, или актом специально уполномоченного на то государственного органа, или актом органа местного самоуправления.

Датой представления документов при осуществлении государственной регистрации является день их получения регистрирующим органом. Заявителю выдается расписка в получении документов с указанием перечня и даты их получения регистрирующим органом в случае, если документы представляются в регистрирующий орган непосредственно заявителем. Расписка должна быть выдана в день получения документов регистрирующим органом. В ином случае, в том числе при поступлении в регистрирующий орган документов, направленных по почте, расписка высылается в течение рабочего дня, следующего за днем получения документов регистрирующим органом, по указанному заявителем почтовому адресу с уведомлением о вручении. Регистрирующий орган обеспечивает учет и хранение всех представленных при государственной регистрации документов. Регистрирующий орган не вправе требовать представление других документов кроме документов, установленных Федеральным законом «О государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных пред-

принимателей». Нотариальное удостоверение документов, представляемых при государственной регистрации, необходимо только в случаях, предусмотренных федеральными законами [4, с.24].

Решение о государственной регистрации, принятое регистрирующим органом, является основанием внесения соответствующей записи в соответствующий государственный реестр. Нестабильность экономики страны в 1990 е годы высветила несовершенство нормативно правовых основ в спортивной сфере. Требовалось с новых концептуальных методологических позиций подойти к подготовке новых законодательных и подзаконных нормативно правовых актов – о заработной плате спортсменов, тренеров, судей и др., в области социальной защиты спортсменов и специалистов, в вопросах трудоустройства и увольнения, а также реформирования контрактных соглашений между спортсменами и спортивной организацией. За последние годы в обновленной России как правопреемнице в спортивном движении СССР приняты и реализуются федеральные законы, а также дополнения к ним, другие нормативные документы, которые формируют правовую базу отрасли.

Библиографический список

1. Альфер С. А. Правовое регулирование государственной регистрации организаций физической культуры и спорта. Лекции по спортивному праву. М. 2013. – 10 с.
2. Алексеев С.В. Международное спортивное право.М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2008. – 895 с.
3. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник/Под ред. П.В. Крашенинникова. – М., ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 299 с.
4. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 416 с.

УДК: 61.612.556.563

ХРОНИБИОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА СТРАДАЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ

Осипов А.С., врач-стоматолог

Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, Astramed2009@mail.ru

Ключевые слова: юноши, хронобиология, температура тела, кариес зубов.

Аннотация: *в статье представлены данные хронобиологического изучения температуры тела в подмышечной впадине у 19 студентов вузов г. Тюмень мужского пола периода юношеского возраста, имеющих кариес зубов, занимающихся спортом. Все юноши на момент обследования входили в 1 и 2 группы здоровья и не имели соматических заболеваний. Для определения кожной температуры тела использован электронный термометр «SENSITEC NF-3101». Результаты исследования свидетельст-*

вовали о том, что у всех юношей температура тела во все дни недели не выходила за пределы физиологической норм и колебалась от 36,1 до 36,0^0 по Цельсию. В начале учебной недели температура тела на 0,1 – 0,2^0 выше, чем в конце недели.

Актуальность исследования. Одним из наиболее распространенных стоматологических заболеваний человека является кариес зубов, диагностике и лечению которого посвящена обширная литература отечественных и зарубежных авторов [3, 11, 12, 23, 25, 26, 27, 37, 41, 43, 44, 45, 46].

Что касается хронобиологического определения температуры тела человека, то проблема решается на различных методологических уровнях.

В последние годы для оценки температуры тела человека предложен аппаратно-программный комплекс [5], система дистанционного мониторинга [6], прибор для сканирования температуры кожи тела человека [1], а также запатентован термометр [13].

Разрабатываются вопросы автоматизированной системы регуляции температуры тела человека [24, 38]. Предложен метод бесконтактного измерения температуры тела на основе пленочных термоэлектрических преобразователей [39].

Совершенствуются методы анализа распределения температур по поверхности тела [29], в том числе изучаются причины изменения локальной температуры тела [28].

Осуществляется мониторинг кожной температуры в клинической практике [8, 40], проводится модуляционный метод измерения глубинной температуры чела человека [10], в том числе мониторинг температуры тела пловцов [9], осуществляется изучение взаимосвязи температуры тела с концентрацией глюкозы крови человека [7]. Предложен способ измерения гликемии по температуре тела [42].

Проводятся исследования по изучению особенностей температуры области суставов у больных ревматоидным артритом [14, 15].

Заслуживают внимания исследования температуры тела человека в зависимости от времени года [19].

В последние годы изучению биологических ритмов в жизнедеятельности человека посвящается всё больше исследований экспериментального и клинического направлений [4, 16, 17, 18]. Температура тела человека как проблема хронобиологии привлекает все больше специалистов [18]. Проводятся исследования, касающиеся экспериментального обоснования оптимальной температуры тела человека [20].

Изучаются гендерные и возрастные различия суточного мониторирования температуры тела у здоровых людей [21, 22]. Проводятся исследования температуры кожи у лиц различного возраста и пола [31, 32, 33, 34, 35, 36], в том числе занимающихся плаванием [30] и триатлоном [2].

Несмотря на такое многообразие исследований, в доступной нам литературе мы не встретили исследований, касающихся хронобиологического изучения температуры тела у студентов вузов, страдающих кариесом зубов.

Цель у студентов периода юношеского возраста вузов г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, изучить показатели температуры тела в динамике суток в течение учебной недели.

Материал и методы. В тюменском медицинском центре «Астра-Мед» обследовано 19 добровольцев, болеющих кариесом зубов, являющихся студентами вузов г. Тюмень очной формы обучения. У них в 8, 12, 16, 20 часов проведено определение кожной температуры тела с использованием электронного термометра «SENSITEC NF-3101».

Все юноши являются жителями г. Тюмень, родители которых на протяжении трех поколений проживали в данной местности. В течение предшествующего обследованию месяца юноши не покидали города.

При оценке степени поражения зубов кариесом мы пользовались показателями, рекомендованными Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости $p < 0,05$, 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 и 22 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. На сегодняшний день разработано много видов термометров: цифровые, электронные, инфракрасные, биметаллические, дистанционные, термометры сопротивления, жидкостные, термоэлектрические, газовые. Мы для определения температуры тела использовали электронный термометр «SENSITEC NF-3101».

Исследования показали, что у всех студентов температура тела не выходила за пределы стандартизированной физиологической нормы – 36,0 – $37,0^0$. Изучение значений кожной температуры в 8 часов утра свидетельствовала о том, что в понедельник и вторник она находилась на значениях $36,3^0$ и постепенно снижалась. В среду и четверг значения температуры тела в абсолютных значениях были равны $36,2^0$, тогда как в последующие дни недели температура тела составила $36,1^0$. Таким образом, в течение недели утренняя температура тела у студентов юношеского возраста с понедельника по воскресенье в абсолютных значениях снизилась на $0,2^0$.

Изучение температуры тела, измеренной в 12 часов дня, свидетельствовало о том, что в абсолютных значениях по сравнению с утренним измерением она стала выше. Так, в понедельник и во вторник, увеличение температуры тела было на $0,3^0$, в среду и четверг – на $0,4^0$, в пятницу, субботу и воскресенье – на $0,3^0$.

Можно заключить, что температура тела юношей в 16 и 20 часов в абсолютных значениях была выше, чем в 8 часов утра. При этом день не-

дели не играл существенного значения, ибо разница утренней, дневной и вечерней температуры не выходя за пределы нормативных значений, колебалась в пределах от 0,3 до $0,5^0$ Цельсия.

Что касается температуры тела в 20 часов, то во все дни недели она была достоверно ($p < 0,05$) выше утренней температуры. Так, в понедельник, разница утренней и вечерней температуры тела в абсолютных значениях составила $0,5^0$, во вторник – $0,4^0$, в среду, четверг, пятницу и субботу – $0,7^0$, в воскресенье – $0,6^0$

Таблица 1

Динамика показателей кожной температуры тела у студентов юношей в течение дня и недели (M±m)

День недели	Температура тела			
	8 часов	12 часов	16 часов	20 часов
Понедельник	36,3±0,04	36,6±0,05	36,7±0,06	36,8±0,06
Вторник	36,3±0,05	36,6±0,07	36,6±0,07	36,7±0,07
Среда	36,2±0,05	36,6±0,07	36,7±0,07	36,9±0,06
Четверг	36,2±0,05	36,6±0,07	36,8±0,06	36,9±0,06
Пятница	36,1±0,05	36,4±0,04	36,8±0,06	36,8±0,06
Суббота	36,1±0,05	36,4±0,04	36,6±0,05	36,8±0,06
Воскресенье	36,1±0,07	36,4±0,05	36,6±0,05	36,7±0,07

Таким образом, анализ результатов исследования температура тела юношей свидетельствовали о том, что она во все дни недели не выходила за пределы физиологической норм и колебалась от 36,1 до $36,0^0$ по Цельсию в течение суток. В начале учебной недели температура тела на 0,1 – $0,2^0$ выше, чем в конце недели. Следуя суточному ритму, наиболее низкая температура тела отмечалась утром, около 8 часов, а максимальное значение достигается вечером – в 20 часов.

Библиографический список

1. Агалаков Ю.П., Зубарев А.Л., Куклин В.Я., Смирнов С.А., Шахтарин В.П. Прибор для сканирования температуры кожной поверхности тела человека //патент RUS 68197 09.01.2007.;

2. Антоненко А.И., Бебик С.И., Маренченко В.Н. Частота удаления зубов по поводу осложненного кариеса и пародонтита //Вестник стоматологии, 2009. – № 2 (67). – С. 49-51.;

3. Афанасьева А.Д. Биоритмы и их влияние на адаптивные возможности человека //Бюллетень медицинских интернет-конференций, 2016. – Т. 6. – № 5. – С. 653.;

4. Большев К.Н., Иванов В.А., Степанов А.А., Ефимов В.М. Заплыв пловцов–экстремалов в беринговом проливе и мониторинг температуры тела пловца //современные методы и средства исследований теплофизических свойств веществ. 3 международная научно-техническая конференция, 2015. – С. 52-53.;

5. Голубцова Т.С., Песков А.Б., Хохлов М.П., Пигузов В.А., Лыкова Н.С. Особенности динамических изменений температуры околосуставных областей больных,

страдающих ревматоидным артритом, при применении гипербарической оксигенации //Современные проблемы науки и образования, 2015. – № 5. – С. 286.;

6. Лашкина Э.С. Экспериментальное обоснование оптимальной температуры тела человека //Физика в школе, 2016. – № S3. – С. 246-247.;

7. Майорова Е.А., Песков А.Б., Хохлов М.П., Крайнова Н.В., Пигузов В.А., Пиякина Н.А., Абрамова Ю.А., Мещерякова Е.А. Влияние гендерного и возрастного факторов на результаты суточного мониторирования температуры тела здоровых людей //Современные проблемы науки и образования, 2014. – № 6. – С. 1416.;

8. Сатин В.А. Метод бесконтактного измерения температуры тела человека на основе пленочных термоэлектрических преобразователей //Системный анализ и управление в биомедицинских системах, 2009. – Т. 8. – № 3. – С. 835-836.;

9. Hu D.Y. A clinical investigation of the effi cacy of a dentifrice containing 1.5% arginine and 1450 ppm fl uoride, as sodium monofl uorophosphate in a calcium base, on primary root caries //J Clin Dent, 2013; 24 (Spec Iss A): A 23-31.;

10. Milgrom P., Chi D.L. Prevention-centered caries management strategies during critical periods in early childhood. //J Calif Dent Assoc, 2011; 39(10): 735-741.

УДК:796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В ДИНАМИКЕ ЛЕЧЕНИЯ КАРИЕСА ЗУБОВ

Осипов А.С., врач-стоматолог

Тюменский государственный университет, Россия, г.Тюмень, e-mail: Astra2009@mail.ru

Ключевые слова: юноши, физическая работоспособность, кариес зубов.

Аннотация: *в статье представлены данные определения уровня физической работоспособности и максимального потребления кислорода у 19 мужчин периода юношеского возраста, имеющих кариес зубов, занимающихся спортом и являющихся студентами вузов г. Тюмень. Все юноши на момент обследования входили в 1 и 2 группы здоровья и не имели соматических заболеваний. На основании степ-теста В.Л. Карпмана показано, что физическая работоспособность юношей имеющих кариес зубов, находится на низком уровне.*

Актуальность исследования. Здоровье студенческой молодежи всегда находится в центре внимания специалистов различного профиля. За последние годы у студентов значительно возрос интерес к занятиям различными видами спорта. Следует подчеркнуть, что, несмотря на достигнутые успехи в лечении заболеваний полости рта, одним из наиболее часто встречающихся является кариес зубов. Кариес зубов диагностируется у 95-97% населения различных стран мира [1, 7, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 28].

В то же время изучению влияния кариеса зубов на показатели физической работоспособности студенческой молодежи, занимающихся спортом, не уделяется должного внимания.

Цель исследования: оценить показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода у юношей студентов вузов г. Тюмень 17-18 лет по степ-тесту Карпмана в динамике лечения кариеса зубов.

Материал и методы исследования. На базе Тюменского медицинского центра «Астра–Мед» до проведения процедуры лечения кариеса зубов и через месяц после хирургического лечения обследовано 19 мужчин периода юношеского возраста (17-18 лет). Все юноши являются студентами вузов и жителями г. Тюмень, родители которых на протяжении трех поколений проживали в данной местности. Спортивная специализация: лыжные гонки – 6, биатлон – 3, футбол – 2, скалолазание – 2, единоборства – 4, лёгкая атлетика – 2 человека.

Следует отметить, что понятие «физическая работоспособность» широко применяется в практике спорта [3, 15, 19, 23] и является интегральным показателем физических возможностей человека [2, 4, 5, 6].

Для определения общей физической работоспособности человека используются показатель максимального потребления (МПК) кислорода [16, 26], а также данные теста PWC170 [6, 9, 10, 11, 12, 13, 27]. Они являются некими критическими точками, по которым можно установить общую подготовленность спортсменов и специфические сдвиги в системе энергообеспечения мышечной деятельности в ответ на предъявляемую физическую нагрузку.

Используемая нами проба PWC170 рекомендована Международной биологической программой Всемирной организации здравоохранения. Проведение этой пробы позволяет определить мощность нагрузки, которую может выполнить человек при частоте сердечных сокращений (ЧСС), равной 170 уд/мин. Принцип расчета физической работоспособности основан на том, что в довольно большом диапазоне мощностей физических нагрузок взаимоотношения между ЧСС и мощностью нагрузки оказываются практически линейными. В нашем исследовании мощность физической нагрузи была выражена в килограммометрах в минуту (кгм/ мин), а собственно нагрузкой служил степ-тест.

Мы полагаем, что уровень физической работоспособности отражает производительность кардиореспираторной системы, т.е. её функциональные возможности. При этом, чем больше мощность выполняемой работы при заданном: пульсе, тем, следовательно, выше физическая работоспособность юношей, больше функциональные возможности их кардиореспираторного аппарата и организма в целом.

Расчет физической работоспособности производился по формуле:

$$PWC\ 170 = N\ 1 + (N\ 2 - N\ 1) \times \frac{170 - f\ 1}{f\ 2 - f\ 1}$$

где: N 1 и N 2 – соответственно мощность первой и второй нагрузок, f 1 и f 2 – ЧСС в конце первой и второй нагрузок. Мощность нагрузок вычислялась по формуле: $N = 1,3 \times p \times h \times n$, где: N – работа, кгм/мин; p – масса тела юношей, кг; n – число подъемов на ступеньку в минуту; h – высота ступеньки, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступеньки. Определение МПК вычислялось также по формуле В. Л. Карпмана: $МПК = 2,2 \times PWC170 + 1070$.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента [8]. Достоверными считали различия при уровне значимости $p < 0,05$, принятых в медико–биологических исследованиях. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Оценивая показатели физической работоспособности до и через месяц после хирургического лечения кариеса зубов посредством пробы PWC170 у юношей г. Тюмень отметим, что достоверных различий мы не выявили (табл. 1).

Таблица 1

Показатели физической работоспособности и МПК юношей 17-18 лет г. Тюмень, страдающих кариесом зубов

Возраст, лет	До проведения процедуры лечения		Через месяц после хирургического лечения		Достоверность различий
	M±m	δ	M±m	δ	
PWC170, кгм/мин					
17	749,21±9,98	30,4	756,45±10,24	32,7	p>0,05
18	848,31±11,24	33,6	853,25±12,52	33,5	p>0,05
PWC170, кгм/мин/кг					
17	12,57±0,22	2,56	12,71±0,21	2,58	p>0,05
18	13,37±0,24	2,68	13,42±0,25	2,70	p>0,05
МПК, л/мин					
17	3,61±0,09	0,37	3,64±0,10	0,36	p>0,05
18	4,25±0,11	0,41	4,36±0,13	0,37	p>0,05
МПК, мл/мин/кг					
17	46,41±0,46	1,65	46,63±0,47	1,66	p>0,05
18	46,43±0,49	1,64	47,48±0,46	1,65	p>0,05

Если рассматривать показатели физической работоспособности в абсолютных значениях, то можно отметить, что у студентов в возрасте 17 лет, в сравнении с состоянием физиологического покоя, через месяц после хирургического лечения кариеса зубов, она увеличилась на 7,24 кгм/мин. У юношей в возрасте 18 лет увеличение составило 4,94 кгм/мин. Достоверных различий в значениях физической работоспособности у юношей 17 и 18 лет после хирургического лечения кариеса зубов, нет (p>0,05).

На основании данных теста PWC170 определяли непрямым расчетным методом абсолютные и относительные величины максимального потребления кислорода. У юношей 17 лет до процедуры лечения кариеса зубов МПК составило 3,61 л/мин, а через месяц 3,64 л/мин, т. е. увеличилось на 0,03 л/мин, что свидетельствует о том, что хирургическое лечение не влияет на показатели МПК. У юношей 18 лет увеличение МПК в сравнении с началом лечения составило 0,11 л/мин.

Для индивидуальной оценки аэробной производительности организма юношей проводили расчеты относительных величин МПК. Можно констатировать, что МПК, мл/мин/кг достоверно не зависит от хирургического лечения кариеса зубов.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно заключить, что физическая работоспособность и МПК у студентов вузов г. Тюмень, во-первых, не зависят от кариеса зубов. Во-вторых, кариес зубов не оказывает достоверного влияния на показатели физической работоспособности лиц юношеского возраста и не влияет на занятия спортом. В третьих, физическая работоспособность юношей находится на низком уровне.

Библиографический список

1. Аверьянов С.В., Исхаков И.Р., Исаева А.И., Гараева К.Л. Распространенность и интенсивность кариеса зубов, заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий у детей города Уфы //Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2;

2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 190 с.;

3. Гуртовая М.Н., Колунин Е.Т., Прокопьев Н.Я. Физическая работоспособность мальчиков 7-9 лет, больных аллергическим ринитом, на начальном этапе занятий спортом //Медицинская наука и образование Урала. – 2013. – № 3(75). – С. 80-82.;

4. Казантинова Г.М., Власова Т.Н., Цуцаева М.И., Линева Н.А. Комплексная оценка физического состояния студентов специальной медицинской группы //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – № 4 (122). – С. 63-67.;

5. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.;

6. Корнеева Н.М. Эффективность профилактических мероприятий у студентов с патологией твердых тканей зубов: автореферат дисс. канд. мед. наук.–Волгоград, 2014.–24 с.

7. Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Митасов Д.И. Физиологические подходы к оценке функциональных нагрузочных проб. //Фундаментальные исследования, 2014. – № 2. – С. 146-150.;

8. Фарфель В. С., Михайлов В. В. Максимальное потребление кислорода как показатель объема окислительных процессов и общей работоспособности организма //Кислородный режим организма и его регулирование. – Киев: Наукова думка, 1966. – 254с.;

9. Черкасов С.М. Анализ распространенности заболеваний зубочелюстной системы, формирующих спрос на стоматологические услуги // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 2. – С. 186-189.;

10. Akpata E.S. Factors associated with severe caries among adults in Kuwait // Med Princ Pract, 2009, v. 18, № 2, p. 93-99.;
11. Astrand P. -O., Rodahl K. Textbook of work physiology. N. Y.: McGraw-Hill. – 1970. – 669 P.;
12. Frenken J.E., Peters M.C. Minimal intervention dentistry for managing dental caries-a review: report of a FDI task group. //Int Dent J., 2012; 62: 223-243.;
13. Hill A. V. Muscular movement in men. N. Y.: McBraun-Hill Co. – 1927. – 104P.;
14. Hu D.Y., Yin W., Li X. A clinical investigation of the effi cacy of a dentifrice containing 1.5% arginine and 1450 ppm fl uoride, as sodium monofl uorophosphate in a calcium base, on primary root caries. //J Clin Dent, 2013; 24 (Spec Iss A): A 23-31.;
15. Jiang E.M., Lo E.C., Chu C.H. Prevention of early childhood caries (ECC) through parental tooth brushing training and fluoride varnish application: A 24–month randomized controlled trial. // J. Dent, 2014, №. 42 (12): P. 1543-1550.;
16. Margaria R. Biomechanics and energetics of muscular exercise. – Oxford: Clarendon Press, 1976. – 146 p.;
17. Sjostrand T. Changes in the Respiratory organs of workmen at one oresmelding work // Acta Med. Scand, 1947. – Suppl. 196. – P. 687-699.;
18. Wolff M., Corby P., Klaczany G. In vivo effects of a new dentifrice containing 1.5% arginine and 1450 ppm fl uoride on plaque metabolism // J Clin Dent, 2013; 24 (Spec Iss A): A 45-54.

УДК 37.08

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Паршикова М.О., магистрант, Манжелей И.В., д.п.н., профессор
Тюменский Государственный Университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: marri1994@mail.ru; mangeley60@mail.ru

Ключевые слова: Профессионально-личностные качества; компетентность; личностные качества учителя физической культуры и тренера.

Аннотация: *в данной статье рассматривается проблема профессиональной компетентности современного учителя физической культуры и тренера, выявлены профессионально-личностные качества, а также даны рекомендации учителю физической культуры и тренеру для повышения эффективности своей деятельности.*

Введение. В современном обществе происходят перемены, оставляющие отпечаток во всех сферах жизнедеятельности человека, тем самым изменяя требования и к самому человеку.

В Российской системе образования также происходят перемены, призывающие педагога к повышению профессионализма в своей деятельности, в связи с чем, повышение компетентности педагога физической культуры и спорта является важной составляющей в процессе модернизации образования, однако переход на комптентностный подход еще не гарантирует профессионализма работы педагога.

Проблемы компетентностного подхода в подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта отражены в трудах Е.П. Ильина, Ю.Д. Железняка, Ю.М. Николаева, И.В. Манжелей, Г.В. Сафоновой и др.

Педагог по физической культуре и спорту играет важную роль в воспитании подрастающего поколения, формировании у ребенка духовно-нравственных ценностей, его подготовки к профессиональной деятельности и становлении в обществе. В 2017 году вступил в силу профессиональный стандарт педагога, но механизмы перехода подготовки разных отраслей педагогической деятельности на «новые рельсы», включая сферу физической культуры и спорта, не разработаны, что обуславливает актуальность данной проблемы.

Цель исследования. Изучение особенностей профессиональной компетентности педагогов по физической культуре.

Под понятием *компетентности*, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, понимается способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области [4].

В структуру профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту входят следующие компоненты: социальный, информационный, проектировочный, организационный, коммуникативный, самообразовательный, двигательный [2].

Методы исследования. Анкетирование. Оценка личностных качеств учителей физической культуры и тренеров проводилась по опроснику «Анализ своих ограничений» [1].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Тюменского государственного университета в январе 2017 года во время проведения обучающих семинаров по повышению квалификации. В исследовании принимали участие две группы респондентов, сформированных случайной выборкой: учителя физической культуры (22 мужчин, 23 женщин) и тренеры по различным видам спорта (23 мужчин, 40 женщин).

Таблица 1

Характеристики исследуемых групп респондентов

Респонденты	Кол-во людей в группе (%)		Средний возраст (лет)	Средний показатель педагогического стажа (лет)	Распределение по кол-ву лет педагогического стажа (%)	
	мужчины	женщины				
Учителя ФК	48,8	51,2	37,0	12,5	до 5 лет	77
					5-10 лет	27
					более 10 лет	46
Тренеры	36,5	63,5	38,4	11,7	до 5 лет	30
					5-10 лет	25
					более 10 лет	45

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование учителей физической культуры и тренеров. В ходе исследования выявлено, что соотношение между учителями мужчинами и учителями женщинами примерно одинаково (48,8% и 51,2% соответственно) (табл. 1); количество тренеров женщин преобладает над количеством тренеров мужчин (36,5% и 63,5%, соответственно).

Анализ таблицы 1 показывает, что в обеих группах около половины респондентов имеют педагогический стаж более 10 лет (46% учителей ФК, 45% тренеров), что говорит о достаточном опыте работы в педагогической сфере у участников данного исследования.

Анализируя результаты по опроснику «Анализ своих ограничений» (табл. 2) можно сказать, что в обеих группах самым серьезным ограничением является неумение респондентов перерабатывать информацию. Данный факт можно объяснить тем, что физическая культура является практической сферой, в связи с чем, педагоги мало внимания уделяют теоретическим аспектам своей деятельности и работе с информационными технологиями [3]. Следующим по рейтингу ограничением, в обеих группах, является нерациональное использование времени, поэтому учителям и тренерам нужно учиться планировать свою деятельность и распределять время в течение всего дня.

Таблица 2

Результаты ранжированных рядов ответов опросника «Анализ своих ограничений»

	Ограничения (слабые качества) Достоинства (сильные стороны)	Ранги ответов опросника			
		*	*	*	*
		Мужчины		Женщины	
A	*Неумение управлять собой* Способность управлять собой	3	3	4	5
B	*Размытые личные ценности* Четкие ценности	3	8	4	7
C	*Нечеткие (смутные) личные цели* Четкие личные цели	8	11	6	9
D	*Нерациональное использование времени* Хорошие навыки планирования деятельности	2	2	1	2
E	*Неумение перерабатывать информацию* Хорошая память, навыки работы с литературой	1	1	1	1
F	*Остановленное саморазвитие* Выраженное саморазвитие	10	5	8	9
G	*Слабый навык решать проблемы* Устойчивые навыки решения проблем	8	7	8	5
H	*Отсутствие творческого подхода* Творческий подход	5	9	3	4
I	*Неумение оказывать влияние на людей* Умение влиять на окружающих	5	5	8	7
J	*Неумение обучать* Умение обучать подчиненных	0	1	2	2

K	*Низкая способность формировать коллектив* Умение наладить групповую работу	0	0	1	1
L	*Неумение управлять конфликтами* Хорошие коммуникативные способности	5	4	4	3

Примечание: 1* – учителя ФК; 2* – тренеры

На третьей ранговой позиции, у мужчин учителей и тренеров, выявлено ограничение – неумение управлять собой, что вызывает беспокойство, так как учителю и тренеру необходимо привлечь ребенка к занятию физическими упражнениями, но данный недостаток может отчуждать желание посещать занятие физической культурой и спортом в целом. В связи с этим мужской половине педагогов необходимо научиться управлять собой. Им рекомендуется обучение самоконтролю, аутотренинг, дыхательные упражнения. Также, по возможности, в свободное время отдых на свежем воздухе, чтение книг, смена деятельности, новое и интересное времяпрепровождение и т.д.

Стоит отметить, что у мужчин учителей на третьей ранговой позиции выявлено ограничение – размытость личных ценностей. У их коллег женщин, это в большей степени, также является ограничением, однако у тренеров (у мужчин и женщин) данный показатель является достоинством.

На третьей ранговой позиции, у женщин учителей, является ограничение – отсутствие творческого подхода, в связи с чем, этот недостаток выступает, как отрицательный фактор для профессионального роста и вызывает беспокойство о компетентности специалиста.

Многие специалисты отмечают, что коммуникативная компетентность педагогов физической культуры желает оставлять лучшего, в нашем исследовании также, в обеих группах, стоит отметить ограничение – неумение управлять конфликтами (3–5 ранг), что может негативно влиять на решение профессионально значимых задач в педагогической деятельности.

Для решения данной проблемы мы предлагаем ввести обучающие семинары по повышению квалификации для педагогов физической культуры и спорта.

Выводы: В структуру профессиональной компетенции педагога по физической культуре входят социальный, информационный, проектировочный, организаторский, коммуникативный, самообразовательный, двигательный компоненты. В ходе нашего исследования мы выявили, что для большинства респондентов ограничением является информационный и организаторский компоненты (неумение перерабатывать информацию – 1 ранг, нерациональное использование времени – 2 ранг), а также вызывает беспокойство коммуникативная компетентность педагога.

Для решения данной проблемы мы предлагаем ввести в учебный план подготовки и переподготовки педагогов обучающие семинары и тренинги,

ориентированные на развитие проектировочных, организаторских и коммуникативных способностей педагога по физической культуре и спорту.

Кроме того, педагогам будут полезны семинары по обучению самоконтролю и управлению эмоциональными состояниями, так как данные способности играют важную роль в сохранении психического здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса.

Библиографический список

1. Вудкок, М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер: для руководителя-практика. М.: Дело, 1994. – 317 с.

2. Иванова С.В., Манжелей И.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовой подход: Монография. Тюмень. – 2015. – 244 с.

3. Манжелей, И.В. Симонова Е.А. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие. М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт Высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура, 2010.

5. Чернякова, С.Н., Шебенко К.К. Изучение профессионально-личностных качеств педагогов сферы физической культуры и спорта // Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции УО «Полесский государственный университет, ч.2 – г. Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 367-370.

УДК 378

ГОТОВНОСТЬ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Пермяков О.М., ассистент, Бараковских К.Н., старший преподаватель
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург, e-mail: Oleg_magic@mail.ru; dekanat-ffk@bk.ru

Ключевые слова: готовность, педагог по физической культуре, здоровьесберегающая деятельность, компоненты здоровьесберегающей деятельности.

Аннотация: *в статье рассматривается готовность будущих педагогов по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности. Выделены факторы и компоненты необходимые для осуществления здоровьесберегающей деятельности в вузе.*

Современная система образования является главным источником повышения интеллектуального потенциала общества. На сегодняшний день неоспоримым является тот факт, что именно образование становится одним из основополагающих факторов экономического и социального прогресса, духовного становления общества. Однако развитие образования и общества – это взаимообусловленные процессы. В условиях социально-экономического переустройства общества на первый план выходит проблема модерни-

зации образования. В настоящее время четко обозначился разрыв между наукой и теорией, теорией и практикой образования. Особенно заметной становится данная тенденция при рассмотрении профессионального образования в сфере физической культуры и спорта [2, с. 28]. В подготовке будущих педагогов по физической культуре не в полной мере учитывается важность комплексной работы в рамках здоровьесберегающей деятельности, не достаточно осознается ценность здоровья, не всегда прослеживается взаимосвязь между собственным здоровьем и здоровьем своих воспитанников. Поэтому у педагогов по физической культуре должна быть сформирована готовность к здоровьесберегающей деятельности.

Готовность предполагает наличие знаний, умений, опыта деятельности и сформированного отношения личности к будущей профессии, которое заключается в стремлении человека в ней самореализоваться. Готовность педагога по физической культуре к здоровьесберегающей деятельности выражается в умении донести до обучающихся ценность сохранения здоровья; сформировать у них установки на ведение здорового образа жизни; создать педагогические условия, при которых обучающийся становиться субъектом здоровьеформирующей деятельности; сформировать культуру здоровья. Формирование готовности педагога к здоровьесберегающей деятельности является сложным, многообразным, поэтапным и длительным педагогическим процессом, который будет направлен на развитие и формирование положительной, устойчивой ориентации на сохранение, укрепление и поддержание здоровья, формирование культуры здоровья и потребности здорового образа жизни как необходимых условий жизнедеятельности [1, с. 51].

Сложной проблемой является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, решение которой зависит от многих факторов: эмоционального, психического и физического состояния занимающихся, объема нагрузки и содержания учебного материала, используемых средств и методов, применяемых технологий обучения, периодичности занятий, организации деятельности занимающихся [4, с. 112].

Содержание готовности будущего педагога к профессиональной деятельности изучали ряд авторов (Ф. Н. Гоноболин, Н. Д. Левитов, К. К. Платонов, Л. С. Рубинштейн, В. А. Сластенин), они выделили виды готовности, обосновали содержание, принципы, формы и методы здоровьесберегающей педагогики. А. Г. Маджуга, Р. М. Салимова, Е. В. Титова в своих работах выделяют факторы здоровьесберегающей деятельности, которые характеризуют отношение к здоровью [3, с. 265]:

- *ценностно-мотивационные факторы,* определяющие место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей человека, особенности мотивации здорового образа жизни;
- *рефлексивно-оценочные факторы,* характеризующие особенности осознания и оценки субъектом своих внутренних психических ак-

тов и состояний, связанных со здоровьем. Данная группа факторов включает способности отражать, оценивать свое состояние, обращать сознание внутрь себя, размышлять над своим физическим и психическим состоянием;

- *эмоционально-чувственные факторы,* отражающие эмоции и чувства, связанные с состоянием здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека;
- *когнитивные факторы,* отражающие особенности познавательных процессов личности относительно своего состояния здоровья и особенностей формирования стратегии здоровьесбережения;
- *этнофункциональные факторы,* характеризующие целостное здоровье человека с позиции этнодифференцирующих и этноинтегрирующих признаков, наличие которых определяет либо этнофункциональную рассогласованность, либо этнофункциональную согласованность в деятельности важнейших систем жизнеобеспечения и личностных проявлений, связанных с конкретными этнически предопределенными убеждениями в отношении болезни и здоровья, а также форм его сбережения.

Основываясь на исследованиях О. Ф. Жуковой, Н. Н. Малярчук, В. Т. Чичикиной, для формирования готовности педагога к здоровьесберегающей деятельность нужно опираться на следующие компоненты [4, 5]:

- *мотивационно-ценностный,* характеризуется ценностным отношением и удовлетворенностью своей профессиональной деятельностью, ценностным отношением к здоровью и здоровью воспитанников, стремлением достичь высоких результатов в учебно-воспитательной работе;
- *когнитивно-содержательный*, основными показателями которого являются: профессионально-педагогические знания студентов, ориентированные на здоровьесбережение детей в процессе учебно-воспитательной деятельности; знания об индивидуальном, общественном и профессиональном здоровье и путях его сохранения; о закономерности возрастного развития детей; о здоровьесберегающих педагогических технологиях и системе здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений;
- *операционально-технологический,* ориентирован на овладение педагогами умениями здоровьесберегающей деятельности, проявляется в готовности реализации поведенческих моделей здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий и способности к самосовершенствованию собственного здоровья;
- *рефлексивный* характеризуется осуществлением самоанализа профессиональной деятельности с позиции реализации здоровьесберегающего начала (уроков, занятий, проектов); рефлексией собственного поведения.

С нашей точки зрения, готовность к здоровьесбережению есть составляющая общепрофессиональной подготовки студентов педагогического вуза. В связи с этим здоровьесберегающая деятельность может и должна органично входить в любой вид деятельности будущего педагога, включая взаимодействие и общение, построенных на принципах субъект-субъектности, равенства и сотрудничества.

Таким образом, готовность будущего педагога к здоровьесберегающей деятельности рассматривается как необходимая составляющая общепрофессиональной подготовки студентов педагогического вуза образованная единством стойкой мотивации на здоровый образ жизни (мотивационно-ценностный компонент); умений и опыта реализации здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей (рефлексивный компонент), ориентирующий на совершенствование здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Библиографический список

1. Багина В.А. Профессиональная готовность студентов к педагогической практике // Теория и практика физической культуры. 2005. № 9. С. 48–52.

2. Куликова Л. М. Модернизация содержания и организации непрерывной педагогической практики в физкультурном вузе: моногр. / Л.М. Куликова. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2009. – 269 с.

3. Маджуга А.Г. Здоровьетворящее образование: монография. Уфа, 2008, 389 с.

4. Tretyakova N.V. Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving / Tretyakova N.V., Fedorov V.A., Dorozhkin E.M., Komarova M.K., Sukhanova E.I. // International Journal of Environmental and Science Education. – 2016. – V. 11. – № (15). – P. 8281-8292. http://www.ijese.net/makale/1080\

5. Третьякова Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. – 208 с.

УДК 796.011.3

АКТУАЛЬНОСТЬ И ВОСТРЕБОВАННОСТЬ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ

Плосков А.Л., руководитель спортивного клуба, Хромина С.И., к.б.н., доцент,

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: здоровье, медицинское наблюдение, контроль физическое воспитание, физкультурные группы, медосмотр, студенты.

Аннотация: *в статье проанализированы аспекты физкультурно-спортивной деятельности вуза, требующие медицинского внимания и контроля. мер предпринимаемые в Тюменском индустарильной университете к оперативному решению данных проблем.*

Актуальность. Современные требования доступности физкультурно-образовательной и спортивной среды для всех категорий граждан России подразумевают непременным условием соблюдение требований, обеспечивающих безопасность данных мероприятий. Принцип оздоровительной направленности является решающим при рассмотрении вопроса обеспечения безопасности и доступности физкультурно-образовательной и спортивной среды образовательного учреждения.

В рамках оздоровительной направленности данного сегмента деятельности вуза стоит рассматривать вопросы медицинского обеспечения, допуска и контроля к образовательному процессу по физической культуре, а также к участию в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.

Непременным условием эффективной реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в условиях образовательного учреждения является медицинский контроль.

Целью нашего исследования является анализ физкультурно-спортивной деятельности вуза с позиций, актуализированной востребованности к медицинскому обеспечению.

Необходимо вспомнить, что врачебный контроль – это раздел медицины, направленный на исключение условий, отрицательного влияния физкультурных занятий и мероприятий на организм занимающихся, на обеспечение эффективного использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей и общей работоспособности организма занимающихся, а также на достижения высоких спортивных результатов. В современных условиях внедрения и реализации комплекса «Готов к труду и обороне» к медицинскому контролю добавилось обеспечение готовности обучающихся к тестовым испытаниям.

В связи с этим рассмотрим задачи, задаваемые рамками медицинской компетенции в отношении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Они включают:

- оценку ресурсных возможностей здоровья занимающихся физической культурой и спортом, их физического развития и функционального состояния;
- изучение морфофункциональных изменений, под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом. Медицинский контроль в образовательном учреждении должен быть направлен на обеспечение наблюдения за динамикой здоровья обучающихся и реализуется в следующих формах (рис.1).

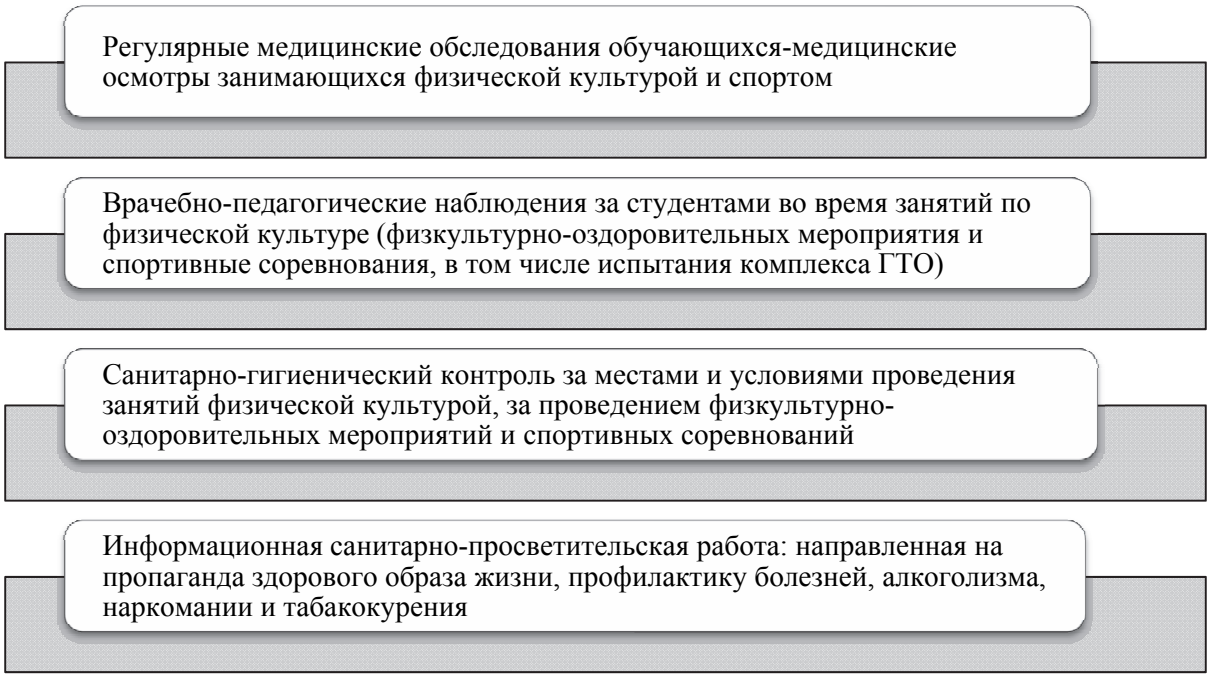


Рис. 1 Формы медицинского контроля в образовательном учреждении

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов вузов России осуществляется медицинскими работниками, работающими в специализированных кабинетах, районных поликлиниках и здравпунктах вузов под организационным методическим руководством врачебно-физкультурных диспансеров. Но, как показывает практика физкультурно-спортивной деятельности, преподавателям физической культуры и спорта, тренерам, очень часто приходится сталкиваться с нерешенными вопросами в части освидетельствования состояния здоровья обучающихся и их возможности проходить обучение и соответствиенно получить аттестацию по предмету (дисциплине). Зона образовательного пространства должна охватывать учебным процессом всех без исключения обучающихся, независимо от степени ограниченности функциональных возможностей, следуя тактике индивидуального маршрута физического воспитания [1-3].

Медицинское обследование студентов регламентировано как: первичное, повторное и дополнительное, где первичное обследование проводится на первом курсе обучения, до начала занятий по физической культуре и включает: опрос, врачебный осмотр, определение физического развития, функциональные пробы, измерение гемодинамических показателей в покое и после мышечной работы. Чаще всего такое обследование оказывается достаточным для заключения о состоянии здоровья студента. Однако, иногда появляется необходимость в уточнении данных, в связи с чем студенту назначается дополнительные консультации специалистов (хирурга, окулиста, ревматолога и др.), а также дополнительное клинико-инструментальное обследование.

На основе данных медицинского обследования студенты распределяются на медицинские группы.

Специальную медицинской группу (подгруппу «А» – оздоровительную) составляют студенты с отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического происхождения, постоянного, вследствие хронического заболевания или врожденных пороков развития в стадии компенсации; или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок.

Обучающимся, разрешаются занятия физкультурой с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. На занятиях обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом и функциональном развитии. В специальной медицинской группе (подгруппа «Б» – реабилитационной**)** занимаются студенты с выраженными отклонениями в состоянии здоровья, в стадии субкомпенсации и нуждающиеся в специальных занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Вопросы освобождения студентов от учебного процесса физического воспитания регулируется в нашей стране на разных уровнях: Федеральными законами, постановлениями Правительства и распоряжениями министерств, но могут быть более детально рассмотрены на региональном и местном уровнях, а также могут быть отражены в локальных нормативных актах, уставах учебных заведений, приказами руководителей ОУ.

Освобождение от физкультуры для студентов может быть предписано на разные сроки.

на срок до 1 месяца – выдается после перенесенного заболевания, с целью закрепления лечения и во избежание рецидива (справка формы 095/у)	на срок от 1 до 3 месяцев (в редких случаях до 6 месяцев), в случае заболевания, длившегося более 14 дней, с целью полного выздоровления (справка формы 095/у)	на весь учебный год (по справке КЭК, ВКК)

Повторное врачебное обследование обучающиеся должны проходить на 2, 3-м курсах в начале учебного года, где должно быть вновь оценено состояние здоровья, определена динамика физического развития и функционального состояния студента и рассмотрена возможность изменения медицинской группы. Кроме того, результаты повторного медицинского обследования должны быть использованы для корректировки учебного процесса по физическому воспитанию. Предполагается также, что в процессе занятий физической культурой и спортом за состоянием обучающихся должны проводиться совместные врачебно-педагогические наблюдения. Текущий и этапный врачебно-педагогический контроль дает возможность оценить здоровье студента в каждый конкретный момент времени, выявить реакцию организма на то или иное упражнение или занятие в целом, определить качества приспособления к учебно-тренировочным нагрузкам.

Результаты текущего контроля могут быть использованы для анализа объема и интенсивности отдельных упражнений и занятий в целом, а также для оценки моторной плотности занятий, эффективности выбранных нагрузок и целесообразности их последовательности в занятии. Эти результаты имеют также немаловажную роль при решении вопроса о допуске студентов ко вневузовским (межвузовским) спортивным мероприятиям.
Для эффективной реализации медицинского обеспечения физкультурно-образовательного и спортивного процесса Тюменского индустриального университета была организована рабочая группа, в состав которой вошли все заинтересованные лица: директор департамента внеучебной деятельности, руководитель спортивного клуба, заведующие кафедрами физической культуры и спорта институтов, начальник отдела организации медицинского обеспечения и заведующая здравпунктом. Результатом работы группы стали конкретные решения по перечисленным актуализированным вопросам, где ключевыми моментами были определены:

- востребованность в медицинском обеспечении учебного процесса по физической культуре;
- востребованность в медицинском обеспечении спортивных и массовых мероприятий как для обучающихся, так и для преподавательского состава;
- сроки и этапы реализации определенных решений;
- формы работы медицинской службы;
- финансирование.

В заключении необходимо констатировать, что осознавая наличие проблемных зон в совместной деятельности образовательного учреждения (ОУ) и медицинской службы в условиях сложной экономической ситуации в стране, единственно верным шагом на пути преобразований может стать поиск верных решений с привлечением оптимальных ресурсных возможностей, как образовательного, так и медицинского учреждений.

Библиографический список

1.Загвязинский В.И. Об уточнении ключевых понятий в теории и практике реформирования Российского образования /Формирование личности в социокультурном информационном пространстве современного отечественного образования (региональный аспект): материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 1-2 марта 2011 года. – Тюмень: Изд-во «Печатник», 2011. – С. 16-19;

2.Образование и здоровье: Сборник научных статей. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. 128 с;

3.Хромина С.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными функциональными возможностями как компонент организации инклюзивной среды вуза: Монография / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук.–Тюмень: РИОФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015.-171 с.;

4.Хромина С.И. Факторы введения понятия «Обучающийся с ограниченными функциональными возможностями» в физкультурно-образовательную среду вуза. Инклюзия в образовании. 2016. №1(1).С. 95-101;

5.Хромина С.И., Малярчук Н.Н. Понятие «Обучающийся с ограниченными функциональными возможностями» в физкультурно-образовательной среде. В сборнике статей 6-й МНПК: Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Под общ. ред. Н.В. Третьяковой. 2016. С. 152-155.

УДК 7.092 +378.172

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ СПОРТА

Полтавская Л.Р., ст. преподаватель, Ивашевский Н.С., студент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: poltav-lyudmila@yandex.ru

Ключевые слова: патриотизм, студенты, спорт, воспитание, здоровый образ жизни.

Аннотация: *в статье рассмотрены вопросы патриотического воспитания студентов средствами спорта и соревновательной деятельности, где основным мотивирующим фактором является спортивная успешность и результативность.*

Актуальность. В современных условиях патриотическое воспитание молодежи приобретает особую актуальность и значимость, так как чувство патриотизма является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства. Патриотизм сегодня как гражданская позиция, отражает национальные интересы, стремление к общественной гармонизации отношений, осуществления социальной справедливости и укрепления правовых основ нашего многонационального государства. Осознание постепенного обесценивания чувства патриотизма, свойственное молодому поколению, становится все более заметной. Экономические, политические, социальные потрясения отодвинули проблемы патриотического и физического воспитания на второй план [1, с.123; 4, с.382].

Явления утраты чувства патриотизма, как ценности является одной из актуальных воспитательных задач образовательной системы, способной не только акцентировать внимание на этой проблеме, но и способствовать ее активному формированию посредством системы физкультурно-спортивного образования [5, с.157].

Патриотизм – понятие очень широкое, это, прежде всего, состояние души, которое выражается в неравнодушном отношении к судьбе Отечества, в способности сопереживать, испытывать боль и радость от происхо-

дящего в стране. "Патриотами не рождаются – патриотами становятся" – этот призыв актуален и современен, он выражает единство нации и дух сплоченности, пристрастного отношения к проблемам и чаяньям народа и страны, в целом. Возрождения патриотических чувств возможно при решении разных задач, в том числе и через укрепление физического потенциала молодого поколения страны, а также формирование потребности в здоровом образе жизни и готовности отстоять интересы страны [2, с.48].

Цель. Оценить потенциал обучающейся молодежи в формировании патриотической готовности. Оценить условия образовательного учреждения к формированию у студентов духа патриотизма посредством организации физкультурно-спортивной среды.

Современная тенденция размытых границ идеологии для молодежи, с утраченными идеалами патриотов, героев войны и труда, пропагандируют в молодежной среде, ложные ценности, с искусственными лоском популярности. Вследствие этих явлений наблюдается деградация морально-нравственных качеств, где становятся очевидными: цинизм, нигилизм, жестокость, насилие, безнравственность.

Физкультурно-спортивное воспитание образовательного учреждения, созидающий ресурс которого, направлен на преодоление трудностей, проявление характера и утверждения, будет способствовать формированию патриотической готовности студента. В результате преодоления собственных барьеров, развивается широкий спектр положительных качеств. Система тренировки устремляет обучающегося, занимающегося спортом, на осознание необходимости спортивного достижения и побед, достойного выступления на соревнованиях. Кроме того, представление своего образовательного учреждения и защита его чести, играет решающую роль в формировании патриотического поведения, заставляет быть спортивно-совершенным и физически-развитым в конкурентной борьбе. Совокупность результатов этого воспитания должна рассматриваться как составная часть идеологии патриотического воспитания.

Ценна роль физкультурно-спортивного воспитания, в том числе, и в здоровьеформировании, создании благополучного социального и психологического климата. Ресурсы здоровья, студентов способны формировать компетентного, конкурентного, преуспевающего специалиста с достаточным уровнем владения физическими навыками и умениями [6, с.233].

Отдельного разговора заслуживает массовый спорт. Благодаря современному развитию технологий, любой человек может наблюдать за успехами наших спортсменов на мировом уровне. Несомненно, мотивация быть лучшим из лучших, быть популярным и известным, служит источником вдохновения и стремлением к достижению авторитетного статуса для многих молодых людей. Одним из привлекательных качеств спорта, является свобода выбора и доступность спортивной деятельности, с возможностью смены спортивной направленности и увлечений.

Физкультурно-спортивная деятельность обучающейся молодежи является оптимальным средством не только физического воспитания, но и повышения статуса роли патриотического сознания. Арсенал средств, формирующих физкультурно-спортивный интерес студенчества в условиях образовательного учреждения, должен быть направлен на расширение соревновательной деятельности по различным видам спорта, на межфакультетском, внутривузовском и городском уровнях проведения спортивных баталий.

Следовательно, перед высшими учебными заведениями стоят следующие задачи:

- организация доступности спортивных секций по культивируемым в вузе видам спорта;
- организация соревновательного движения на университетском уровне;
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- презентации наград и трофеев, завоеванных на высших уровнях проведения соревнований, с чествованием победителей и призеров.

Перечисленные задачи физкультурно-спортивной деятельности свойственны каждому вузу и доступны для реализации и расширения ресурсных возможностей.

Существует ряд проблем тормозящих процесс развития и прогрессивной деятельности физкультурно-спортивных мероприятий, к ним относятся:

- низкий уровень мотивации студентов;
- недостаточное финансирование как спортивно-массовых мероприятий, так и секционной работы;
- слабая подготовленность профессионального кадрового резерва, направленного спортивного профиля;
- слабая заинтересованность и участие администрации образовательного учреждения, в развитии и расширении потенциала физкультурно-спортивной деятельности, как основы формирующей патриотическое воспитание студенчества.

Заключение. Анализируя наличие проблем и ресурсного потенциала образовательных учреждений для повышения патриотического воспитания молодежи, посредством физкультурно-спортивной работы, необходимо усилить информационно-пропагандистскую работу, повышающую мотивационную готовность студентов. Популяризация спорта будет намного эффективней с привлечением профессиональных спортсменов, олимпийских чемпионов, для формирования правильных ориентиров, демонстрации волевого поведения, настойчивости в достижении целей, и как следствие, возрождения патриотического духа.

Финансовое обеспечение проведения спортивно-массовой работы в образовательном учреждении, возможно, строить на принципах сотрудничества и взаимопомощи, идейного родства, заинтересованных сторонних организа-

ций и компаний, где генеральная спортивно-развивающая линия может служить предлогом дополнительного развития всего университета, в целом.

У направления физкультурно-спортивного движения студенчества очень большие перспективы. Студенты, на этапе обучения в вузе, пластичны в формировании спортивных притязаний, мобильны в организационной готовности к соревновательной деятельности. Они обладают достаточным физическим и творческим потенциалом к формированию собственного здоровья, патриотического отношения к спортивным достижениям и достижениям своего вуза.

Библиографический список

1. Еганов А.В., Сиротин О.А., Куликов Л.М. Патриотическое воспитание учащейся молодежи, занимающейся видами единоборств в условиях спортивного вуза // Сибирский педагогический журнал. 2012. №2 С.124-129.;
2. Еганов А.В., Куликов Л.М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований: материалы междунар. науч. конф. / Наука и образование в современной России; РАЕ. – М., 2010. – С. 46 – 52.;
3. Паутов В. Г. Патриотическое воспитание подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Челябинск, 2010.;
4. Шаповал Г. Н. Формирование патриотического сознания через призму пропаганды здорового образа жизни среди студентов-медиков [Текст] / Г. Н. Шаповал, Е. А. Карташова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы VI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 март 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 381–385. – ISBN 978-5-9908090-0-0.

УДК 796.015.1

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА

Пономарев В.В, д.пед.н, профессор [1], Шишкин С.Н., ст.преподаватель[2], Коноплева Е.Н., к.пед.н., доцент [1] , Радченко Д.Г., к.пед.н., доцент [1]

[1] Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск, e-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

[2] Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 662972, г. Железногорск, e-mail: kf.val.i.fk@mail.ru

Ключевые слова: студенты вуза, физическое воспитание, военно – прикладная физическая подготовка.

Аннотация: в *данной работе представлен анализ готовности студентов вуза к службе в армии. На основании анализа было разработано программно – методическое обеспечение военно-прикладной физической подготовки студентов вуза. В работе представлены средства, методы и формы формирования военно-прикладной физической подготовленности студентов вуза.*

Современное нестабильное состояние военно-политической обстановки между государствами, военными блоками требует от государства системного и постоянного укрепления обороноспособности страны, защиты национальных интересов, совершенствования и модернизации всей структуры управления и материально-технического содержания Российских Вооруженных Сил. В связи с этим в России утверждена Стратегия национальной безопасности до 2020 г. и новая Военная доктрина. Важной задачей Военной доктрины, является повышение роли военно-патриотического воспитания и современной подготовки молодежи к службе в Российской армии.

В современных условиях, когда решается проблема профессионализации личного состава Вооруженных Сил РФ, с 2008 года указом Президента Российской Федерации срок службы в армии сокращен до одного года, что требует, в свою очередь, скорейшей перестройки системы допризывной подготовки молодежи. Существующее в настоящее время содержание подготовки студенческой молодежи к военной службе не отвечает современным требованиям, носит несистемный и частичный характер и не способно в полной мере обеспечить Вооруженные Силы России подготовленными призывниками с высшим образованием. Такое негативное положение вещей связано, прежде всего, с тем, что во многих вузах страны сокращены кафедры военной подготовки, что сразу отрицательно отразилось на общей готовности выпускников вузов к полноценной службе в Вооруженных Силах страны.

В связи с этим возникает необходимость поиска и разработки альтернативных педагогических условий подготовки студентов в вузах к службе в армии, где сокращены военные кафедры. Необходимость скоординировать подготовку студентов вуза к службе в армии в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» есть актуальная альтернатива на данный переходный период времени, пока государство не представит более продуктивную систему подготовки студенческой молодежи призывного возраста к службе в армии. Поэтому особую значимость приобретает подготовка к службе в Вооруженных Силах студентов вузов, в которых упразднены кафедры военной подготовки. Это актуально, поскольку в 80 % вузах России в связи с сокращением военных кафедр не ведется подготовка студентов к службе в армии, что, в свою очередь, в дальнейшем отрицательно скажется на качестве готовности молодежи к успешной службе в Вооруженных Силах России и боеспособности страны [1].

Данная тема имеет важное государственное значение, которая направлена на более продуктивное реформирование Вооруженных Сил страны. Реформирование Вооруженных Сил страны осуществляется по трем базовым направлениям: совершенствование управления Вооруженных Сил страны, модернизация материально-технической базы и вооружения армии и третье, самое важное направление – это подготовка к службе в Россий-

ской армии образованных, патриотически-настроенных и физически подготовленных молодых людей, способных управлять современной техникой, психологически и физически быть готовыми к выполнению служебного долга по защите границ и интересов страны.

В настоящее время целенаправленная подготовка к службе молодежи в армии осуществляется в военных вузах и в вузах, где имеются военные кафедры.

Однако большинство вузов страны не имеют военных кафедр, где молодежь в свою очередь не приобретает военно-прикладных навыков и умений для службы в армии. Все это в совокупности значительно снижает уровень готовности юношей призывного возраста к службе в Вооруженных Силах страны.

Несмотря на разработку и изученность многих вопросов связанных с подготовкой молодежи к службе в Вооруженных Силах, данная тема является актуальной, она направлена, прежде всего, на разработку альтернативных военно-прикладных форм подготовки студентов к службе в армии, обучающихся в вузах, не имеющих военных кафедр [2].

В ходе обзора и анализа литературных источников были выделены следующие противоречия:

- между требованием государства к готовности студентов-призывников служить в армии и низким уровнем их подготовленности к выполнению воинского долга в связи с изменением срока службы до одного года и упразднением кафедр военной подготовки в вузах страны;
- между необходимостью актуализации и поиска альтернативных педагогических условий и форм подготовки студентов вуза, где нет военных кафедр, к службе в армии и недостаточным научно-методическим обеспечением для их разработки;
- между необходимостью формирования военно-прикладной физической готовности студентов к службе в армии в процессе физического воспитания в вузе и недостаточной разработанностью программно-методического обеспечения данного процесса.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы по актуализации и поиску альтернативных форм и технологий подготовки студентов вуза к службе в армии в процессе физического воспитания, что и обусловило выбор темы диссертационного исследования: «Формирование военно-прикладной физической готовности студентов в процессе физического воспитания в вузе».

Для решения вышеуказанной научной проблемы были разработаны следующие организационно-педагогические положения:

Формирование военно-прикладной физической готовности студентов вуза к службе в армии в процессе физического воспитания необходимо осуществлять при соблюдении следующих организационно-педагогических условий:

- *материально-технических* (нестандартное оборудование, инвентарь, искусственные полосы препятствий и др.);
- *программно-методических* (вариативная программа, методики, формы организации, технология и средства реализации);
- *контрольно-коррекционных* (должные нормативы, контрольные упражнения);
- *результативно-прогностических* (результаты педагогического процесса формирования готовности студентов вузов к службе в армии, самооценка и самоанализ готовности студентов вуза на основе Дневника призывника, что дает возможность прогнозировать и совершенствовать уровень военно-прикладной физической подготовленности студентов вуза в повседневной учебной деятельности к службе в армии).

Вариативная программа формирования военно-прикладной физической подготовленности студентов вуза к службе в армии в процессе физического воспитания содержит следующий материал: теоретические знания, направленные на формирование готовности молодежи к службе в армии; военно-патриотическое воспитание; воинские традиции и ритуалы; атлетическая гимнастика; многоборная военно-прикладная подготовка; полоса препятствий; элементы физической подготовки военнослужащих в зарубежных армиях; рукопашный бой; комплексные силовые игры, диагностика результатов учебного процесса [3].

Технология реализации вариативной программы формирования военно-прикладной физической готовности студентов вуза в процессе физического воспитания должна включать следующие последовательные взаимосвязанные функциональные этапы:

- контрольно-диагностирующий (начало учебного года) – определение исходного уровня военно-прикладной физической подготовленности студентов вуза к службе в армии на основе разработанного *интегративного контроля* военно-прикладной физической подготовленности современного призывника;
- коррекционно-формирующий (в процессе учебного года) – коррекция исходного уровня военно-прикладной физической подготовленности студентов на основе разработанного вариативного программно-методического обеспечения;
- базово-закрепляющий (вторая половина учебного года и каникулы) – проводятся военно-патриотические смотры-конкурсы и соревнования, направленные на закрепление теоретических знаний и практических умений готовности призывников к службе в армии;
- итогово-результативный (окончание учебного года), оценка результатов реализации содержания вариативной программы военно-прикладной физической подготовки студентов вуза к службе в армии.

Для корректного управления педагогическим процессом формирования военно-прикладной физической готовности студентов необходимо использовать интегративный контроль их результатов, включающий следующие блоки-критериев: *образовательный* – предусматривает контроль военно-прикладных знаний, умений и навыков, которые способствуют успешной службе в армии; *физический* – контроль функциональных показателей различных систем организма, развития основных физических качеств, формирования военно-прикладных навыков и умений; *гражданский* – осуществляется контроль сформированности осознанности гражданской позиции, убеждений к службе в армии, защиты интересов своей страны.

Положительные результаты проведенного педагогического эксперимента показали высокую эффективность вариативной программы формирования военно-прикладной физической готовности студентов вуза к службе в армии в процессе физического воспитания, что подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы и корректность применяемых средств и методов, используемых в исследовании.

Библиографический список

1. Пономарев В.В. Формирование прикладных навыков самообороны студенток вуза в процессе физического воспитания [Текст] /Д.Г. Радченко, В.В. Пономарев, А.А. Мельничук, А.В. Яцковский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5 – С. 35-41.;

2. Пономарев В.В. Педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической подготовки студентов лесоинженерного факультета в процессе физического воспитания в ВУЗе [Текст] / Д.Г. Радченко, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 76-78.;

3. Радченко, Д.Г. Военно-прикладная физическая подготовка студентов в вузе: теоретические и практические аспекты: монография / Д.Г. Радченко, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 154 с.

УДК 617.586: 796.071.2.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТОПЫ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ДИАГНОСТИРУЕМАЯ РАЗЛИЧНЫМИ МЕТОДАМИ

Прокопьев Н. Я., д. мед. н., профессор
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: pronik44@mail.ru

Ключевые слова: студенты, спорт, плоскостопие, диагностика.

Аннотация: *в статье показаны, хорошо зарекомендовавшие себя в клинической практике методы И.М. Чижина, В.А. Штритер, В.А. Яралова-Яралянца в диагностике плоскостопия. У 34 студентов периода юношеского возраста, обучающихся в инсти-*

туте физической культуры Тюменского государственного университета, проведено определение плоскостопия указанными методами. Обследовано 13 юношей занимающихся лыжными гонками и биатлоном, 10 – лёгкой атлетикой и 11 – единоборствами. Установлено, что достоверных различий в результатах диагностики плоскостопия у юношей различных специализаций нет.

Актуальность исследования. На протяжении многих десятков лет проблеме диагностики, клиники, лечения и профилактике плоскостопия различных возрастно-половых групп посвящена обширная литература отечественных и зарубежных авторов [3, 6, 8, 9, 13, 14. 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25]. Следует признать, что стопа обладает не только сложным анатомическим строением [3, **7**], но и разнообразным функциональным назначением [10, 12], что делает её уникальной в плане познания закономерностей работы в различных условиях жизнедеятельности человека. Использование проверенных временем [18, 19, 20] методов определения плоскостопия в условиях, когда нет возможности провести компьютерную плантографию [1, 4, 5], педобарографию [11] и голографическую интерферометрию [2], делает их незаменимыми и привлекательными в практике физкультуры и спорта [4, 10, 14].

Цель: у студентов юношеского возраста, обучающихся в Институте физической культуры и занимающихся различными видами спорта, сравнить методики Штритер, Чижина и Яралова-Яралянца в диагностике плоскостопия.

Материал и методы. Помимо визуального, у 37 юношей проведена диагностика плоскостопия методом плантографии по И.М. Чижину, В.А. Штритер, В.А. Яралову-Яралянцу. Занимающихся лыжными гонками и биатлоном (ЛГиБ) было 13 человек, лёгкой атлетикой (ЛА) – 10 человек и единоборствами (Ед) – 11 человек.

Для снятия отпечатков подошвенной поверхности стоп использован 1% спиртовой раствор бриллиантового зеленого, которым пропитывалась мягкая ткань. Юношам предлагалось обеими ногами плотно встать на эту ткань, а затем на чистый стандартный формы А 24 лист бумаги. После обведения контуров стопы осуществлялась диагностика плоскостопия по отпечаткам указанными методами.

При визуальном обследовании изучена относительная длина пальцев стопы с ориентацией на наличие греческой (1<2>3>4>5), египетской (1>2>3>4>5) и промежуточной (прямоугольной) формы (1=2>3>4>5) стопы.

Все исследования проводились с соблюдением принципов добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21 и 22 Конституции РФ.

В связи с тем, что нередко преподавателю физической культуры и тренеру приходится иметь дело с лицами, имеющими те или иные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, в том числе стопы, приводим краткое описание используемых для диагностики плоскостопия методик Штритера, Чижина и Яралова-Яралянца.

Метод В.А. Штритера. К наиболее (рис. 1) выступающим точкам внутренней части отпечатка проводится касательная линия (АБ).

1. Находится середина отрезка АБ.
2. Из середины отрезка АБ возводится перпендикуляр (ВД) до пересечения с наружным краем отпечатка.
3. Отмечаются точки Г – в месте пересечения перпендикуляра с внутренней частью отпечатка стопы и Д – в месте пересечения перпендикуляра с наружной частью отпечатка стопы.
4. Измеряются отрезки ГД и ВД.

Индекс, используемый для характеристики формы стопы, рассчитывается по формуле: I = ГД х 100 / ВД

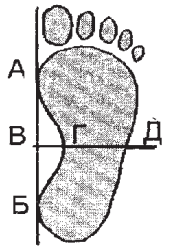


Рис. 1. Обработка плантограммы по методу Штритера

Оценка результатов [17]:

- от 0 до 36 % – высокосводчатая стопа,
- от 36,1 до 43 % – повышенный свод
- от 43,1 до 50 % – нормальный свод,
- от 50,1 до 60 % – уплощение свода,
- от 60,1 до 70 % – плоскостопие.

Метод И.М. Чижина.

1. Проводится касательная АВ к наиболее выступающим точкам стопы с внутреннего края (рис. 2).
2. Через середину пятки к основанию 2 пальца проводят линию СД, на которой находится середина, через которую восстанавливается перпендикуляр EF до пересечения с касательной АВ в точке «в» и с наружным краем отпечатка в точке «а» и внутренним краем отпечатка в точке «б».
3. Измеряются отрезки аб и бв.

Индекс, используемый для характеристики формы стопы, рассчитывается по формуле: ИЧ = (аб / бв)

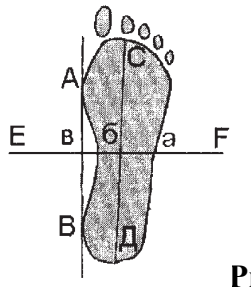


Рис. 2. Обработка плантограммы по методу И.М. Чижина

Оценка результатов:

0,0 – 1 – стопа не уплощена.

1,1 – 2 – уплощена (умеренное плоскостопие).

2,1 и более – стопа плоская.

Метод В.А. Яралова-Яралянца.

При этой методике на отпечаток (рис. 3) наносят две линии: *AB*, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и *AC*, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком.

Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию *AC* или располагается на ее уровне – стопа нормальная; если находится между линиями *AB* и *AC* – стопа уплощена (плоскостопие 1–й степени); если не доходит до линии *AB* – плоскостопие 2–й и 3–й степени.

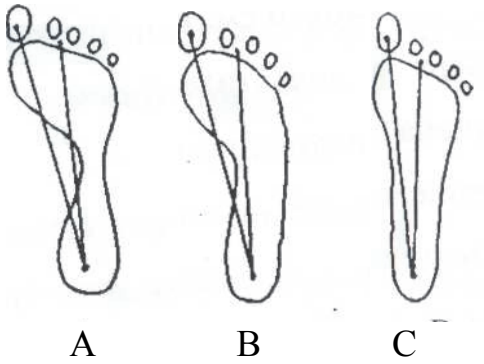


Рис. 3. Оценка плантограммы по методу В.А. Яралова–Яралянца:
А – нормальная форма стопы; В – плоскостопие 1–й степени; С – плоскостопие 2 степени.

Результаты исследования.

Плантограммы В.А. Штритеру.

Оценка плантограммы у студентов входящих в группы ЛГиБ, ЛА и ЕД свидетельствовала о том, что у всех выявлена нормальная стопа, т.к. расчеты находились в пределах от 43,1 до 50 ед. В качестве иллюстрации приводим отпечатки стоп у студента, входящего в группу ЛГиБ (рис. 4).



Рис. 4. Отпечаток стопы по Штритеру

Можно заключить, что именно анатомически и функционально нормальные продольный и поперечный своды стопы позволили студентам данной группы эффективно осуществлять тренировочный процесс и постоянно совершенствовать свою спортивную квалификацию.

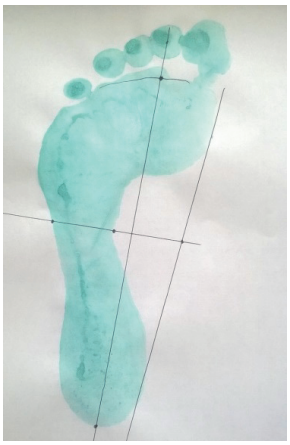


Рис. 5. Отпечаток стопы по методике Чижина

Плантограммы по И.М. Чижину. Методика плантографии по Чижину много лет является обязательной при изучении физического развития человека и входит во все учебники и учебные пособия, касающиеся диагностики плоскостопия. При анализе отпечатков стоп у студентов Института физической культуры с использованием метода Чижина не было выявлено наличие плоскостопия, что иллюстрируется следующей плантограммой студента занимающего ЛА (рис. 5).

Плантограммы по В.А. Яралову-Яралянцу.

Использование методики Яралова-Яралянца при проведении отпечатков стоп у студентов занимающихся ЕД свидетельствовало, во-первых, о её простоте технического выполнения и, во-вторых, о быстрой возможности диагностики наличия или же отсутствия плоскостопия. Приводим пример использования плантографии по Яралову-Яралянцу у студентов, занимающихся единоборствами (рис. 6).



Рис. 6. Отпечаток стопы по методике Яралова-Яралянца

Что касается относительной длины пальцев стопы, то у юношей занимающихся ЛГиБ у 10 выявлен египетский вид стопы, у 1 – греческий и у 2 – промежуточный. У юношей занимающихся ЛА соответственно у 8, 1 и 1; у занимающихся Ед – у 8, 1 и 2 человек.

Таким образом, на основании проведения плантографии по различным методикам можно заключить, во-первых, что использование простых в исполнении и информативных методик Чижина, Штритер и Яралова-Яралянца позволяет с большой долей достоверности определить плоскостопие. Во-вторых, что у всех студентов института физической культуры нет плоскостопия, что позволяет им совершенствоваться в спорте.

Библиографический список

1.Большаков О. П., Котов И. Р., Полякова Е. Л. Возможности голографической интерферометрии в ранней диагностике плоскостопия у детей. //Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. Том III. Выпуск 1. 2015. – С. 50-56.;

2.Золотова Н.Н., Ни Г.В., Буриев М.Н., Норбекова Ш.М. Статическое плоскостопие в его историческом развитии // Молодой ученый, 2016. – №22. – С. 99-102.;

3.Логачева Г. С., Малиновская Е. В**.** Опыт реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского дошкольного учреждения //Медицина и образование в Сибири, 2014. – № 5. – С. 26.;

4.Мармыш А. Г., Горбузов В. Н., Болтрукевич С. И., Аносов В. С. Возможности педобарографии в диагностике и ортопедической коррекции продольного плоскостопия //Журнал Гродненского государственного медицинского университета, 2010.-№ 2.–С.59-64.

5.Прокопьев Н. Я., Романова С. В. Спорт и плоскостопие // Молодой ученый, 2016. – №12. – С. 525-529.;

6.Прокопьев Н.Я. Медико–педагогические подходы изучения спортивной медицины: словарь–справочник. – Тюмень: Издательство «Шадринский государственный педагогический университет», 2014. – 266 с.;

7.Яралов–Яраланц В.А., Князева В.Н., Шаргородский В.С. Способ оценки плантограмм // Ортопедия, травматология и протезирование, 1968. – № 1. – С. 73-76.;

8.Kim J.R., Park C.I., Moon Y.J., Wang S.I., Kwon K.S. Concomitant calcaneocuboid-cuneiform osteotomies and the modified Kidner procedure for severe flatfoot associated with symptomatic accessory navicular in children and adolescents. //J Orthop Surg Res, 2014. Dec 5; 9: 131. doi: 10.;

9.Solomon L. Apley‘s System of Orthopaedics and Fractures. – Warwick, Nayagam, – 2010. – 993 p.

УДК:612.172.2-07:796

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГЕМОДИНАМИКА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Прокопьев Н.Я., д. мед. н., профессор[1], Демидов В.А., д. мед. н., профессор[2], Ананьев В.Н., д. мед. н., профессор[3]

[1]Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, pronik44@mail.ru
[2]Казанский государственный институт физической культуры, Россия, г. Казань;
[3]Институт медико-биологических проблем РАН, Россия, г. Москва

Ключевые слова: циклические виды спорта, центральная гемодинамика, лица юношеского возраста.

Аннотация: *в статье показаны результаты исследования процесса регуляции центральной гемодинамики у лиц юношеского возраста посредством регистрации вариабельности комплекса параметров кровообращения. Показано, что медленноволновые характеристики параметров гемодинамики, так же как и вариабельность сердечного ритма, имеют индивидуально-типологические особенности. Можно утверждать, что медленноволновые характеристики параметров кардиогемодинамики, так же как и вариабельность сердечного ритма (ВСР), отражают процессы регуляции, её информационную стоимость, имеют индивидуально-типологические особенности и позволяют по-новому взглянуть на процессы гемодинамического обеспечения при различных функциональных состояниях юношеского организма. У юношей и девушек определены особенности регулирования гемодинамики как на кратковременные воздействия в виде дозированных физических нагрузок, так и на долговременные в виде регулярно проводимых тренировок, направленных на развитие выносливости.*

В современной возрастной спортивной физиологии все большее применение при изучении деятельности сердечнососудистой системы (ССС) приобретает контроль вариабельности сердечного ритма (ВСР). Анализ ВСР является неспецифичным методом по отношению к нозологическим формам патологии, крайне чувствительным к самым разнообразным внутренним и внешним воздействиям [1, 2, 3, 20]. Метод основан на распознавании и измерении временных параметров между интервалами *R–R* электрокардиограммы и построении динамических рядов кардиоинтервалов (кардиоинтервалограммы). Современный анализ ВСР производится с использованием специально разработанных компьютерных программ [13]. На сегодняшний день метод является одним из самых дешевых по экономическим затратам, и самым эффективным и информативным в плане диагностики состояния ССС.

Изучение волновой структуры сердечного ритма позволяет врачу и тренеру грамотно оценивать возможные нарушения в деятельности ССС и, тем самым, препятствовать возникновению различных патологических состояний [18]. Сердечный ритм является индикатором отклонений, возникающих в вегетативной нервной системе, причем изменение сердечного ритма – наиболее ранний прогностический признак многих заболеваний.

Многие исследователи, изучая только ВСР, отмечают значительные межиндивидуальные различия показателей при интерпретации полученных данных [10, 12]. В изучении регуляции гемодинамики существует подход, заключающийся в анализе комплекса параметров системы кровообращения, когда колебательную активность параметров кровообращения исследовали не только у здоровых людей, но и у спортсменов [4, 6, 7, 9, 11, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29].

Важность изучения вариаций сердечного ритма у лиц занимающихся физкультурой и спортом заключается также в том, что не контролируемые и не дозируемые физические нагрузки могут привести к смерти [5, 14, 20].

Цель исследования: определить индивидуально-типологические особенности вариабельности комплекса параметров центральной гемодинамики у лиц юношеского возраста при занятиях циклическими видами спорта.

Организация исследования.

Обследованы 20 девушек и 28 юношей, занимающихся циклическими видами спорта (спортсмены – с III по I разряд), 20 девушек и 20 юношей, не занимающихся спортом. Дозированная физическая нагрузка (3,3 Вт/кг.) осуществлялась на велоэргометре в течение 5 минут. Выбор циклических видов спорта был обусловлен тем, что наибольшие изменения в ССС регистрируются у лиц, развивающих выносливость [9].

Методы исследования.

Регистрацию показателей гемодинамики осуществляли с помощью тетраполярной биоимпедансной реополиграфии с использованием компьютерной технологии «Кентавр II РС». Запись данных биоимпедансного мониторинга производилась в режиме реального времени с последующим спектральным разложением их вариабельности за 500 ударов сердца. Спектральному анализу методом быстрого преобразования Фурье подвергался тренд, представляющий собой последовательность значений определенного параметра, в режиме «от удара к удару». Анализировались следующие диапазоны частот: 0-0,025 Гц (Р1) – самые медленные волны; 0,025-0,075 Гц (Р2) – очень медленные волны; 0,075-0,15 Гц (Р3) – медленные волны; 0,15-0,5 Гц (Р4) – высокочастотные волны.

Для каждого частотного диапазона определялась спектральная мощность и ее вклад в общую колебательную активность – Р (общая спектральная мощность).

Регистрировались следующие показатели гемодинамики: артериальное давление (АД – мм. рт. ст); частота сердечных сокращений (ЧСС) – по данным электрокардиограммы (уд/мин); ударный объем крови (УО) – по данным электрокардиограммы (ЭКГ) и первой производной трансторакальной реограммы (мл.); фракция выброса (ФВ) – расчет параметра по данным ЭКГ и первой производной трансторакальной реограммы (%); амплитуда пульсации аорты (АПА, Ом); амплитуда пульсации микрососудов пальца (АПМ, Ом); дыхательная волна аорты (ДВА, Ом); дыхательная

волна микрососудов пальца (ДВМ, Ом); минутный объем крови (МОК, л/мин). Полученные результаты были обработаны методами математической статистики, в том числе с использованием корреляционного анализа между исследуемыми параметрами гемодинамики.

Результаты исследования обработаны на персональном компьютере методами математической статистики с использованием t – критерия Стьюдента. Достоверными считали различия при уровне значимости $p < 0,05$, 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 и 22 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Особенности регуляции гемодинамики у лиц, не занимающихся спортом. Отмечено, что у юношей не спортсменов значения УО и её информационная стоимость регуляции (т.е. спектральная мощность УО) более высокие, чем у девушек. Величина ФВ, которая рассматривается в качестве сократительной функции сердца, характеризовалась у юношей и девушек разнонаправленными изменениями: высокие значения сократимости миокарда у девушек сопровождались низкой спектральной мощностью ФВ, а у юношей наоборот. Высокие значения УО и низкие значения ФВ у юношей и девушек можно рассматривать как своеобразный способ достижения должного уровня МОК. У девушек, в отличие от юношей, несмотря на относительно низкие значения УО, наблюдались высокие значения АПА и большие значения её спектральной мощности. Мы полагаем, что это связано с большей выраженностью у девушек упруго-эластических свойств аорты, которая, несмотря на относительно низкий УО, подвержена большим колебаниям. В распределении спектральной мощности вариабельности АД в изучаемых частотных диапазонах у юношей и девушек различий не отмечалось.

Особенности регуляции гемодинамики у юношей и девушек, занимающихся спортом. В вариабельности УО у юношей в отличии от девушек, наблюдалось достоверное преобладание спектральной мощности в медленно волновом диапазоне, а мощность высокочастотного диапазона была выражена в меньшей степени. Данное отличие, как мы полагаем, свидетельствует о преобладании т.н. «центрального» объемного регулирования гемодинамики у девушек и большей выраженности объемного регулирования гемодинамики в тканях у юношей. Возможно, спектральная мощность УО сказалась на проявлении спектральной мощности амплитуды пульсации аорты, которая имела такой же характер распределения.

В регуляции АД у юношей, по сравнению с девушками, отмечено достоверное ($p<0,05$) преобладание спектральной мощности в диапазонах Р1 и Р2, а также зарегистрирована более высокая общая спектральная мощность, характеризующая большую степень информационных затрат на регуляцию давления и свидетельствующая о значимости барорегуляции системной гемодинамики.

Не выявлено достоверных различий в значениях ДВМ, ДВА, АПМ, МОК и, что особенно важно, – между показателями вариабельности сердечного ритма. Известно, что многие системы мониторинга используют для оценки вегетативного статуса всего лишь регистрацию ВСР (на основании вариабельности ЧСС). Можно утверждать, что для определения особенностей регуляции гемодинамики регистрации только ЧСС недостаточно, причем необходим комплексный подход с учетом вариабельности можно большего числа параметров гемодинамики.

Особенности долговременной адаптации гемодинамики лиц юношеского возраста к циклическим нагрузкам. Исследуя у юношей и девушек характер изменений гемодинамических показателей в состоянии физиологического покоя, сравнивая показатели гемодинамики занимающихся (долговременная адаптация) и не занимающихся спортом, установлено, что у девушек, в отличие от юношей, снижена общая спектральная мощность в ВСР, указывающая на уменьшение информационных затрат в процессе регуляции гемодинамикой. Отметим, что общими для лиц юношеского возраста являются изменения ДВМ. При этом у девушек смещение середины спектра в сторону медленно волновой активности в ДВМ свидетельствует о преобладании низкочастотных регуляторов сосудистого русла с низким давлением. У юношей это достигается за счет снижения спектральной мощности в диапазоне Р3 и Р4.

После дозированных физических нагрузок (срочная адаптация) у юношей и девушек в восстановительном периоде наблюдалось достоверное ($p<0,05$) снижение спектральной мощности в диапазоне Р3 и увеличение в диапазоне Р4 (по данным ДВА и ДВМ).

Анализ корреляционных взаимосвязей между параметрами гемодинамики. Выявлено, что корреляционные взаимосвязи между изучаемыми параметрами гемодинамики у юношей (спортсменов и не спортсменов) имели в целом схожий характер, за исключением некоторых отличий. Например, у спортсменов увеличение доставки крови к сердцу (ДВА и ДВМ) приводило к снижению затрат энергии на регуляцию как работы сердца (спектральная мощность ФВ имеет достоверную отрицательную корреляцию с ДВА – $r = – 0,54$ при $p<0.05$), так и функций доставки крови на периферию (спектральная мощность АПА достоверно коррелировала с ДВМ – $r = – 0,62$ и АПМ имела достоверную отрицательную корреляцию с ДВА – $r = – 0,87$ при $p<0.05$). Подобная корреляционная связь у лиц, не занимающихся циклическими видами спорта, не выявлена. Кроме того повышение затрат на регуляцию гемодинамики (ОСМ вариабельности параметров) у спортсменов не приводило к увеличению мощности медленных волн (спектральная мощность диапазонов Р1 и Р2 не имели достоверных взаимосвязей с ОСМ), что может свидетельствовать о лучшей устойчивости у них регуляторных механизмов. В частности, это проявилось в вариабельности показателя ФВ. В восстановительном периоде увеличение спектральной мощности

в диапазонах Р3 и Р4 у лиц, занимающихся спортом, приводило к значительному снижению активности в диапазонах Р1 и Р2 (т.е. имели достоверные отрицательные корреляции спектральной мощности диапазонов Р1, Р2 с Р3 и Р4), тогда как у не спортсменов колебательная активность охватывала больший диапазон частот. Подобная реакция, как мы полагаем, является показателем чрезмерной и избыточной активности у не спортсменов регуляторных процессов с большей информационной стоимостью. У девушек, не занимающихся спортом, в отличие от юношей, увеличение медленно волновой активности влечет за собой компенсаторное снижение в других частотных диапазонах (достоверные отрицательные корреляционные связи спектральной мощности Р1 УО с Р4 УО ($r = – 0,52$), МОК ($r = – 0,57$), ФВ ($r = – 0,68$), АПА ($r = – 0,59$), ДВА ($r = – 0,65$) при $p<0.05$) что, на наш взгляд, предотвращает общее напряжение механизмов регуляции.

У представительниц циклических (достоверные корреляционные связи при $p<0.05$ ДВА с ОСМ ДВА ($r = – 0,63$), FM МОК ($r = – 0,63$), Р1 ДВА ($r = – 0,73$), Р2 АПА ($r = – 0,52$), Р2 ДВА ($r = – 0,6$), Р2 ДВМ ($r = – 0,66$), Р3 ДВА ($r = – 0,65$), а так же связи ДВМ с FM ЧСС ($r = – 0,67$), Р3 АПМ ($r = – 0,6$) и Р4 ДВМ ($r = – 0,5$)) видов спорта корреляционные связи находились в параметрах, отражающих венозный возврат крови к сердцу (ДВА и ДВМ), где информационная стоимость регуляции напрямую зависит от этих характеристик. Отличительный признак корреляционных связей у спортсменок заключался в независимости спектральной мощности в диапазоне Р4 (т.е. отсутствие достоверных корреляций) от медленно волновых регуляторов. Возможно, данная особенность позволяет мобильнее управлять гемодинамикой, независимо от состояния более инертных осцилляторов.

Заключение. Особенности регуляции, обусловленные половой принадлежностью, в покое и при дозированных физических нагрузках более выражены у лиц, не занимающихся спортом. Долговременная адаптация к циклическим нагрузкам у лиц юношеского возраста сопровождается усилением амплитуды дыхательных волн микрососудов, свидетельствующим об усилении присасывающего действия грудной клетки и об улучшении в этой связи венозного возврата крови к сердцу. В свою очередь, увеличение доставки крови к сердцу снижает информационную стоимость регуляции сердечной деятельности, так и регуляции функций доставки крови к периферии. У юношей-спортсменов в отличие от девушек-спортсменок долговременная адаптация сопровождается большим вовлечением барорегуляции (высокая спектральная мощность АД) в управлении системной гемодинамикой. В восстановительном периоде у спортсменов наблюдается локальное распределение регуляторных воздействий в диапазонах Р3 и Р4, тогда как у не спортсменов фиксируется увеличение спектральной мощности во всех регистрируемых диапазонах, что можно считать информационно избыточным способом управления центральной гемодинамикой.

Библиографический список

1. Бокерия Л.А., Бокерия О.Л., Волковская И.В. Вариабельность сердечного ритма: методы измерения, интерпретация, клиническое использование //Анналы аритмологии, 2009. – № 4. – С. 21-32.;

2. Быков Е.В., Сидоркина Е.Г., Аксенова Н.В. Спектральные характеристики ритма сердца у футболистов с различным типом вегетативной регуляции // Современные проблемы науки и образования, 2014. – № 6. – С. 1426.;

3. Гаврилова Е.А. Внезапная смерть в спорте и ее профилактика (научный обзор) / Е.А. Гаврилова // Терапевт, 2014. – № 12. – С. 57-63.;

4. Горбачев В.И., Хмельницкий И.В., Добрынина Ю.В., Горбачев С.В. Определение типа вегетативного тонуса в режиме on-line. //Ультразвуковая и функциональная диагностика, 2009. – № 3. – С. 60-66.;

5. Жужгов А.П. Вариабельность сердечного ритма у спортсменов различных видов спорта: автореферат дисс. канд. биол. наук. – Казань, 2003. – 23 с.;

6. Исаев А.П., Кабанов С.А., Сабирьянов А.Р., Личагина С.А. Особенности вегетативной регуляции волновых процессов центральной и периферической гемодинамики юных спортсменов (на примере самбо) // Теория и практика физической культуры, 2002. – №1. – С. 40-43.;

7. Коломиец О.И., Быков Е.В. Вариабельность ритма сердца при адаптации к физическим нагрузкам различной направленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2014. – №12 (118). – С. 98-103.;

8. Лапкин М.М. Программно-аппаратный комплекс для оценки неспецифических адаптационных возможностей человека. //Вестник новых медицинских технологий, 1995. – № 2 (3). – С. 122-126.;

9. Макарова, Н.В. Профилактика внезапной смерти у спортсменов высшего мастерства в Республике Саха (Якутия) / Н.В. Макарова, И.А. Пинигина, Е.Н. Местникова, С.П. Винокурова // Теория и практика физической культуры, 2015. – № 10. – С. 73-75.;

10. Петрова В.В., Корчажкина Н.Б., Фомкин П.А. и др. Современные подходы к диагностике состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, активно занимающихся спортом // Реабилитация и санаторно-курортное лечение. 2013. – №1. – С. 79-83.;

11. Разинкин С.М., Самойлов А.С., Фомкин П.А. Оценка показателей вариабельности сердечного ритма у спортсменов циклических видов спорта //Спортивная медицина, 2015. – №4. – С. 46-55.;

12. Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всерос. симп. / Отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – 608 с.;

13. Сиваков В.П. Вариабельность ритма сердца. Периоды формирования представлений о модуляции сердечного ритма и перспективные направления дальнейших исследований //Вестник Витебского государственного медицинского университета, 2011. – Том 10. – № 1. – С. 47-51.;

14. Смоленский А.В., Любина Б.Г. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность //Теория и практика физ. культуры, 2002. – №10. – С. 39-42.;

15. Шлык Н.И. Ритм сердца и тип вегетативной регуляции при оценке уровня здоровья и функциональной подготовленности юных спортсменов (по данным анализа вариабельности сердечного ритма) // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. междунар. науч. конгресса. – Челябинск: Уральская академия, 2015. – С. 623-627.;

16. Botek M, McKune A.J., Krejci J., Stejskal P., Gaba A. Change in perfomance in response to training load adjustment based on autonomic activity/ //Int. J. sports med, 2013. – vol. 35, №6. – p. 482-488.;

17. Hammond L.E., Lilley J.M., Pope G.D. Considerations for the interpretation of epidemiological studies of injuries in team sports: illustrative examples // Clin. J. Sport Med., 2011. – Vol. 21, N 2. – P. 77-79.;

18. Sassi R., Cerutti S., Lombardi F. Advances in HRV signal analysis: joint position statement by the e-Cardiology ESC Working Group and the European Heart Rhythm Association co-endorsed by the Asia Pacific Heart Rhythm Society // Europace, 2015. Vol. 17. – P. 1341-1353.;

19. Tarvainen M. P., Niskanen J. P., Lipponen J. A. Kubios HRV-Heart Rate Variability Analysis Software // Comput. Methods Programs Biomed, 2014. Vol. 11. – P. 210–220.

УДК 572.7.08-053.67

ДОНОЗОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Речапов Д.С., к.пед.н., доцент, Ковязина О.Л., к.биол.н., доцент
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: rds1201@yahoo.com; olga_kow58@mail.ru

Ключевые слова: донозологическая диагностика, функциональное состояние,

Аннотация: *изучены антропометрические параметры и функциональные показатели кардиореспираторной системы студентов института биологии в зависимости от тонуса вегетативной нервной системы. Выявлено преобладающее число лиц с симпатикотонией, реже встречались лица с нормотонией. Показано, что уровни систолического и диастолического артериального давления, ЧСС, величины МОК, двойного произведения, встречаемость гиперкинетического типа кровообращения выше были у симпатотоников. Среди нормотоников чаще регистрировался эукинетический тип. Величины индекса функциональных изменений (ИФИ) свидетельствовали о напряжении механизмов адаптации и худших резервных возможностях кардиореспираторной системы у симпатотоников.*

Проблема оценки состояния индивидуального здоровья человека и контроль над изменением его уровня приобретают все более важное значение, особенно для студентов, подверженных высоким психоэмоциональным и физическим нагрузкам. Переход от здорового состояния к болезни принято рассматривать, как процесс постепенного снижения способности человека приспосабливаться к изменениям социальной и производственной среды, к окружающим условиям жизнедеятельности. Состояние организма (его здоровье или болезнь) это не что иное, как результат взаимодействия с окружающей средой, т.е. результат адаптации либо дизадаптации к условиям среды.

Достижение определенного уровня функционирования организма или его определенных систем обеспечивается деятельностью механизмов регуляции и управления. Мобилизация резервов происходит в результате изменения уровня активности регуляторных систем и, в частности, усиления тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. При постоянном дефиците функциональных резервов для достижения уравновешенности с окружающей средой возникает состояние функционального напряжения, которое характеризуется смещением вегетативного равновесия в сторону преобладания адренергических механизмов. В состоянии функционального напряжения все основные функции организма не выходят за пределы нормы, но затраты функциональных резервов на поддержание нормального уровня функционирования систем и органов увеличиваются. Такие состояния, при которых неспецифический компонент общего адаптационного синдрома проявляется в виде различной степени напряжения регуляторных систем, получили название донозологических.

Считается, что адаптация организма к факторам эмоционального напряжения осуществляется взаимодействием парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы.

Целью исследования явилась донозологическая диагностика функционального состояния студентов института биологии в зависимости от тонуса ВНС.

Поскольку эмоциональные нагрузки в первую очередь ложатся на вегетативную нервную систему, нами был рассчитан вегетативный индекс Кердо (ВИК), что позволило разделить всех обследованных студентов на группы в зависимости от тонуса вегетативной нервной системы (табл. 1).

Таблица 1

Встречаемость тонуса вегетативной нервной системы у обследованных студентов

Группы		Встречаемость
Девушки (n = 70)	Ваготоники	14 / 20,00
	Нормотоники	7 / 10,00
	Симпатотоники	49 / 70,00
Юноши (n = 39)	Ваготоники	9 / 23,08
	Нормотоники	8 / 20,51
	Симпатотоники	22 / 56,41

Примечание: числитель – абсолютное значение; знаменатель – %.

Величина ВИК свидетельствовала о преобладании симпатикотонии у 49 девушек и 22 юношей. Ваготония наблюдалась у 14 девушек и 9 юношей. Нормотония отмечена у 7 девушек и 8 юношей, что говорит о вегетативном равновесии в регуляции сердечно-сосудистой системы.

Для оценки механической деятельности сердца играющую важную роль в обеспечении гемодинамических функций используется индекс Робинсона (B. Robinson, 1967), или двойное произведение (ДП). О повышенной энергетике сердца говорит ДП ≥ 100.

В наших исследованиях значения ДП более 100 были выявлены у девушек и юношей симпатотоников, а у юношей нормотоников показатель ДП приближался к 100, что свидетельствует о повышенной энергетике сердца.

Таблица 2

Показатель двойного произведения у обследованных студентов

Группы \ Показатель		ДП, ед
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	83,98 ± 3,45
	Нормотоники (n=7)	74,25 ± 3,21
	Симпатотоники (n=49)	102,24 ± 2,78 ΔΔΔ (1,2)
Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	83,60 ± 5,17
	Нормотоники (n=8)	99,61 ± 5,24 + (2)
	Симпатотоники (n=22)	113,80 ± 5,05 ΔΔΔ (4) + (3)

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий в зависимости от тонуса ВНС: ΔΔΔ – $p<0,001$; достоверность различий в зависимости от пола: + – $p<0,05$;

Наряду с показателями частоты сердечных сокращений и артериального давления для интегральной оценки функционального состояния кровообращения необходимо учитывать и показатели систолического и минутного объемов крови.

В нашем исследовании величина систолического объема была выше нормы у симпатотоников, у которых зарегистрирована большая ЧСС, т.к. известно, что имеется определенный параллелизм между систолическим объемом и ЧСС.

Аналогичные данные получены и по величине МОК являющегося лимитирующим звеном в системе транспорта кислорода.

При сопоставлении фактического показателя МОК с должной величиной выявлено, что первый параметр был достоверно выше второго у большинства обследованных, исключение составили юноши ваготоники и нормотоники, у которых МОК находился в пределах нормы (табл. 3).

В ходе дальнейшего исследования был произведен расчет процентного соотношения фактического и должного показателя МОК, который по рекомендации Н.И. Аринчина и Г.В. Кулаго [2] использовались для определения типов саморегуляции кровообращения в покое.

Таблица 3

Гемодинамические показатели у обследованных студентов (M ± m)

Группы \ Показатели		СО, мл	МОК, л/мин		
			фактическое	должное	% (фактич/долж)
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	69,43 ± 1,87	4,59 ± 0,12 •••	3,60 ± 0,11	128,58 ± 3,50
	Нормотоники (n=7)	72,42 ± 2,98	4,95 ± 0,20 ••	3,57 ± 0,32	139,14 ± 6,91
	Симпатотоники (n=49)	79,35 ± 5,05	6,27 ± 0,12 ••• ΔΔΔ (1,2)	3,51 ± 0,03	180,29 ± 4,06
Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	72,32 ± 2,78	4,56 ± 0,23 •••	6,61 ± 0,18	68,83 ± 2,14
	Нормотоники (n=8)	71,21 ± 4,69	5,27 ± 0,24 •• Δ (4)	6,37 ± 0,20	83,27 ± 4,50
	Симпатотоники (n=22)	79,58 ± 1,85 Δ (4)	6,55 ± 0,17 ΔΔΔ (4,5)	6,39 ± 0,09	102,83 ± 2,97

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий в зависимости от тонуса ВНС: Δ- $p<0,05$; ΔΔΔ – $p<0,001$; достоверность различий по сравнению с должной величиной: •• – $p<0,01$; ••• – $p<0,001$;

Наибольшее количество студентов, как среди юношей, так и среди девушек имело эукинетический тип, считающийся самым надежным и устойчивым, меньшее число студентов было выявлено с гиперкинетическим и с гипокинетическим, самым неблагоприятным типом (табл. 4).

Таблица 4

Встречаемость типов саморегуляции кровообращения у обследованных студентов

Группы \ Типы саморегуляции		Гиперкинетический (ГрТК)	Эукинетический (ЭТК)	Гипокинетический (ГТК)
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	5 / 35,71	5 / 35,71	4 / 28,57
	Нормотоники (n=7)	3 / 42,86	4 / 57,14	0
	Симпатотоники (n=49)	24 / 48,97	21 / 42,86	4 / 8,17
Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	0	0	9 / 100
	Нормотоники (n=8)	2 / 25,00	5 / 62,50	1 / 12,50
	Симпатотоники (n=22)	0	10 / 45,45	12 / 54,54

Примечание: n – объем выборки, числитель – абсолютное значение, знаменатель – %.

Преобладание эукинетического типа кровообращения указывает на присутствие резервов организма и их активное включение в виде регуляторных и исполнительных механизмов кровообращения.

Р.М. Баевский, А.П. Берсенева [3] предложили в качестве критерия адаптационных возможностей организма определять индекс функциональных изменений (ИФИ).

Доврачебный скрининг, основанный на оценке ИФИ, обеспечивает системный подход к оценке функционального состояния системы кровообращения как индикатора адаптационных возможностей всего организма. Чем выше условный балл ИФИ, тем выше вероятность развития патологических отклонений. Переход от донозологических состояний (от напряжения адаптационных механизмов) к преморбидным и патологическим (неудовлетворительная адаптация и срыв адаптации) происходит постепенно и может быть прослежен по ИФИ.Оценка значений ИФИ показала, что у большинства девушек наблюдалась удовлетворительная адаптация (26 девушек симпатотоников, 4 нормотоника и 8 девушек ваготоников). У девушек так же наблюдалось напряжение механизмов адаптации (23 – симпатотоники, 3 – нормотоники, 6 – ваготоники).

У юношей значения ИФИ наоборот показали, что у большинства обследованных наблюдается напряжение механизмов адаптации (17 человек в группе симпатотоников и по 5 человек у нормотоников и ваготоников). У одного юноши в группе симпатотоников была выявлена неудовлетворительная адаптация (табл. 6).

Таблица 5

Величины индекса функциональных изменений у обследованных студентов (M ± m)

Группы		Значения ИФИ, усл ед.
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	2,12 ± 0,07
	Нормотоники (n=7)	1,95 ± 0,10
	Симпатотоники (n=49)	2,15 ± 0,04
Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	2,15 ± 0,10
	Нормотоники (n=8)	2,30 ± 0,12 + (2)
	Симпатотоники (n=22)	2,42 ± 0,08 Δ (4) ++ (3)

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий в зависимости от тонуса ВНС: Δ – $p<0,05$; достоверность различий в зависимости от пола: + – $p<0,05$; ++ – $p<0,01$;

Таблица 6

Встречаемость уровней адаптации у обследованных студентов

Группы \ Уровни адаптации		Уд-ная адаптация	Напряжение механизмов адаптации	Неудовл-ная адаптация
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	8 / 57,14	6 / 42,86	-
	Нормотоники (n=7)	4 / 57,14	3 / 42,86	-
	Симпатотоники (n=49)	26 / 53,06	23 / 46,94	-

Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	4 / 44,45	5 / 55,55	-
	Нормотоники (n=8)	3 / 37,50	5 / 62,50	-
	Симпатотоники (n=22)	4 / 18,18	17 / 77,27	1 / 4,55

Оценив среднее значение ИФИ у юношей, были выявлены достоверные различия в зависимости от тонуса ВНС, показатель симпатотоников был выше показателя ваготоников.

Одним из объективных критериев изменений в организме является уровень физического здоровья, состояние которого оценивают с помощью антропометрических данных, включающих длину и массу тела, а также функциональные показатели системы кровообращения: ЧСС и артериальное давление. Методика была разработана Е.А. Пироговой в 1986 г. [1].

Наибольшие значения УФЗ были выявлены у девушек нормотоников и у юношей ваготоников, наименьшие у симпатотоников обоего пола.

Таблица 7

Показатели уровня физического здоровья у обследованных студентов

Группы		Значения УФЗ
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	0,89 ± 0,03
	Нормотоники (n=7)	1,02 ± 0,03 ΔΔ (1)
	Симпатотоники (n=49)	0,75 ± 0,02 ΔΔΔ (1,2)
Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	0,93 ± 0,03
	Нормотоники(n=8)	0,81 ± 0,07 + (2)
	Симпатотоники (n=22)	0,79 ± 0,03 ΔΔ (4)

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий в зависимости от тонуса ВНС: ΔΔ – $p<0,01$; ΔΔΔ – $p<0,001$; достоверность различий в зависимости от пола: + – $p<0,05$;

У девушек нормотоников данный показатель был выше, чем у юношей. У большинства студентов выявлены высокий и выше среднего уровни физического здоровья. У девушек все четыре уровня встретились только в группе симпатотоников: 17 девушек имели высокий УФЗ, 18 – выше среднего, 8 – средний УФЗ и 6 – ниже среднего. У девушек ваготоников выявлены три уровня физического здоровья: высокий уровень – 11 человек, выше среднего – 2 средний – 1. У девушек нормотоников обнаружены только два УФЗ: высокий – 4 девушки и выше среднего – 3 (табл. 8).

Таблица 8

Встречаемость уровней физического здоровья у обследованных студентов

Уровни физического здоровья / Группы		Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Девушки (n=70)	Ваготоники (n=14)	—	1 / 7,14	2 / 14,28	11 / 78,57

	Нормотоники (n=7)	—	—	3 / 42,86	4 / 57,14
	Симпатотоники (n=49)	6 / 12,24	8 / 16,33	18 / 36,73	17 / 34,69
Юноши (n=39)	Ваготоники (n=9)	—	—	3 / 33,33	6 / 66,66
	Нормотоники (n=8)	1 / 12,50	—	4 / 50,00	3 / 37,50
	Симпатотоники (n=22)	2 / 9,09	2 / 9,09	7 / 31,82	11 / 50,00

Примечание: n – объем выборки; числитель – абсолютное значение; знаменатель – %.

У юношей все четыре уровня физического здоровья, также как и у девушек, встретились в группе симпатотоников (высокий уровень – 11 юношей, уровень выше среднего – 7, средний – 2, ниже среднего – 2 студента). У юношей нормотоников выявлено три уровня физического здоровья (высокий – 3 юноши, выше среднего – 4 и 1 человек с уровнем ниже среднего). У юношей ваготоников встретились только два УФЗ – это высокий (6 человек) и выше среднего (3 человека).

Таким образом, анализ показателей ССС у студентов с различным тонусом ВНС выявил особенности её функционального состояния в покое. У симпатотоников обоих полов отмечаются более высокие показатели ЧСС, САД, ДАД, ИФИ свидетельствующие о напряжении механизмов адаптации и худших резервных возможностях кардиореспираторной системы.

Исходя из полученных данных становится очевидным, что процесс физического воспитания студентов должен иметь свои существенные особенности в группах пара – и симпатикотоников.

Библиографический список

1. Алипов, Н.Н. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии / Н.Н. Алипов, Д.А. Ахтямова, В.Г. Афанасьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.

2. Аринчин, Н.И., Гипертоническая болезнь как нарушение регуляции кровообращения / Н.И. Аринчин, Г.В. Кулаго – Минск: Наука и техника. – 1969. – 100 с

3. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний /Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.:Медицина, 1997. – 235 с

УДК 371.7:617.75(571.513-25)

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ГБОУ РХ «ШКОЛА – ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ» Г. АБАКАНА

Санкина Н. И., студентка, Шалгинова В. И., к. пед. н, доцент,
Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова, Россия, г. Абакан

Ключевые слова: слабовидящие дети, физическое развитие школьников.

Аннотация: *в статье описывается физическое развитие слабовидящих школьников, влияние лечебной физической культуры на состояние физического развития школьников.*

Согласно статистике Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию[8], в Российской Федерации заболеваниями глазодвигательного аппарата страдает около 15,5 млн. человек. С каждым годом эта цифра увеличивается, причем в некоторых частях регионов показатели превышают среднеевропейскую статистику в 1,5 – 2 раза.

Зачастую эти проблемы касаются детей. По статистическим данным Министерства здравоохранения[9]известно, что более миллиона детей страдают различными заболеваниями глаз.

Основными причинами детской слепоты и слабовидения служат атрофия зрительного нерва, дегенеративная близорукость, ретинопатия недоношенных, патология сетчатки, врожденная катаракта[6]. В большинстве случаев тяжелые зрительные расстройства являются следствием врожденных наследственных заболеваний. Более чем в 60% случаев офтальмопатология у этих детей сочетается с нарушениями ЦНС и сердечно-сосудистой системы, отклонениями в психической сфере[3].

Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников [7]. Поэтому нашей основной целью стало выявление состояния физического развития школьников с нарушениями зрения до и после прохождения спортивно-оздоровительного лагеря.

Нами было проведено исследование на базе ГБОУ «школа-интернат для детей с нарушениями зрения» города Абакана во время летнего спортивно-оздоровительного лагеря, продолжительность которого составила 21 день. Всего было обследовано 13 детей с нарушениями зрительного аппарата.

На основе занятий лечебной физической культуры (ЛФК) [1, 2, 4, 5] была разработана программа, включающая в себя:

1. оздоровительный бег,прогулки;
2. упражнения с гимнастическими палками для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, нижних и верхних конечностей;

3. висы на гимнастической стенке для вытяжения позвоночника;
4. упражнения для укрепления сводов стопы;
5. ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове для развития равновесия;
6. упражнения на формирование навыка правильной осанки;
7. дыхательные упражнения;
8. упражнения на расслабление мышц (релаксация мышц);
9. подвижные игры.

Для оценки физического развития детей были использованы промеры антропометрических показателей: длина и масса тела, динамометрия (правой руки), спирометрия.

По данным ВОЗ [8] нормальными считаются следующие показатели:

Таблица 1

Средние показатели физического развития детей 11-12 лет

Пол	Возраст (лет)	Динамометрия (кг)	Спирометрия (л)	Рост (см)	Вес (кг)
мальчики	11	14,7-18,4	2,1-2,2	140,1	34,4
мальчики	12			144,9	37,9
девочки	11	11,8-15,7	1,8-2,0	142,9	35,6
девочки	12			148,8	39,3

Исследовательская работа включала в себя изучение таких показателей как: динамометрия, спирометрия, рост, вес. Измерение данных показателей было произведено в начале и в конце сезона. Полученные данные измерений были усреднены, что представлено в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели состояния физического развития детей 11-12 лет

Пол	Возраст	Динамометрия (правая рука), кг		Спирометрия, л		Рост, см		Вес, кг	
		до	после	до	после	до	после	до	после
мальчики	11	13	15	1,4	1,6	139,5	140,6	33,4	33,8
	12	11,6	13,6	1,1	1,5	142,8	144,3	41,8	42,7
девочки	11	7	9	1,2	1,4	127,5	128	23,8	24,8
	12	10	11	1,4	1,6	135,7	137,7	31,3	31,9

Как видно из таблицы 2, показатели динамометрии правой руки у мальчиков и девочек увеличилась на 14 %; спирометрии – у мальчиков 11 лет на 13, 8%, 12 лет – 27%, у девочек на 14, 3%; рост и вес увеличились незначительно – не более, чем на 3%. Однако сравнив полученные результаты с оценочной таблицей нами выявлено, что в группе мальчиков силовые способности после оздоровительного лагеря приблизились к норме, а в группе девочек значительных изменений не произошло, следовательно, необходимо вносить коррективы в адаптированную программу физического воспитания школьников. Показатели спирометрии, как в группе дево-

чек, так и в группе мальчиков не соответствуют норме. В связи с этим рекомендуется выполнение испытуемыми упражнений циклического характера: ходьба, бег, плавание. Оценивание росто-весовых показателей выявило, что в группе мальчиков показатели соответствуют норме, тогда как в группе девочек эти показатели находятся ниже нормы. Для улучшения данных показателей рекомендовано включение в занятия физической культурой упражнений силовой направленности.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что в физическом развитии слабовидящих школьников выявлено снижение всех исследуемых показателей. Внедрение данных рекомендаций в уроки физической культуры позволит улучшить физическое развитие данной группы детей.

Библиографический список

1. Вершинин М. А., Блошкина Н. М. Эффективность применения средств для развития функции равновесия в физическом воспитании детей с нарушением зрения 5-6 лет //Адаптивная физическая культура3 (47) 2011— С.52-54.
2. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М Маллаев. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 32-33.
3. Поспелов В.И. Причины слепоты и слабовидения у детей //Профилактика слепоты и слабовидения у детей: Матер. Всероссийск. научно-практич. конфер. детских офтальмол. (6–8 декабря 1994 г.). – М.: МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца, 1996. – С. 13–15
4. Справочник лечебных средств и терапевтических методов. Пер. с англ. – М.: «ННН», «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 400 с.
5. Стернина, Э. М. Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников / Э. М. Стреринина. – СПб.: Питер, 2001.- 77 с.
6. Учебник // под ред. СидоренкоЕ.И. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 0-91 2002 —408 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие // под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
8. http://www.who.intДата обращения: 19 марта 2017 г.
9. http://www.roszdravnadzor.ru/Дата обращения: 19 марта 2017 г.
10. https://www.rosminzdrav.ru/Дата обращения: 19 марта 2017 г.

УДК 376.23

АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ СВОДА СТОПЫ

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

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

Аннотация: *в статье раскрыты вопросы, касающиеся проблемы профессионально-прикладной физической подготовки кадетов с нарушениями свода стопы. Приводится статистический анализ ситуации с плоскостопием, существующей в средних общеобразовательных учреждениях.*

Определенные профессии в современный период требуют высокой мобилизации физических способностей в процессе трудовой деятельности. Так, например, у будущих военных требования к физическим возможностям организма очень высоки. Их достижение осуществляется с помощью регулярных занятий профессионально-прикладной направленности, которые реализуются только при отсутствии у кадет отклонений в физическом состоянии организма, прежде всего таких, как патологии опорно-двигательного аппарата.

Одной из задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих военных, является учет требований, которые предъявляются этой профессией к физическим качествам подростка, его двигательным способностям и навыкам. Профессия будущего военнослужащего предъявляют достаточно специфические требования и что для достижения высокой результативности в избранной специальности подростку необходима специально ориентированная физическая подготовка.

В настоящее время крайне мало научных исследований осуществляется в сфере профессионально-прикладной физической подготовки будущих военных, имеющих какие-либо нарушения опорно-двигательного аппарата. Мы считаем целесообразным уделить внимание оптимизации профессионально-прикладной подготовки будущих военных посредством коррекции плоскостопия у подростков воспитанников средних учебных заведений соответствующего профиля.

С целью теоретического анализа проблемы считаем необходимым остановиться на существующих исследованиях в данной области.

Карасик В.Е., Белякова И.П. [1, с. 113] рекомендуют в современной профессионально-прикладной физической подготовке школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата использовать лишь формальную имитацию строевых заданий, которая предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать двигательные и сопряженные с ними способности для возможно результативной будущей профессиональной деятельности. При этом исследователь считает целесообразным воспроизведение физических упражнений образовательной, развивающей и корректирующей направленности, поскольку при таком моделировании средства профессионально-прикладной физической подготовки становятся эффективными.

Боброва Г.В. [2, с. 47] исследует формирование военно-профессиональной направленности воспитанников суворовских военных училищ. Она указывает на необходимость проведения оценки личностных характеристик кадетов посредством использования тестов для исследова-

ния «Я-концепции». Она отмечает важность психологической составляющей профессиональной подготовки будущих военнослужащих. В профессионально-прикладной подготовке автор выделяет операционно-деятельностный критерий работы с кадетами. Он представляет собой интегральное качество, которое характеризуется совокупностью специальных военно-профессиональных специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально влажных качеств будущего офицера Вооруженных Сил Российской Федерации.

Наши исследования показывают, что при ежедневном хождении по песку или камням босиком, эффективность лечебных занятий в борьбе с плоскостопием увеличивается в несколько раз. А для того, чтобы существенно закрепить результат рекомендуется ходить на носках, на пятках и по наклонной плоскости. Такое дополнительное упражнение может привести к более стабильному эффекту, являясь при этом гарантированно безвредным. Для достижения максимального результата специалисты рекомендуют сочетать ЛФК с упражнениями, направленными на нормализацию тонуса мышц спины и коррекцию осанки.

В подростковом возрасте коррекция плоскостопия направлена на укрепление связочного и мышечного аппарата стопы. В том случае, если у подростка наблюдаются предпосылки для плоскостопия, либо имеется начальная стадия заболевания, рекомендуем обратить внимание на следующие упражнения:

1. обеими подошвами обхватывать мячик и приподнимать над полом;
2. совершать перекаты с пяток на носки и обратно;
3. совершать сжимающие движения ступнями с зажатым между ними мячиком;
4. сидя с прижатыми к полу пятками подтаскивать к себе пальцами расстеленную ткань с лежащим на ней каким-либо небольшим предметом;
5. сидя на полу согнуть ноги, затем развести в стороны колени и бедра, при этом стопы соединить вместе. После этого выпрямлять ноги до тех пор, пока сохраняется возможность не размыкать стопы;
6. сидя чертить в воздухе стопами выпрямленных ног окружности в разных направлениях;
7. сидя на полу пальцами одной ноги погладить голень другой в направлении от носка к колену. Выполнить несколько поглаживаний каждой ногой.
8. взяв пальцами ноги ручку или карандаш, пытаться начертить разные фигуры или буквы на листе бумаги;
9. ходить по гальке;
10. шагать на пятках, носочках и внешней стороне стопы.

Следует отметить тот факт, что недостаточная обоснованность технологий профилактики плоскостопия, изолированность их применения от других оздоровительных средств, отсутствие направленности на профессионально-прикладную подготовку воспитанников затрудняет организа-

цию единого образовательного, оздоровительного и формирующего педагогического процесса. Подросткам необходимо давать четкие, краткие, нацеленные на качественное выполнение упражнений пояснения: точность положений и направлений движения тела, стопы и отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих военных рекомендуем использовать физические упражнения, которые имеют заметно выраженный эффект так называемого неспецифического воздействия. Так, например, при воздействии неблагоприятных факторов внешней среды (недостаток кислорода, резкие перепады температур и атмосферного давления и т.д.) рекомендуется применять бег, плавание, лыжные гонки, греблю и другие физические упражнения высокой интенсивности. Они повышают устойчивость организма к недостатку кислорода, активизируют умственную работоспособность, способствуют развитию общей выносливости.

В основе методики профессионально-прикладной физической подготовки должно лежать адекватное сочетание элементов общей и прикладной физической подготовки. При этом необходимо учитывать тот факт, что положительное влияние различных физических упражнений на повышение работоспособности воспитанников зависит от положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Следует учитывать, что перенос способностей может носить не одновременный, а разнородный характер, в то время как перенос двигательных навыков носит более узконаправленный характер.

Кроме того, представляется актуальным в суворовских военных училищах и кадетских корпусах Минобороны России в рамках дополнительного образования, включить и спортивно-массовые мероприятия, военно-прикладные виды спорта. В этих учебных заведениях допризывная молодежь получает в большом объеме первые военно-прикладные навыки, осуществляется воспитание коллективных чувств, а строевая подготовка является одним из основных элементов военно-патриотической составляющей, а также способствует повышению качества учебного процесса. Все это, по нашему мнению, ставит в ряд актуальных задач модернизацию системы профессионально-прикладной физической подготовки суворовцев в целом и с наличием плоскостопия в частности.

Библиографический список

1. Карасик В.Е., Белякова И.П. Методические аспекты оценки оздоровительного влияния физического воспитания на организм школьника // Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания. – 2009. – С. 112-115.

2. Боброва Г.В. Военно-профессиональная составляющая в системе физической подготовки воспитанников кадетского училища // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика : материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 4 март 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 46–48.

УДК 769/799

СТРУКТУРИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ ПО КОМПОНЕНТАМ МЕНЕДЖМЕНТА И ЭКОНОМИКИ

Смирнов П.Г., к. пед наук, профессор; Саламатин М.Н., ассистент, Остяков О.В., ассистент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: управление, финансирование, физкультурно-спортивное движение, спортивный клуб, спортивная организация, модель управления.

Аннотация: *в статье предпринята попытка уточнения типологии спортивных организаций в зависимости от форм и методов их финансирования и управления. Определена и проанализирована деятельность таких организаций от низового звена (массовый спорт) до наивысшего (профессиональный коммерческий спорт). Разработана модель управления крупным спортивным клубом или ассоциацией.*

Актуальность. Радикальные изменения в социально-экономическом укладе и государственно-политической организации постсоветской России обусловили значительные преобразования в физкультурно-спортивном движении. Проводимые в стране реформы придали новые импульсы для смены приоритетов в сфере физической культуры и спорта, создали условия для возникновения новых форм управления и каналов финансирования спортивных организаций. К существующим формам спортивных сообществ (КФК, ДСО и т.д.) добавляются новые учреждения (профессиональные клубы, лиги и т.д.), которые требуют совершенно иных методов управления и финансирования. [2, с. 35]

Цель исследования – изучить некоторые процессы модернизации форм и методов управления физкультурно-спортивным движением в Российской Федерации, исходя из экономической составляющей.

Для достижения поставленной цели, а также получения объективных результатов нами использовались общенаучные и специальные методы познания:

- анализ и синтез доступной информации;
- ретроспективный анализ;
- прогнозирование;
- моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время физическая культура и спорт в Российской Федерации являются развитым социальным институтом с достаточно сложными системами управления и финансирования. Анализируя имеющееся состояние дел, мы пришли к выводу о том, что сегодня в России имеется несколько различных форм развития физкультурно-спортивного движения.

К первой, самой массовой, лежащей в основе занятий ФКиС, относятся коллективы физической культуры, созданные на предприятиях и в учреждениях различной формы собственности и имеющие число работающих от 100 до 2-3 тыс. человек. В этой же группе находятся спортивные клубы большинства высших учебных заведений, учреждений СПО и НПО, а так же общеобразовательных школ. Управление такими структурами осуществляется общественными советами, состоящими из активистов-спортсменов, и только в некоторых случаях такие организации возглавляет штатный менеджер-профессионал. Финансирование их деятельности происходит из средств бюджета организации с привлечением профсоюзных отчислений. Подобный подход имеет определённые положительные стороны, т.к. вовлекает в управленческую деятельность значительное число работников, студентов, учащихся и прививает у них устойчивые ценности, заключающиеся в приверженности к спорту ради его любительских ценностей. Сегодня в рассматриваемых физкультурных организациях приобщается к активной двигательной деятельности около 30% взрослого населения и более 60% школьников и студентов Российской Федерации [4, с. 207].

Второй разновидностью спортивных организаций по степени усиления управленческого аппарата и повышения финансовых вложений являются спортклубы (ООО, фонды, федерации), созданные на базе команд и некоторых видов спорта, принимающих участие в чемпионатах и первенствах России. Организации, относящиеся к этой формации, используют маркетинговые ресурсы спорта в целях привлечения корпоративных спонсоров и других источников финансирования.

Полученные таким образом средства позволяют содержать управленческий аппарат, состоящий из нескольких работников (президент (директор), главный (старший) тренер, менеджер по маркетингу и финансам и т.д.), а также выплачивать определённую зарплату спортсменам. Бюджет данных спортивных организаций находится в коридоре от нескольких миллионов до нескольких десятков миллионов рублей. В таких клубах и командах общие спортивные достижения считаются главным показателем успешной деятельности, однако появляется и второе направление, уделяющее внимание развитию профессионального спорта и внедрению методов и условий, помогающим начинающим спортсменам повысить свою статусность [5, с.7].

К третьей форме деятельности существования спортивных организаций можно отнести клубы и команды по игровым видам (баскетбол, во-

лейбол, теннис, мини-футбол и т.д.), федерации по индивидуальным видам спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.), участвующих в чемпионатах РФ в высших лигах и международных соревнованиях. В доходах таких организаций хотя и преобладают средства учредителей, но уже появляются поступления в бюджет от продажи билетов, изготовления сувениров и другой рекламной продукции, аренды, телетрансляций
Управленческие структуры этих организаций диверсифицируются, внедряется административное регулирование и функциональная специализация. [3, с. 192]Появляются резервные и дублирующие составы спортсменов, создаются детско-юношеские спортивные школы и клубы, развивается медико-биологическое направление. В администрации значительное внимание уделяется финансовой и коммерческой деятельности, которую по своему объему и эффективности можно сравнить со средним по величине хозяйствующим субъектом.

И наконец последняя форма- это когда спортивные организации функционируют как коммерческие компании, когда спорт расценивается как бизнес, а название клуба становится брендом известным в стране и за рубежом.

Реформированию подверглись все стороны деятельности профессиональных коммерческих клубов, команд, ассоциаций: организационно-управленческая структура, правовой статус, отношение между работниками (спортсменами, тренерами, менеджерами) и работодателями (владельцами, учредителями). Мы разделяем точку зрения А.В. Починкина, который считает, что профессиональный коммерческий спорт – это отрасль развлекательного бизнеса, направленная на обеспечение досуга населения путем предоставления зрелищных платных спортивных услуг высокого качества. Цель субъектов профессионального коммерческого спорта (владельцев команд, менеджеров, тренеров, спортсменов) – получение прибыли от продажи спортивного зрелища и дополнительных услуг. [1, с. 90]В организациях этой формы возрастает доля финансовых поступлений от рекламодателей, различных СМИ, продажи спортивных товаров и услуг постоянно увеличиваются. Имеется система официальны трудовых отношений, во многом аналогичная западным образцам, в результате этого заключаются многомиллионные контракты между владельцами(учредителями) спортсменами и тренерами команд (клубов). Значительные изменения происходят в маркетинговой политике организаций – ведущие и популярные клубы становятся крупными и узнаваемыми торговыми марками, названия которых используются в контрактах с компаниями- партнерами и спонсорами. Управленческие структуры в данных организациях имеют двухуровневый порядок с созданием верхних и нижних дивизионов менеджмента. Иерархичность системы создает оптимальную эффективность для всех направлений деятельности клуба (рис.1).

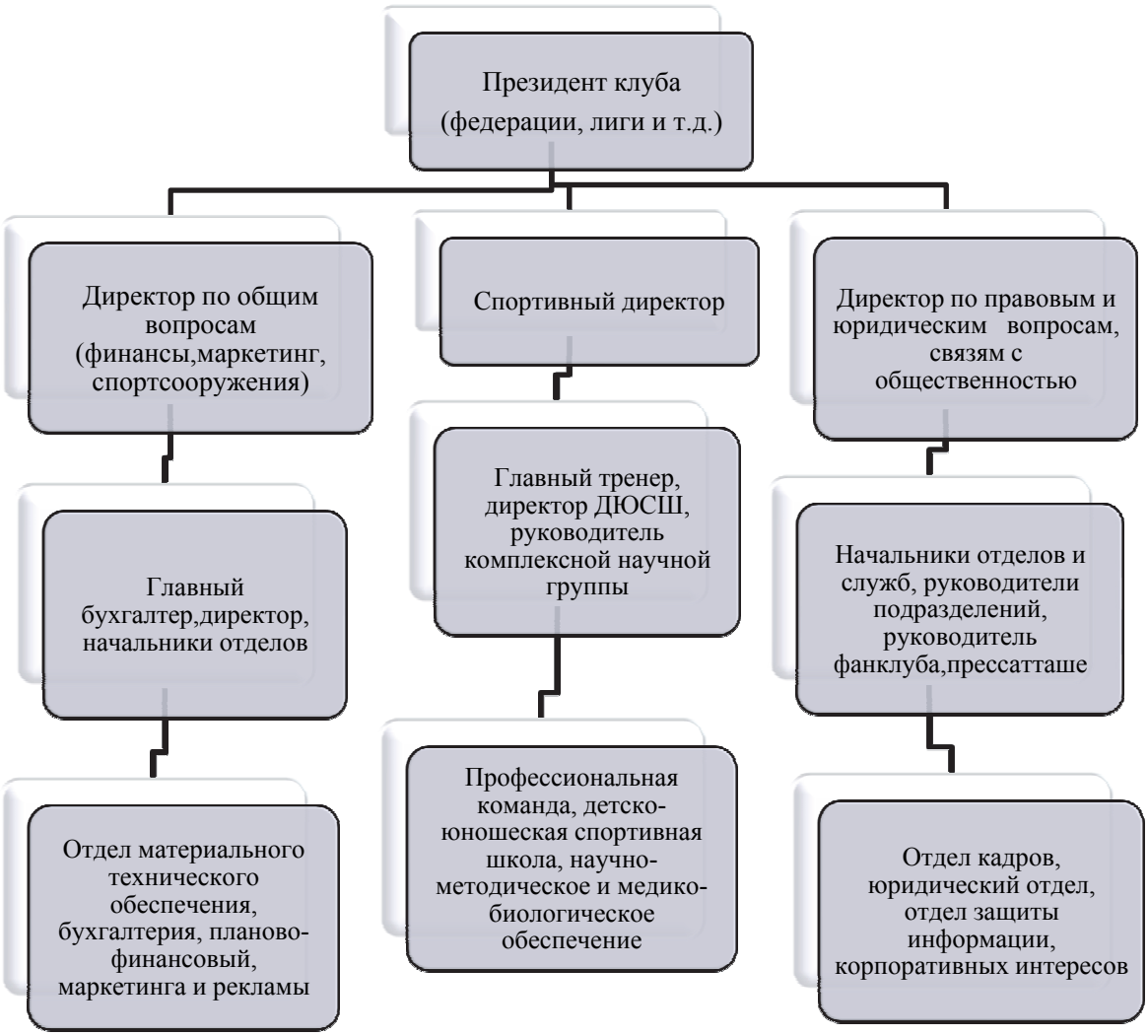


Рис.1 Модель управления крупной организацией профессионального коммерческого спорта

Проведенное исследование предоставляет возможность сделать следующие **выводы**:

1. в современном физкультурно-спортивном движении России наблюдается четкая тенденция к дифференциации форм управления и финансирования спортивных организаций в зависимости от целей их деятельности.

2. в каждой из исследованных форм организаций приоритетными являются определенные источники финансирования, но в целом они заключаются в следующих поступлениях:

- от бюджетов всех уровней;
- от продажи билетов, абонементов, клубных карт;
- от продажи прав на ТВ-трансляцию;
- индивидуальных членских и вступительных взносов;
- лотерей и букмекерского бизнеса;

- издательской деятельности;
- от продажи атрибутики;
- от рекламной и спонсорской деятельности.

Библиографический список

1. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие – 3 издание, дополненное и переработанное – М.: Советский спорт. 2013. С. 89-92.;
2. Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 254-ФЗ по внесению изменений в ФЗ. «О физической культуре и спорте» С. 34-36.;
3. Х. Рассел Спортивный менеджмент. Принципы и применение – М.: ООО «Издательство Рид Медиа»; 2013. – 225 с.;
4. Смирнов, П.Г. Саламатин, М.Н. Актуализация модели управления физкультурно-спортивной работой высшего учебного заведения. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы международной научной конференции. 2016. С. 205-208.;
5. Зуев, В.Н. Смирнов, П.Г. О наследии в управлении отечественной сферой физической культуры и спорта в аспекте современных подходов методологии менеджмента – Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. С.6-8.

УДК 769/79

МАРКЕТИНГОВАЯ ПОЛИТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В УСЛОВИЯХ ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Смирнов П.Г., к. пед. наук, профессор[1], Смирнов П.П., советник Почетного Генерального консула Республики Беларусь в РФ[2]
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: fv@tgasu.ru

Ключевые слова: маркетинг, цена, платные услуги, потребитель услуги, физкультурно-спортивное сооружение.

Аннотация: *в статье выявляются проблемы маркетинговой политики и ценообразования в физкультурно-спортивных организациях и предполагаются пути их решения. Приводятся материалы маркетингового исследования в динамике за 5 последних лет.*

Актуальность. За последние несколько лет в РФ имеются заметные сложности в большинстве сфер экономики. Достаточно сказать о том, что уровень жизни граждан России снизился на 8-10%, в связи с чем ухудшилась их покупательская способность. В то же время в городе Тюмени достаточно интенсивно ведется строительство спортивных сооружений самого различного назначения. Окупаемость этих объектов может быть обеспечена только путем привлечения на них большого числа занимающихся. Для этого спортивные организации должны предоставлять такой комплекс ус-

луг, который сделал бы их привлекательными для всех слоев населения [2]. Решение проблем маркетинговой политики и ценообразования является целью данной статьи.

Методы исследования. Нами были использованы следующие научные методы познания:

- анализ и синтез специальной литературы;
- контент-анализ;
- социологический опрос;
- методы математической статистик.

Результаты исследования и их обсуждение. Под ценообразованием в сфере физической культуры и спорта мы понимаем следующее: ценообразование – это процесс установления цены в зависимости от себестоимости товара (услуги), сложившихся цен на рынке данной продукции, соотношения скорости и предложения, а также других материальных и нематериальных факторов [1]. Рациональная цена любой спортивной услуги значительно влияет как на экономику производителя, так и на восприятие её потребителями [3].

Проводя маркетинговую политику спортивным организациям, предоставляющим платные услуги населению, мы рекомендуем придерживаться следующего алгоритма действия при установке оптимальной цены:

- первый этап – это определение цели и задач ценообразования, т.к. существует несколько специальных стратегий, которые варьируются от получения максимальной прибыли до предоставления услуг максимальному числу потребителей, которые могут сегментироваться по социально- демографическим признакам;
- второй этап – определение отношения потенциально занимающихся спортом к повышению цены на услуги;
- третий этап заключается в анализе безубыточности и на нем определяется объем услуг, при котором все произведенные организацией затраты будут компенсированы;
- на четвертом этапе следует разобраться в ситуации с основными ценообразующими факторами, к которым относятся цены у конкурентов, имеющиеся и возможные законодательные, налоговые, корпоративно- нормативные ограничения, изменения социально-экономического характера;
- пятый этап предусматривает выбор ценовой тактики, зависящей от избранной ранее стратегии ценообразования;
- шестой, заключительный этап – это окончательное определение цены на ту или иную услугу физкультурно-спортивной организации.

Руководители, учредители, акционеры этих организаций должны постоянно держать на контроле ценовую политику, своевременно вносить в неё коррективы в соответствии с происходящими изменениями на рынке спортивных услуг.

Основными местами («позициями») создания и продажи спортивных услуг являются предназначенные для этого сооружения, типология которых чрезвычайно разнообразна: от городка ГТО до 100-тысячного стадиона и от «тропы здоровья» до бобслейной трассы. Ценовая политика физкультурно-спортивных сооружений зависит от многих факторов, однако мы в данном исследовании выделили только четыре основных категории: место расположения в жилом образовании и соответственно доступность для потребителей, архитектура и эстетика сооружения, инфраструктура объекта, качество предоставляемых спортивных и сопутствующих услуг.

В целях уточнения воздействия указанных факторов на привлекательность для потребителей спортивного объекта (плавательный бассейн) нами были организованы маркетинговые исследования в 2012 и 2016 г.г., в которых приняло участие около 300 человек. Респонденты распределились следующим образом:

- 2012 г.- 160 человек (90 жен. и 70 муж.)
- 2016 г.- 152 человека (84 жен. и 68 муж.)

Посетителям было предложено ранжировать по значимости (лично для них) следующие предоставляемые виды услуг (табл.1)

Таблица 1

Значимость факторов, определяющих привлекательность услуг

Вид услуги	Значимость	Год опроса	Значимость	Год опроса	Обобщенный показатель
1. Удобное расположение	4	2012	4	2016	8
2.Транспортная или шаговая доступность	5	2012	6	2016	11
3.Наличие и достаточное количество парковочных мест	1	2012	5	2016	6
4.Архитектурно-планировочное решение	14	2012	15	2016	29
5.Интерьер спортсооружений	15	2012	14	2016	29
6.Легкий переход из разных функциональных зон	16	2012	16	2016	32
7.Хорошие освещенность и вентиляция	19	2012	20	2016	39
8.Оптимальное количество мест в раздевалках	18	2012	18	2016	36
9. Наличие буфета, кафе, ассортимент продуктов.	17	2012	17	2016	34
10.Услуги массажа, парикмахера и т.д.	13	2012	12	2016	25
11.Детская зона	20	2012	19	2016	39
12.Наличие информационных табло	22	2012	22	2016	44
13.Наличие беспроводного интернета и сетевой инфраструктуры	19	2012	18	2016	17

14.Медицинское обеспечение	11	2012	13	2016	24
15.Квалифицированный, дружелюбный, вежливый персонал	10	2012	11	2016	21
16.Предоставление услуг для пожилых людей и людей с ограниченными физическими возможностями	21	2012	21	2016	42
17.Квалификация тренерско-преподавательского состава	2	2012	2	2016	4
18.Наличие индивидуальных программ	12	2012	7	2016	19
19.Разнообразие спортивно-технических приспособлений (тренажеров и т.д.)	7	2012	10	2016	17
20.Количество предлагаемых видов спорта	8	2012	9	2016	17
21.Обеспечение безопасности и охраны	6	2012	3	2016	9
22.Цена посещения (абонемента)	3	2012	1	2016	4

Анализ материалов таблицы позволяет сделать определенные умозаключения:

- усилилось внимание потребителей к таким видам обслуживания как безопасность, индивидуальные программы и к общей цене посещения;
- высокими остались рейтинги подготовки тренерских кадров, местоположения объекта, отношение персонала к посетителям;
- снижение требований к парковке объясняется увеличением площадей паркинга, что стало возможно при дополнительном финансировании.

В заключение можно сделать некоторые выводы:

1. Маркетинговая и ценовая политика физкультурно-спортивных организаций должна строго соответствовать существующему положению дел в экономике как региона, так и страны в целом.

2. Увеличить приток посетителей спортивных сооружений возможно только при условии использования полного и разнообразного вида как основных, так и инфраструктурных услуг.

3. Неизменно высокое значение имеет квалификация тренерско-преподавательского состава.

Библиографический список

1. Смирнов П.Г., Усольцев С.Л. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: строительство, эксплуатация, экономика и менеджмент- издательство "Вектор Бук" , Тюмень, 2006 г.

2. Зуев В.Н., Смирнов П.П. Экономические основы в процессе обучения студентов по дисциплине "Олимпийское образование" – В сборнике: здоровье для всех, сборник статей V международной научно-практической конференции. 2013 г. С 281-285.

3. Хонкенсен С. Глобальный маркетинг.- Минск: Новое знание, 2014 г.

УДК 769/799

ФОРМЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕГУЛИРОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА В АСПЕКТЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИДЕОЛОГИИ

Смирнов П.П., советник Почетного Генерального консула Республики Беларусь в РФ[1], Смирнов П.Г., к. пед. наук, профессор[2]

[2]Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень[2]

Ключевые слова: государство, социально-экономическая политика, идеология, физкультурно-спортивное движение, любительский и профессиональный спорт.

Аннотация: *в статье рассматриваются формы взаимодействия официальных административных структур с физкультурно-спортивным движением с точки зрения политики, проводимой государством. Уточняются позиции государств с различной идеологией по отношению к массовому, любительскому, профессиональному спорту.*

Актуальность. Государства независимо от проводимой ими социально-экономической политики и идеологии, начиная с Античной Греции, всегда играли важную роль в создании (или не создании) условий для занятий, населяющих их людей спортивной деятельностью [3].

Бесспорно, что без серьезных бюджетных субвенций невозможно строительство крупных спортивных сооружений, проведение олимпийских игр и мировых чемпионатов, создание спортивной инфраструктуры [1].

Вместе с тем, существует несколько разных подходов к воздействию государственных структур на развитие спорта. В освещении некоторых проблем, имеющихся при реализации указанных взаимоотношений, заключается **цель** нашего исследования.

В целях повышения качества исследования нами применялись следующие общенаучные и специальные методы познания:

1.Анализ и синтез научной литературы

2.Ретроспективный анализ

3.Метод умозрительного моделирования

4.Контент-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Необходимо отметить, что различают несколько (достаточно условных) форм участия государства в поддержке ФКиС, которые зависят от идеологии, ценностей и философии, культивируемых государством и его органами управления. К таким разновидностям форм государственной идеологии следует отнести консерватизм, реформизм, либерализм и социализм [2].

Идеологической максимой либерализма является формула "Государство – ночной сторож". Проповедники этой государственной идеологии утверждают, что общество развивается лучше, если правительство страны, другие властные структуры не вмешиваются в жизнь своих граждан. Основным регулятором общественной жизни признается верховенство закона.

Соблюдение законов разрешает гражданам самостоятельно организовывать свою жизнь в социуме, а бизнесу вести предпринимательскую деятельность. Проведение такой политики подразумевает, что экономика успешнее развивается при минимизированном контроле со стороны государства.

Государство только создает определенные инфраструктурные основы и законодательную базу для крупных бизнес-проектов. Физкультурно-спортивная деятельность при данной политике признается важным социальным институтом, но серьезно не поддерживается и не контролируется. В связи с этим профессиональный (коммерческий) спорт имеет более широкое распространение, нежели любительский.

Консерватизм – это идеология государства, предпочтением которой является традиционная внутренняя социально-экономическая политика. Проводя такую политику, государство и его инструменты управления достаточно эффективно регулируют социальную активность граждан по определенным направлениям. Зачастую это выглядит, как попытка защитить людей от самих себя. К таким проявлениям, например, относится контроль за рынком алкоголя и табака, элементы цензуры в искусстве, литературе, СМИ и т.д.

Вместе с тем, в таких государствах правительства всемерно поддерживают и развивают рыночную экономику, полагая, что частный сектор является двигателем социально-экономического прогресса.

Правительства подобных государств хотя и считают спорт обязательным элементом общественной жизни, но реальных действий в финансовой и политической поддержке ему не осуществляют. Точка зрения руководства таких стран заключается в том, что спортом нужно заниматься на любительском уровне, а различные спортивные объединения должны управляться волонтерами и содержаться за счет спонсорства.

Еще одним идеологическим направлением внутренней политики государств является реформизм, цель которого состоит в создании всеобщего благосостояния и социальной демократии. Стержнем этой политической системы принято считать социальную справедливость и равенство возможностей для всего населения. При такой системе управления наряду с развитым частным сектором функционируют госпредприятия, естественные монополии, а вся экономика плотно регулируется государством. Так как реформистские правительства имеют в приоритете социальное развитие, основная роль в их деятельности заключается в справедливом перераспределении бюджетных поступлений в пользу неимущих групп населения, в связи с чем основная налоговая нагрузка приходится на состоятельных граждан и крупнейшие фирмы.

Реформистское государство стремится к централизации власти с целью проведения позитивных социально-экономических реформ. Такая власть в значительной мере оказывает поддержку физической культуре и спорту, т.к. видит его положительное воздействие на многие направления общественной жизни, при этом в странах с указанной политикой приоритетными являются любительский спорт и оздоровительная физкультура [4].

В некоторых странах существует такая государственная идеология, как социализм, основой которой служат идеи отвержения рыночной экономики и всеобщего социального равенства. В таких странах организован жесткий централизованный контроль над распределением ресурсов, в том числе и над физической культурой и спортом для того, чтобы обеспечить их всеобщую доступность. В этих целях разрабатываются общегосударственные программы развития как массового, так и профессионального спорта.

Необходимо отметить, что в чистом виде указанные типы государств встречаются достаточно редко, однако внутренняя политика многих стран выраженно тяготеет к какой-либо форме воздействия на физкультурно-спортивное движение (табл.1).

Таблица 1

Формы государственного взаимодействия с физкультурно-спортивным движением

Идеологическое направление внутренней политики государства	Характерные черты идеологии	Отношение к физической культуре и спорту
Либерализм (Испания)	Ограничение государственного вмешательства в экономику. Приоритет свободного рынка	Большое внимание уделяется профессиональному спорту
Консерватизм (США, Великобритания)	Государство участвует в определении экономической стратегии при господстве частного капитала	Дистанцирование государства от спорта. Упор на волонтерский и любительский спорт, управление через общественные организации
Реформизм (Швеция, Беларусь)	Смешанная экономика. Регулирование государством социально-экономических вопросов	Непосредственное участие государства в создании инфраструктуры для занятий ФКиС
Социализм (КНР, КНДР, Куба)	Государственный контроль за распределением ресурсов, ограничение рыночных отношений.	Полное участие государства в развитии ФКиС, одинаковое внимание любительскому и профессиональному спорту

В заключение, можно сделать следующие выводы:

- все государства мира, с достаточной мерой условности, по проводимой ими социально-экономической политике и как следствие по взаимодействию с физкультурно-спортивным движением возможно разделить на 4 группы;
- при любой государственной политике спортивному движению уделяется определенное внимание, масштабность которого и меры регулирования зависят от господствующей идеологии властных структур.

Библиографический список

1. Калашникова Т.В., Краковецкая И.В. Управление развитием физической культуры и спорта: финансовый аспект/Теория и практика физ. культуры.-2016.-№2 стр.100-103

2. Смирнов П.П. Идея правового государства в генезисе представлений о совершенном общественном устройстве: автореф. дисс. к.ф.н. Тюмень: Изд-во ТГУ, 2001

3. Х.Рассел. Спортивный менеджмент. Принципы и применение-М.:"Рид Медиа". 2013

4.Зуев В.Н., Смирнов П.Г. О наследии в управлении отечественной сферой физической культуры и спорта в аспекте современных подходов к методологии менеджмента/Теория и практика физ. культуры.-2016.-№12 стр.6-8.

УДК 613.71

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ОСНОВНОЙ ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ

Смирнова И.А., ст. преподаватель, Ожиганова М.В., ст. преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: alla_707@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, система высшего образования, физкультурно-оздоровительные мероприятия, студенты.

Аннотация: *мероприятия по созданию экологической образовательной среды предусматривают разработку новых образовательных технологий, более здоровьесберегающих и экологичных. Качество жизни студента при обучении в вузе определяется его средой обитания. Для студента состояние здоровья является важным показателем его физического и духовного развития в учебе, быте, отдыхе, представлений о своей будущей профессии. Важной функцией коллективов ВУЗов является вовлечение возможно большего числа студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные занятия физической культурой и спортом. Для этого крайне необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов, воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха, совершенствование работы по массовой физической культуре*

В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности. И если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодёжи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточ-

ностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченностью исследовательских возможностей [6]. Кроме того, существующие на данный момент общероссийские и региональные исследования по данной проблематике дают тревожные результаты и указывают на то, что здоровье студентов, в том числе развитие и усовершенствование технологий, связанных с его профилактикой и охраной – недостаточно изученный аспект студенческой жизни.

По этой причине на современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества здоровьем будущих специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной деятельности, приводящим к снижению работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и забота о здоровье студентов, формирование у них здорового стиля жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества [2].

По современным представлениям здоровьесберегающие технологии делятся на группы:

1. *физкультурно-оздоровительные,* направлены на физическое развитие студента, на исследование его резервных возможностей, обеспечивающих оптимальную адаптивность к изменениям образовательной среды;

2. *психоэмоциональные*, характеризуются состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием, отражающими систему ценностей и мотивов студента в его взаимоотношениях с образовательной средой. Это проявляется в уважении к другим точкам зрения, в поддержании активной жизненной позиции;

3. *экологические,* направлены на создание экологически-оптимальных условий образовательной среды, гармоничных взаимоотношений с окружением [9].

Здоровьесберегающие технологии вуза направлены на создание условий формирования и укрепления здоровья студентов, а именно на проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, психолого-эмоциональное, социально-нравственное и экологическое воспитание, которые характеризуются критериями эффективности, системности, управляемости, результативности.

Физическая культура и спорт, в наше время, приобрели такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, но и укреплением его здоровья, сферой

общения и проявления социальной активности, разумной формы организации и проведения досуга. Область физической культуры и спорта влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [7].

Физическая культура и спорт представляют каждому студенту широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я».

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обобщающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [2].

Физическая культура личности представляет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее духовное стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. А также физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. Она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений [8].

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно-обоснованную систему массовой физкультурно-спортивной деятельности студентов. Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива ВУЗа выполняет оздоровительные, воспитательные, образовательные и социально-культурные задачи. С помощью соответственным образом организованных массовых мероприятий с использованием физических упражнений, спорта, разумного режима труда и отдыха, рационального питания и т.д. можно в широком диапазоне изменить показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности участников [9].

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию разрабатывается на основании утвержденных государственных стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-

воспитательного процесса в учебных заведениях, и утверждаются Министерством образования. В ней выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов:

1. реализуется на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью;

2. предполагает активные занятия спортом в свободное от учебы время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач.

3. активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий в свободное от учебы время с использованием различных форм и средств физической культуры [3].

Результаты исследований ряда ученых указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не считаются приоритетными. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, а также выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности [4].

Основу системы физического воспитания учащихся составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех спущенных сверху требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствует погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности. Данное противоречие не способствует решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Главной целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся [10].

Система организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе должна содержать следующие модули:

- учебные занятия по физической культуре;
- рекреационная физическая культура:
- работа спортивных секций;
- занятость студентов в спортивных секциях во внеучебное время;
- участие в городском спортивном движении;
- спортивно-массовые мероприятия различного уровня;
- информационно-разъяснительная работа [8].

Ценности физической культуры – это возможности для формирования мотивации. интереса, потребности человека в бережном отношении к своему здоровью. Поэтому именно специалисты по физической культуре и спорту должны играть приоритетную роль в формировании установок на освоение ценностного потенциала физической культуры, здорового стиля жизни, актуализацию физического самовоспитания учащихся и их здоровьесберегающего поведения [5, 6].

Немаловажную роль играет и формирование возможностей, создание условий для занятий, организованных и направленных, а также стихийных (футбол, хоккей на площадке, баскетбол), этому способствует создание секций дополнительного физкультурного образования, предоставление возможности заниматься в спортивном зале, на площадке во внеучебное время, возможность альтернативных занятий избранными видами спорта [9].

Дополнительные занятия могут быть организованы в форме дополнительных секций, мероприятий выходного дня, оздоровительных массовых мероприятий, в соответствии с направленностью студентов, их интересами, ценностями.

Следовательно, под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни. Задача преподавателя – сформировать у студента направленность на личное физическое совершенствование, поддерживать стремление к занятиям [8].

Стратегической целью развития физической культуры и спорта среди молодежи, реализуемой в образовательной среде на основе синергии усилий педагогов, психологов, сотрудников правоохранительных органов, медицинских работников, работников культуры, средств массовой информации и общественности, является смыслоопределяюшая установка на здоровье как жизненную ценность, развитие адаптационных механизмов, обеспечивающих оптимальное взаимодействие с окружающим миром [7].

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе должна включать следующие виды деятельности:

- мониторинг состояния физического развития студентов, который осуществляется с помощью медицинских осмотров, тестирований

физической подготовленности, опросов и анкетирования, для выявления направленности интересов, сформированности мотивов. общего уровня состояния здоровья;
- пропаганду здорового образа жизни через урочную, внеклассную, досуговую, воспитательно-образовательную деятельность, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе, что включает и теоретические, и практические занятия, возможность приобщения к физкультурному движению;
- участие в разработке и внедрении профилактических и воспитательных программ как самими студентами вуза, так совместно с преподавателями;
- расширение возможностей сферы досуга через сохранение и развитие сети спортивных и оздоровительных секций, что позволяет не только активно провести время, но и повысить уровень физического развития и как следствие общий уровень здоровья;
- формирование привычки спортивного досуга и внимания к своему здоровью, как ценности [11].

Таким образом, физическая культура – своеобразное средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется, что отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы. Успешное участие в необходимых обществу видах социально-трудовой деятельности усиливает ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно открыто новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – 3-е изд. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.;

2. Даниленкова, В. А. Экологизация образования и экологическая образовательная среда вуза / В.А. Даниленкова // Инновационные педагогические технологии : материалы междунар. науч. конф. – Казань : Бук, 2014. – С. 285-286.;

3. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста //Alma Mater (Вестник высшей школы). 2014. № 6. С. 118-120.;

4. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: Автореф. дис.... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2008. 22 с.;

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики, 2008. 366 с.;
6. Казин Э.М., Касаткина Н.Э., Руднева Е.Л. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни: учебное пособие. – М.: Омег-Л, 2013. – 436 с.;
7. Мещерякова Г.П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис.... канд. пед. наук. Ставрополь, 2006.190 с.;
8. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.;
9. Струначева Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.;
10. Хорькова А.С., Пащенко Л.Г. Реализация модульной технологии развития силовых способностей студенток// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 6. – С. 62-65.;
11. Шарипова Д.Т. Оценка эффективности организации занятий по физическому воспитанию у студенток вуза // Актуальные вопросы развития физической культуры и студенческого спорта: Мат-лы Международн. науч.-практ. конф. (г. Екатеринбург, 14-15 ноября 2012г.) – Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2013. – С. 140-145

УДК 376.23

СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИИ КАДЕТ-ПОДРОСТКОВ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Смыслов А.П., преподаватель физической культуры[1],
Селитреникова Т.А., д.пед.н., доцент[2]
[1]Тульское суворовское военное училище, Россия, г. Тула, e-mail: sap300589@mail.ru
[2]Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, Россия, г. Тамбов, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Ключевые слова: кадеты, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Аннотация: *в статье раскрыты вопросы, касающиеся медицинского аспекта физического воспитания кадет, имеющих сердечно-сосудистую патологию. Приводится статистический анализ заболеваемости сердечно-сосудистой системы подростков г. Тула вообще и учащихся Тульского кадетского училища в частности.*

Проблемы целостного развития и социальной интеграции подростков с проблемами в состоянии физического здоровья вообще и сердечно-сосудистой системы в частности, в настоящее время очень актуальны, поскольку в современный период предъявляются повышенные требования к уровню здоровья подрастающего поколения. Многие подростки выбирают для дальнейшей собственной реализации в жизни карьеру военного. Поэтому в последние десятилетия в нашей стране создается и возрождается

множество кадетских, нахимовских и других средних образовательных военных учебных заведений. К сожалению, в процессе обучения кадет в таких учреждениях во время медицинских обследований, особенно среди подростков, выявляется немало случаев сердечно-сосудистой патологии.

Учитывая это обстоятельство, стоит отдельно остановиться на обозначении основных заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые встречаются у подростков вообще, и у кадет в частности.

По данным Росздравнадзора, за период 2000-2015 г.г. количество детских кардиопатологий выросло в среднем на 300 %. Из тысячи новорожденных 8 имеют врожденные пороки сердца. Кроме того, постоянно увеличивается число кардионейропатий, кардиомиопатий, кардитов и других вирусных патологий. В группе ревматических патологий первенство принадлежит диффузным поражениям соединительной ткани и ревматоидным артритам. Иногда симптомы тех заболеваний, которые раньше считались исключительно «взрослыми», теперь определяются и в подростковом, и даже в детском возрасте, например: реактивные артриты, болезнь Бехтерева и другие спондилоартропатии [1, с. 112].

По данным Института профилактики Минздрава РФ, одними из ведущих причин детской заболеваемости являются сердечно-сосудистые патологии. Правительством РФ был сделан вывод о том, что одной из первоочередных задач здравоохранения является борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями и их профилактика [2, с. 7-8].

Согласно данным облздравнадзора Тульской области, структура врожденных пороков сердца на период 2016 года такова: дефект межжелудочковой перегородки – 87 детей; дефект межпредсердной перегородки – 29; открытый артериальный проток – 29; открытое овальное окно – 37; недостаточность митрального клапана – 17; недостаточность аортального клапана – 10; недостаточность клапана легочной артерии – 8; двустворчатый аортальный клапан – 62; недостаточность трехстворчатого клапана – 5; тетрада Фалло – 2; другие комбинированные врожденные пороки сердца – 2; пролапс митрального клапана 2 степени – 9 человек (таблица 1).

Таблица 1

Структура врожденных пороков сердца детей и подростков Тульской области (2015-2016 г.г.)

№ п/п	Наименование заболевания	Кол-во заболевших детей и подростков, чел.	
		2015 г.	2016 г.
1	Дефект межжелудочковой перегородки	75	87
2	Дефект межпредсердной перегородки	25	29
3	Открытый артериальный проток	24	29
4	Открытое овальное окно	32	37
5	Недостаточность митрального клапана	12	17
6	Недостаточность аортального клапана	10	10

7	Недостаточность клапана легочной артерии	3	8
8	Двустворчатый аортальный клапан	49	62
9	Недостаточность трехстворчатого клапана	4	5
10	Тетрада Фалло	0	2
11	Другие комбинированные врожденные пороки сердца	1	2
12	Пролапс митрального клапана 2 степени	7	9

Согласно результатам нашего исследования, детская заболеваемость болезнями системы кровообращения в Тульской области составляет 52 на 1000 детей до 14 лет, врожденные пороки сердца обнаруживаются у 48 из 1000 детей. Среди подростков 15-17 лет заболеваемость составляет соответственно 53 и 24 на 1000.

В то же время, на диспансерном учете областного детского кардиолога состоят 297 детей и подростков до 18 лет с врожденными пороками сердца. А в 2016 году их число увеличилось на 55 человек.

Инвалидность детей и подростков вследствие аномалий сердечно-сосудистой системы составила 15 на 10000 детского населения. Стоит отметить, что в последние годы имеется тенденция к некоторому увеличению данного показателя.

Основываясь на приведенных выше данных по анализу заболеваемости подростков в Тульской области за последние пять лет, можно утверждать, что количество подростков, относящихся к специальной медицинской группе, постоянно растет, а в основной уменьшается. По результатам профилактического медицинского осмотра (сведения Управления здравоохранением Тульской области) в области в настоящее время 25,1 % учащихся подросткового возраста относятся к специальной медицинской группе.

Согласно результатам нашего исследования, среди кадет подросткового возраста также встречаются учащиеся, которые имеют различного рода патологию сердечно-сосудистой системы. Это обстоятельство обозначает необходимость разработки новых педагогических и медико-биологических подходов к процессу их образования, и, прежде всего, по предмету физическая культура [3, с. 431]. Поскольку физические нагрузки в кадетском корпусе достаточно высоки и направлены на развитие общей выносливости, необходимо пристально следить за состоянием сердечно-сосудистой системы кадет, особенно имеющих ее патологию [4, с. 58].

Из 120 кадет Тульского суворовского училища 12-13-летнего возраста 21 имеют различного рода патологию сердечно-сосудистой системы, что говорит о необходимости контроля за ее состоянием в процессе их занятий физической культурой.

В таблице 2 приведены данные подростковой сердечно-сосудистой патологии кадет Тульского суворовского училища.

Таблица 2

Структура сердечно-сосудистой патологии кадет 12-13 лет Тульского суворовского училища

Наименование заболевания	Кол-во больных, чел.	
	12 лет	13 лет
Малые аномалии развития сердца, пролапс митрального клапана и трикуспидальный клапан 1 ст. Перегрузка правого желудочка	2	2
Порок сердца (открытое овальное окно, ложная хорда, левый желудочек, нарушение кровообращения)	2	1
Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы	2	2
Нейро-циркуляторная дистония	4	2
Нейро-циркуляторная дистония по гипотоническому типу	2	2

Исходя из вышеприведенных данных, можно отметить высокие числа и рост заболеваемости сердечно-сосудистой системы среди детского населения в Тульской области, в том числе и среди кадет. Следовательно, необходимо разрабатывать эффективную методику тренировки общей выносливости средствами физической культуры для данной категории населения.

Библиографический список

1. Васильева А.В. Здоровое сердце: Формула активности и долголетия. СПб.: Изд-во «Крылов», 2012. – 224 с.

2. Крулев К.А. Заболевание сердца и сосудов. Профилактика и лечение. СПб: Питер, 2008. – 160 с.

3. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2016.-587с.

4. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье. М.: «Еврошкола», 2008. – 450 с.

УДК 685.6

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ СТОРОН СПОРТА ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Субботин В.Я., к. пед. н, профессор

Тюменский индустриальный университет, Россия, Тюмень, e-mail: subbotinvj@tyuiu.ru

Ключевые слова: спорт, спортсмен, молодежь, цена победы, санкции, допуск, соревнования.

Аннотация: *в статье раскрыта тема нейтрализации отрицательных моментов современного спорта, так как спорт высоких достижений становится социально значимой сферой деятельности.*

За многовековую историю своего существования спорт высоких достижений становится социально значимой сферой деятельности, втягивая в

орбиту своего воздействия *науку* (человек как субъект спорта становится объектом комплексных научных исследований и многие спортивные достижения становятся возможными благодаря ресурсу науки), *медицину* (методы и лекарства, обеспечивающие исцеление от травм и реабилитацию, методики, подводящие к обретению высшей спортивной формы в необходимый момент), *промышленность* (производство тренажеров, материалов, спортивной экипировки), *искусство* (литературные произведения, живопись, песенный жанр, художественное и документальное кино, праздники открытия крупных международных соревнований – олимпийские игры, чемпионаты мира), *строительство* (возведение разных типов спортивных объектов, разработка новых технологий и материалов, позволяющих без снижения надежности и качества, резко сократить скорость возведения сооружений), *право* (регулирование отношений между спортсменами и клубами, санкции за использования допинга и др.), *менеджмента* (управление денежными потоками, подготовкой резерва для спорта высоких достижений, согласование графиков соревнований разного масштаба), *политику* (борьба за право проведения олимпийских игр и чемпионатов мира), *идеологию* (проекты, с одной стороны, нацеленные на создание благоприятного имиджа спорта у широкой общественности и включение его в систему параметров оценки качества жизни и, с другой – на подчеркивание преимущества образа и качества жизни стран лидеров перед странами-аутсайдерами).

Современный спорт становится не только средством улучшения финансового положения спортсмена, добившегося высоких результатов, но и способом изменения своего социального статуса, обеспечивая возможность перехода в более высокий социальный слой [1; 2].

Возможности, открывающиеся перед спортсменами, делающими ставку на спорт как «социальный лифт» и связанные с процессом с его (спорта) институционализацией, порождают в спорте и негативные явления, причиной которых выступает высокая цена победы. Именно эта причина – а она имеет многослойный характер: высокая цена победы для спортсмена, его тренера, руководителя федерации, чиновника (главы спорткомитета, министра), страны – лежит в основе допинговых скандалов, сотрясающих разные виды спорта и нередко ломающие судьбы людей; откровенной грубости в игровых видах спорта (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол); сознательное использование приема «игра на судьбу» с целью наказания противника, или оспаривание их чистоты в случае фиксации судьей нарушения правил; договорные матчи в футболе; необъективное судейство, сводящее на нет любой вид мастерства; откровенное выколачивание медалей престижных соревнований через механизм апелляций (получение второго комплекта золотых медалей американскими фигуристами на зимней олимпиаде 2002 года в Лейк-Плэсиде).

Указанные негативные стороны современного спорта высоких достижений (мы сознательно ограничиваемся пространством собственного

спорта, не затрагивая такие явления, как фанатизм и вандализм болельщиков на стадионах, уход многих российских спортсменов в 90-е годы в криминал и др.) снижают притягательность спорта для родителей, которые, в силу специфики спорта, требующего выбора соответствующего вида и подчинения ему всех ресурсов уже с раннего детства, во много определяют спортивную судьбу своего ребенка, а по мере взросления и столкновения с его (спорта) теневыми сторонами – и для самих спортсменов. Это может привести к сокращению притока в спорт талантливой молодежи.

Все сказанное позволяет сделать вывод: рост цены победы и связанное увеличение негативных сторон бытия спорта ведут к тому, что все более значительные ресурсы спортивного сообщества будут тратиться на нейтрализацию неблагоприятного имиджа спорта в сознании широкой общественности.

Не претендуя на исчерпание проблемы, хотелось бы выделить несколько каналов реализации этой деятельности:

- усиление воспитательного компонента в работе тренеров и в особенности тех, кто работает с детьми: канал эмоций оказывается самым эффективным средством формирования высоких эталонов отношения к спорту как призванию и своей судьбы в нем;
- создание художественных фильмов, в которых на судьбах конкретных спортсменов прослеживались теневые явления спорта;
- подготовка документальных фильмов, сухим языком документа рассказывающих о судьбах ушедших и живых спортсменов, преступившие высокие идеалы спорта;
- введение самых жестких санкций за употребление допинга;
- широкое применение технических средств для исключения субъективизма и пристрастности в ходе судейства;
- использование арсенала средств религии, доводящей – чем раньше, тем лучше – до спортсменов высокий смысл божественных заповедей, адаптировав их к спорту: «не убей» – не растаптывай высокие идеалы спорта; «не солги» – не прибегай к сокрытию нарушений правил, даже если судья не заметил этого; «чти отца своего…» – почитай своего наставника как собственного отца. Не желай победы любой ценой.

Исключение негативных явлений будет способствовать дальнейшему росту чистоты спорта высоких достижений.

Библиографический список

1. Боуман Б., Батлер Ч. Золотые правила: Стать чемпионом в том, что ты делаешь / Б. Боуман, Ч. Батлер (перевод с английского Василия Горохова) // Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2017.

2. Гилев Г.А., Кулиненков О.С., Савостьянов М.В. Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов / Г.А. Гилев, О.С. Кулиненков, М.В. Савостьянов // Издательство МГИУ, 2009.

УДК 760

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тамер О.С., д.п.н., профессор, Козлов А.В., д.п.н., профессор
Ноябрьский институт нефти и газа (филиал) ТИУ, Россия, г. Ноябрьск,
e-mail: nngkcergei@mail.ru

Ключевые слова: Самоконтроль, студенты, физические упражнения, субъективные показатели, объективные показатели, проба Штанге, Проба Генче.

Аннотация: *в статье рассказывается, что такое самоконтроль, для чего он нужен студентам во время занятий физическими упражнениями. Также предоставлена информация о том, как вести дневник самоконтроля и наблюдать за состоянием своего здоровья.*

Человек, который регулярно занимается физической культурой и спортом, должен знать, как его организм переносит физические нагрузки, уметь определять их влияние на его организм. Причем люди одного возраста и с одинаковым физическим развитием могут неодинаково реагировать на физические нагрузки. Это может быть связано с особенностями организма каждого человека.

Главный критерий, который указывает на правильность выбранных нагрузок – самоконтроль. Все занимающиеся физической культурой и спортом должны овладеть навыками самоконтроля еще на ранних стадиях занятий. Для этого спортсмены и физкультурники должны вести дневник самоконтроля. В таком дневнике фиксируются все важные показатели здоровья.

Фиксировать показатели своего здоровья физкультурник или спортсмен должен постоянно. Очень полезным приобретением в жизни любого человека является умении прислушаться к сигналам своего организма. Таким образом, человек привыкает постоянно обращать внимание на слабые сигналы тревоги организма, которые могут являться предупреждением возможной болезни. Ни в коем случае нельзя допустить, чтобы занятия физической культурой или спортом приводили к различным заболеваниям. Заботиться о здоровье каждого человека должно не государство или здравоохранение, это серьезная личная проблема каждого [1].

Самоконтролем называется самостоятельное наблюдение за состоянием здоровья своего организма, его физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью организма и изменения всех этих показателей во время выполнения физических упражнений [7].

Целью самоконтроля являются регулярные наблюдения за состоянием своего организма, его физическим развитием и влиянием на орга-

низм физических упражнений физической культуры или определенного вида спорта. Для таких наблюдений используются простые и доступные способы.

Благодаря самоконтролю человек становится дисциплинированным, у него возникает сознательное отношение к занятиям физической культурой или спортом. Во время самоконтроля человек приобретает жизненно важные навыки и знания, выполняет основные правила гигиены и придерживается здорового образа жизни [2].

Все люди, которые занимаются физической культурой, должны постоянно проводить самоконтроль. Но, в особенности это касается тех, кто решил заниматься самостоятельно оздоровительным бегом, плаваньем, ходьбой, ездой на велосипеде, поскольку если человек занимается без наблюдений тренера или врача, то может нанести вред своему организму.

Вместе с тем дневник самоконтроля в обязательном порядке должны вести граждане, у которых есть отклонения в состоянии здоровья. Именно благодаря самоконтролю они смогут правильно выстраивать занятия, что благотворно повлияет на укрепление здоровья и постоянному физическому усовершенствованию. Для всестороннего физического развития, а также укрепления своего здоровья люди постоянно должны наблюдаться у врачей и наблюдать за данными самоконтроля [3].

Самой удобной и доступной формой самоконтроля является ведение дневника. В него записывают объективные и субъективные показатели самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля:

К ним относят настроение, самочувствие, сон, аппетит, отсутствие или наличие болевых ощущений, отношение к занятиям.

После занятий физическими упражнениями у человека должно быть бодрое и хорошее самочувствие. Если человек, который занимается физическими упражнениями в норме, то после тренировок не должно возникать чувство боли в голове, выраженного утомления организма или чувства разбитости.

Если у человека есть чувство дискомфорта после тренировок, то занятия лучше прекратить. При систематических занятиях физической культурой, сон у человека обычно хороший, он быстро засыпает и чувствует себя бодро после сна. В случае, если после занятий человек трудно засыпает или сон зачастую бывает беспокойным, то это говорит о том, что применяемые нагрузки не соответствуют физической подготовленности занимающегося или его возрасту. Также после умеренных нагрузок у человека должен быть хороший аппетит.

Но, врачи и тренера не рекомендуют принимать пищу сразу после тренировок или занятий физической культурой. Лучше дать организму отдохнуть, а через 30-60 минут можно приступать к трапезе. Что касается

утоления жажды после тренировки, то лучше выпить стакан чая или минеральной воды [6].

Объективные показатели самоконтроля:

К данным показателям самоконтроля относятся состояние сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы организма. Это частота сердечных сокращений (ЧСС) за 1 минуту, артериальное давление (АД), частота дыхания, жизненная емкость легких, спортивные результаты и антропометрические показатели.

Достоверный показатель функционального состояния сердечнососудистой системы – ЧСС. У взрослого юноши в состоянии покоя она составляет 70-75 уд/мин., у девушки этот показатель равен 75-80 уд/мин. У людей с хорошей физической подготовкой данный показатель составляет 60 уд/мин., а у спортсменов – 40-50 уд/мин. Это показывается, что сердце человека работает в экономном режиме. Показатели ЧСС в состоянии покоя будут зависеть от возраста человека, его пола, а также от положения тела (вертикального или горизонтального).

С возрастом у человека показатели ЧСС уменьшаются. Нормально, если у здорового человека в состоянии покоя ЧСС ритмичное и без перебоев, это говорит о правильной работе его организма. ЧСС считается ритмичной в случаях, когда количество ударов за 10 сек. не отличается более чем на один удар от предыдущего подсчета за одинаковый промежуток времени. Если у человека наблюдаются выраженные колебания ЧСС за 10 сек., например, за первые 10 сек. этот показатель 12 ударов, за вторые 10 сек. – 10 ударов, за третьи 10 сек. – 8 ударов, то это говорит об аритмичности.

Подсчитать ЧСС можно на сонной, лучевой или височной артерии. То, что ЧСС и величина физических нагрузок зависят друг от друга, доказано научно: при больших нагрузках увеличивается ЧСС. Таким образом, работающие мышцы снабжаются кровью и кислородом.

У здорового человека после нормальных физических нагрузок ЧСС приходит в исходное состояние в течение 5-10 минут. Если ЧСС восстанавливается медленно, это говорит о повышенной нагрузке.

Артериальное давление (АД) – важный показатель состояния здоровья. В начале физических нагрузок АД повышается, далее оно стабилизируется на определенном уровне. После того, как человек прекратил работать в первые 10-15 секунд АД max становится даже ниже, чем было на исходном уровне, а со временем немного становится выше, приходя в норму[7].

О величине физической нагрузки также можно судить по дыханию. Когда человек находиться в состоянии покоя, то его дыхание ритмичное, глубокое. Когда же начинает выполнять физические упражнения, то возрастает нагрузка на организм и увеличивается потребление кислорода работающими мышцами, мозгом. Поэтому функционирование органов дыха-

ния также усиливается. Но, стоит отметить, что ритм дыхания может изменяться во время физической нагрузки, это связано с эмоциональным переживанием человека и температурой окружающей среды.

У взрослого человека в норме частота дыхания составляет 16-18 раз в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – важный показатель функции дыхания. Она изменяется с помощью спирометров, выражается в $см^3$ или литрах. У женщин она равна 2,5-4 л, а у мужчин – 3,5-5 л.

Физические нагрузки способствуют увеличению размеров грудной клетки, она становится подвижной, повышается частота и глубина дыхания – легочная вентиляция.

Для оценки функционального состояния органов дыхания используют такие пробы:

- Проба Штанге – это проба с задержкой дыхания на вдохе. После того, как испытуемый сделал обычный вдох, он задерживает дыхание. Насколько долго человек может задерживать дыхание, зависит от его возраста: в младшем возрасте – 16-18 секунд, в среднем возрасте 25-30 секунд, в старшем возрасте – 40-55 секунд.
- Проба Генча – это проба с задержкой дыхания на выдохе. Человек должен находиться в положении сидя, после того, как он обычно вдохнул воздух задерживает дыхание. Фиксация времени по секундомеру. Нормой считается – 25–30 секунд [8].

Как известно масса тела напрямую зависит от роста, возраста, окружности грудной клетки (ОГК), пола человека, его питания, особенности телосложения. Поэтому при занятиях физической культурой человек также должен следить за весом своего тела, как и за состоянием АД и ЧСС. Показатели веса – одни из признаков физической подготовленности человека.

Чтобы определить нормальный вес тела используют разные способы, которые называются весо-ростовыми индексами. Например, индекс Кетле определяется как $\frac{\text{вес человека (P)в граммах}}{\text{рост (L)в см}}$. Для женщин нормальные показатели составляют 325-375 г/см, для мужчин – 370-400 г/см. Если существует излишек веса до 10 см, то это можно скорректировать с помощью физических упражнений, ограничений в употреблении углеводов [5].

Чтобы регистрировать и анализировать полученные данные самоконтроля студент может завести специальную небольшую тетрадь-дневник. Записывать свои показатели можно ежедневно либо в те дни, когда студент занимается физической культурой или спортом. Вести дневник можно в произвольной форме, где обязательно указываются данные о режиме дня, нагрузках, результатах соревнований. Далее на изображении представлен примерный дневник самоконтроля, составленный на неделю.

Показатели	ПН дата	ВТ дата	СР дата	ЧТ дата	ПТ дата	СБ дата	ВС дата
Содержание и время тренировки (соревнований)							
Масса тела до тренировки							
Масса тела после тренировки							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после тренировки							
Усталость на следующее утро							
Желание тренироваться							
Самочувствие							
Потоотделение							
Работоспособность							
Настроение							
Функция кишечника							
Нарушение режима							
Перенос нагрузки							

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

_____

Заключение_____

Рис 1. Дневник самоконтроля

Студенту, который решил заниматься физической культурой или спортом врач либо тренер должны объяснить, как правильно вести дневник самоконтроля, как он должен оценивать представленные показатели самочувствия организма, его влияние на состояние здоровья, составить примерный индивидуальный режим тренировок.

Периодически (1 раз в одну-две недели) дневник самоконтроля нужно предоставлять тренеру. Если же возникают жалобы после тренировок, то лучше обратиться к врачу и продемонстрировать ему свой дневник самонаблюдений. После анализа показателей самоконтроля, тренер и врач могут помочь спланировать и скорректировать двигательный режим студента, чтобы он был правильный и приносил пользу организму.

Если занятия или спортивные тренировки будут построены и проведены, верно, человек будет соблюдать режим, то его самочувствие будет хорошим. Такой студент меньше болеет, он набирает в росте и массе, увеличивается мышечная сила соответствующая возрастным нормам, и даже может быть выше их. В этом случае можно говорить о разностороннем физическом развитии студента, об увеличении функциональных возможностей дыхания и кровообращения.

Когда организм подготовленного человека находится в состоянии покоя, то он работает более экономно, уменьшается ЧСС и частота дыхания, а ударный объем крови увеличивается. Занимающийся физической культурой или спортом студент становится более уравновешенным, он хорошо справляется с физическими нагрузками, тренируется с удовольствием, а после тренировок организм быстро восстанавливается.

При слишком большой нагрузке, организм не успевает восстанавливаться между занятиями, что может привести из состояния естественного утомления в переутомление. Такое патологическое состояние организма, развивается у человека из-за хронического физического или психологического перенапряжения, которое проявляется в форме невроза. В клинике заболеваний, обычно выделяют три стадии, которые достаточно нечетко отграничены между собой.

I стадия – характеризуется отсутствием жалоб, только может проявляться незначительное нарушение сна и снижение аппетита. Ухудшение приспособляемости организма к психологическим нагрузкам и нарушение тончайших двигательных действий – это объективные признаки заболевания. В этом случае врачи рекомендуют снизить нагрузку и изменить режим дня на 2–4 недели, бывать чаще на свежем воздухе, провести витаминизацию организма.

II стадия – характерным является нарушения функций работоспособности многих органов и систем организма, снижение физической работоспособности. У человека появляется апатия, вялость, сонливость, снижается аппетит и он становится раздражительным. Встречаются боли в области сердца, замедленное втягивание в работу. Сон становится неправильным, что не позволяет отдохнуть организму в полной мере и восстановить силы. Внешне у человека наблюдается бледный цвет лица, впавшие глаза, губы становятся синими, тёмные круги под глазами. В этом случае тренировочные занятия на 1-2 недели лучше заменить активным отдыхом. После этого в течение 1–2 месяцев проводить постепенное включение в обычный режим, не нарушая режима труда и отдыха.

III стадия – резкое ухудшение общего состояния организма. Наблюдаются повышенная нервная возбудимость, человек постоянно чувствует себя уставшим, его мучает бессонница или днем ему постоянно хочется спать. В целях улучшения состояния следует первые 15 дней отдыхать и лечиться в клинических условиях. После курса реабилитации назначают активный отдых с постепенным включением в обычный режим в течение 2–3 месяцев. Таким людям запрещается физические и психологические нагрузки [5].

Когда студент занимается физическими упражнениями и систематически осуществляет самоконтроль, аккуратно ведет дневник самоконтроля, совместно с преподавателем физической культуры анализирует свои результаты, то он сможет научиться рационально, использовать средства физической культуры чтобы укрепить свое здоровье, улучшить физическое развитие и функциональную подготовленность организма в целом.

Библиографический список

1. Багрова Е.В. Креативность студентов и преподавателя: зависимость прямая. Профессиональное образование. Столица. 2015. № 11. С. 17-19.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – М.: ГЭОТАРМедиа, 2011. – 568с.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство для врачей.- М.: Медицина, 2004.
4. Зайцева С.П. Научно-исследовательская деятельность студентов как этап подготовки к профессиональной деятельности на примере Ноябрьского института нефти и газа (филиал) Тюменского нефтегазового университета. Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 5 (30). С. 192.
5. Иванов И.Л. Руководство по спортивной медицине/под ред. Маргазина В.А.. – СПб.: СпецЛит, 2012. – 487с.
6. Кручинин С.В., Мезенцева Л.В. Физическая культура как учебная дисциплина в техническом ВУЗе. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 120-123.
7. Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. В.А. Пифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина,2002.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Владос- Пресс, 2002. – 608с.

УДК 796.08

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТЮМЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Татур А.В. преподаватель
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail: a.v.tatur@utmn.ru

Ключевые слова: дни здоровья и спорта, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивные мероприятия, массовая физическая культура и спорт, студенческий спорт.

Аннотация: *статья рассматривает различные подходы всестороннего, целенаправленного, количественного и качественного характера к физическому воспитанию студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников Тюменского государственного университета. Для достижения цели по самосовершенствованию и обмену опытом с педагогами многих других образовательных учреждений в статье демонстрируется работа по организации массовой физической культуры и спорта.*

Актуальность данной статьи заключается во всестороннем гармоничном развитии личности и в повышении требований к уровню и качеству физического воспитания студентов, преподавателей и сотрудников вуза.

Основными факторами, определяющими умственный, физический и трудовой потенциал всех граждан, проживающих в нашем государстве,

оказывающим значительное влияние на темпы всестороннего развития любого общества, является здоровье населения. В связи с этим, в современном и цивилизованном обществе здоровье каждого человека является основополагающим, системообразующим фактором государственной экономической и социальной политики, первоочередным направлением всех здоровьесберегающих, профилактических, природоохранных и многих других мероприятий.

Развитие и совершенствование массовой физической культуры и спорта среди населения необходимо для формирования здорового образа жизни, что, в свою очередь, создаёт дальнейшие основы сохранения и улучшения физического, психологического, нравственного и духовного здоровья человека.

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого человека. В связи с этим, физическая культура и спорт становятся всё более заметным социальным фактором [1,2].

На протяжении многих лет в Тюменском государственном университете (ТюмГУ), благодаря накопленному опыту работы, создаются новые формы и условия по развитию и дальнейшему совершенствованию содержания и организации физкультурной и спортивной деятельности в среде студенчества, преподавателей и сотрудников.

Для приобщения каждого человека к регулярным и систематическим занятиям физической культурой или к занятиям различными видами спорта, соблюдению здорового образа жизни решаются основные поставленные задачи:

- укрепление физического и психического состояния здоровья человека;
- создание благоприятных условий для реализации жизненных планов и потребностей человека;
- формирование всестороннего гармоничного развития личности;
- повышение уровня работоспособности, учебно-трудовой деятельности и жизненного потенциала;
- обеспечение на рынке труда конкурентоспособности и социальной активности у граждан.

Деятельность всего коллектива ТюмГУ ориентирована на разработку и совершенствование новых программ «Университет здорового образа жизни». Одним из основных направлений реализации данной программы является организация системы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодёжью и сотрудниками вуза.

Самыми массовыми физкультурно-спортивными мероприятиями университета являются традиционные осенние и зимние «Дни здорового образа жизни» (ДЗОЖ), в настоящее время переименованные в «Дни здоровья и спорта» (ДЗиС). Организация и проведение ДЗиС ежегодно реали-

зуется профессорско-преподавательским составом Института физической культуры (ИФК) ТюмГУ, в том числе и Центра оздоровительной физической культуры (ЦОФК).

Основными задачами, которые ставятся перед организаторами мероприятий по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) являются:

- вовлечение студентов и сотрудников вуза к участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и идейно-пропагандистских мероприятиях, носящих непрерывный комплексный характер;
- формирование осознанных, значимых и действенных мотивов занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья;
- обеспечение доступных и комфортных условий студентам и сотрудникам для регулярных и систематических занятий физической культурой и массовым спортом;
- внедрение традиций, направленных на расширение репертуара спортивных праздников, освещение их в средствах массовой информации; поощрение сильнейших, преуспевающих и отличившихся.

В рамках осенних Дней здоровья и спорта, проходящие в сентябре-октябре, предусматривается проведение целого комплекса мероприятий, и их количество с каждым годом всё возрастает.

За последние пять лет в осенних и зимних ДЗиС наблюдается динамика роста количества проведённых мероприятий. Это обусловлено увеличением количества желающих принять участие во многих физкультурно-оздоровительных и спортивных состязаниях, а также возможностью их разнообразия (рис. 1).

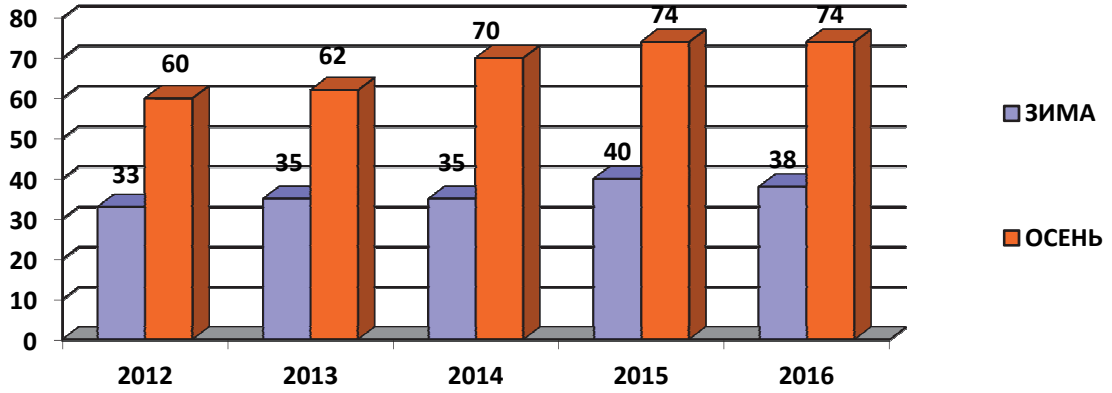


Рис. 1. Сводные данные количества мероприятий ДЗиС в 2012-2016 гг.

В мероприятиях зимних Дней здоровья и спорта (февраль-март), по сравнению с осенними ДЗиС, количество мероприятий и участников значительно меньше, в связи с ограниченными возможностями зимних видов

спорта. Данные мероприятия проводятся на свежем воздухе, и зачастую, в неблагоприятных погодных условиях с низкой температурой (рис. 2).

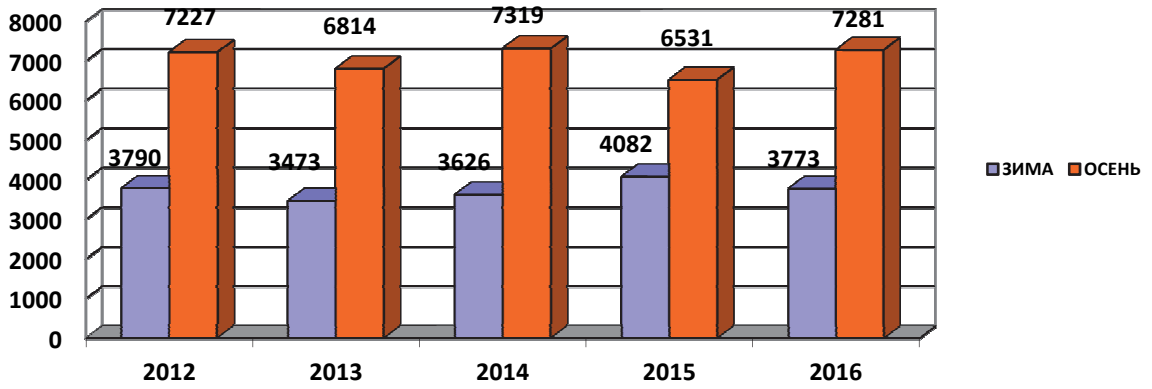


Рис. 2. Сводные данные количества участников ДЗиС в 2012-2016 гг.

В рамках осенних и зимних Дней здоровья и спорта в университете в экспериментальном режиме проводиться студенческий Фестиваль физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне в ТюмГУ». В программу проведения включена основная нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI-ой ступени обязательных видов испытаний (не менее 5 тестов), где в сдаче нормативов принимают участие девушки и юноши (более 500 чел.).

Особый интерес и активное участие проявляет студенческая молодёжь к Спартакиаде университета. В комплексных соревнованиях ежегодно принимает участие более 2000 человек из всех структурных подразделений вуза. В течение всего учебного года студенты-спортсмены проявляют свои физические и морально-волевые способности в 16 видам спорта: волейбол (ж, м), баскетбол (ж, м), мини-футбол, н/теннис (ж, м), дартс, лыжные гонки (ж, м), лёгкоатлетический кросс, лёгкоатлетическая эстафета (ж, м), шахматы (ж, м), пулевая стрельба. В рамках Спартакиады также проводится Фестиваль по оздоровительной аэробике «Грация, красота, здоровье», который ежегодно собирает около 700 человек участников.

Стал традиционным спортивно-игровой праздник, который проводится для студенческой молодёжи Тюменского госуниверситета – Фестиваль по национальным играм и видам спорта «Маршрут дружбы». Этот Фестиваль ежегодно собирает и объединяет более 150 человек, неся в себе одну из важнейших целей по преодолению межкультурных границ и барьеров на основе познания и развития национальных видов спорта, игр и физических упражнений народов нашей страны и других стран мира, и предусматривающий следующие задачи:

- развитие межкультурных коммуникаций, воспитывая у студенческой молодёжи уважение к многовековым культурным традициям разных народов мира и различных национальных видов спорта;
- сплочение студенческой молодёжи, тем самым предупреждая экстремизм, укрепляя дружбу и межнациональное сотрудничество;
- воспитание чувства национального достоинства, патриотизма и интернационализма основываясь на познании своих и иных народно-этнических корней, самобытных и национальных спортивных традиций;
- привлечение современной молодёжи к здоровому образу жизни, пропаганда физической культуры и спорта, повышение роли физической культуры и спорта в жизни университетского сообщества.

Со студентами, которые ведут состязания в спортивных и подвижных играх, в мероприятии принимают участие студенческие хореографические группы и танцевальные коллективы с различными выступлениями с национальным колоритом.

В конце декабря проводятся физкультурно-спортивные мероприятия в рамках празднования наступающего нового календарного года под названием «Спортивный Новый год». Более 1000 студентов и работников университета имеют возможность дополнительно посетить спортивные площадки вуза и города Тюмени для участия в подвижных играх и эстафетах, катаниях на коньках, прогулках на лыжах.

Активно проводится физкультурно-спортивной работа и в студенческих общежитиях, где в организации активного досуга во внеучебные и выходные дни большую роль играет Студенческий центр и спортивный актив студентов Институтов университета.

С развитием деятельности Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России) в ТюмГУ стало активно развиваться движение студенческого спортивного самоуправления. Созданный в ТюмГУ в 2015 году студенческий спортивный клуб «Ладья» начал стремительно набирать обороты по развитию массового студенческого спорта на новом уровне. Студенты-спортсмены сами инициируют многие физкультурно-спортивные мероприятия по организации, участию, судейству и обслуживанию. По итогам спортивного сезона 2016 года волейболистки и теннисисты смогли дойти до финальной части соревнований в рамках АССК России. В конце 2016 года студенческий спортивный клуб «Ладья» находился на 24 месте всероссийского рейтинга АССК России из более чем 250 студенческих клубов вузов всей страны.

Уделяется отдельное и достаточно большое внимание физкультурно-спортивной работе с профессорско-преподавательским составом и работниками университета. Ежегодно около 400 человек принимают активное участие в спартакиаде работников университета, где идут состязания по 10 видам спорта: волейбол, стритбол, мини-футбол, настольный теннис, шах-

маты, пулевая стрельба, дартс, лыжные гонки, легкоатлетический кросс и плавание.

Для сотрудников и членов их семей имеется круглогодичная возможность для регулярного посещения многих спортивных площадок вуза: тренажёрный зал, залы настольного тенниса и спортивных игр, плавательный бассейн, а также места для катания на лыжах и коньках, пеших и беговых прогулок, катания на велосипедах.

Наряду с физкультурно-спортивной деятельностью в течение всего учебного года ведётся профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни среди учащейся молодёжи, сотрудников, а также жителей города Тюмени. Совместное сотрудничество коллектива преподавателей физической культуры с отделом по внеучебной работе и Студенческим центром ТюмГУ выражается в проведении акций по искоренению вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, немедикаментозное применение наркотических средств). Проводятся акции по пропаганде запретов рекламных кампаний алкогольной и табачной продукции в средствах массовой информации.

В свою очередь, активная наглядная агитация и пропаганда здорового образа жизни, проведение физкультурно-спортивной работы в университете осуществляется с помощью студенческого актива, профессорско-преподавательского состава, работников медико-санитарной части, а также редакции газет «Вестник ИФК» и «Университет и регион», образовательного телерадиоканала «Евразион».

Таким образом, данный комплексный подход в организации деятельности университета по развитию и совершенствованию массовой физической культуры и спорта ведёт к формированию здорового образа жизни среди студентов и сотрудников вуза. Это помогает добиваться существенной динамики роста в количественных и качественных показателях.

На протяжении многих лет это позволяет ТюмГУ становиться неоднократным финалистом, лауреатом, а также победителем Всероссийского конкурса учреждений высшего образования «ВУЗ здорового образа жизни». ТюмГУ неоднократно является одним из ведущих вузов во Всероссийском смотре-конкурсе учреждений высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Развитие массовой физической культуры и спорта – это критерий оценки эффективности работы не только органов исполнительной власти, выполняющих функции управления сферой, но и показатель социально-экономического развития всего общества.

Массовая физическая культура и спорт, как социальное явление, несёт в себе основы здорового образа жизни. Отвлечение студенческой молодёжи и сотрудников университета от негативных явлений, вредных привычек, хулиганства и других пагубных сторон социальной среды, формирует этику истинных человеческих отношений, которые создают соответ-

ствующие условия для демографического развития за счёт формирования благополучных семей.

В связи с развитием массового студенческого спорта, рассматриваемого как одного из приоритетных и необходимых направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта, несомненно, является значительным и эффективным инструментом вовлечения студенческой молодёжи в систематические занятия физической культурой и спортом. Это, в свою очередь, должно привести к повышению уровня всего российского спорта, его конкурентоспособности на мировой спортивной арене. А это одна из основных целей Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на ближайший период до 2025 года.

Библиографический список

1. Иванова, С.В. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства на муниципальном уровне / С.В. Иванова, И.В. Манжелей // ТиПФК. – 2013. – №2. – С.42-47.;

2. Лубышева, Л.И. Культурные трансформации современного спорта в аспекте социологического анализа. // ТиПФК. – 2013. – №6. – С.10-13.;

3. Манжелей, И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодёжи / И. В. Манжелей // ТиПФК. – 2013. – № 12. – С. 9-13.;

4. Манжелей, И.В. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров в образовательной среде ВУЗа / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. Педагогика. Психология. – 2014. – №9. – С. 78-91.

УДК 378

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Тоболов А.А., к.п.н., доцент; Глушкова Т.М., ассистент, Анфилатов Н.Г., ст. преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень, e-mail.: fvtgasu@mail.ru

Ключевые слова: студенты, компетентность, компетенция, здоровьесбережание, образовательный процесс.

Аннотация: *определена суть компетентностного подхода физкультурно-образовательной среды, в условиях современных требований ФГОС. Определено содержание здоровьесберегающего и формирующего направлений при формировании компетенций у студентов вуза.*

Современные требования ФГОС определяют направленность обучения, целью которого является достижение обучающимися определенного уровня компетентности, т.е. степенью владения соответствующей компе-

тенцией, наличием определенных умений и навыков, включающих субъективное отношение к предмету деятельности.

В рамках деятельностного подхода Татуром Ю.Г., было дано определение: «компетентность специалиста с высшим образованием – это проявленные им на практике стремление и способность (готовность) реализовать свой потенциал (знания, умения, опыт, личностные качества и др.) для успешной творческой (продуктивной) деятельности в профессиональной и социальной сфере, осознавая социальную значимость и личную ответственность за результаты этой деятельности, необходимость ее постоянного совершенствования» [7,с.232;8, с.138]. Формируемые компетенции обучающихся имеют направленность и соотносятся по прикладной значимости, а именно, по: социальности, культуросообразности, межпредметности связей, системности применения, практикоориентированности обучения, ситуативной готовности, мотивированности к получению знаний.

Компетентность представляет собой системное качество будущего специалиста, которое формируется в процессе обучения (деятельности) и совершенствуется в процессе практического применения. Этот процесс происходит на уровне личности студента, и реализуется на принципах вариативности и персонификации образовательного процесса. Во всех компетентностях заложены социальные качества (в широком смысле этого слова), поскольку содержание, направленность и область применения находятся в социальном пространстве. Понятийная содержательность сводится к способности и готовности обучающегося на основе приобретённых знаний и умений справляться с различными задачами [2, с.112].

Одной из главных задач образовательного процесса является формирование здоровьесберегающих компетенций у обучающихся. Тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов, одна из главных причин здравотворческой направленности в обучении. Уместно говорить о здоровьесозидательных технологиях образовательного процесса, где основным вектором развития является ресурс физкультурно-спортивной деятельности. Именно физкультурно-спортивное направление способно формировать здравотворческое отношение обучающихся в решении вопросов развития, совершенствования и преодоления барьеров на пути достижения состояния физического комфорта и гармонии развития физического здоровья. К сожалению, недостаток наличия действенных программ здоровьесбережения учащейся молодежи наблюдается сегодня практически во всех образовательных учреждениях (школах, колледжах, техникумах, вузах), на что указывает в своих работах В.К. Бальсевич. [1,с.3; 4, с.500].

Исключительно важной составной физкультурно-образовательного процесса является вопрос создания условий для формирования у студентов здоровьесберегающих компетенций, для качественного формирования которых в свою очередь рекомендуется использовать в образовательном процессе определенные здоровьесберегающие подходы [2, с.112].

К качественным здоровьесберегающим компетенциям относится комплекс систематизированных знаний и представлений о позитивных и негативных изменениях в состоянии здоровья человека. В данный комплекс, также входят и умения по разработке и использованию действенных программ и сохранения своего здоровья, как в быту, так и в профессиональной деятельности. [6, с.17]. Именно эффективный и действенный здоровьесберегающий подход к физкультурно-образовательному процессу должен способствовать формированию и развитию у студентов качественных компетенций здоровьесбережения, поскольку именно формирование общих и специальных компетенций является конечной целью обучения. Подход, способствующий качественному формированию и развитию компетенций здоровьеформирования молодых людей – будущих специалистов в различных отраслях и будет называться здоровьесберегающим.

Для качественного формирования аналогичных компетенций необходимо активно использовать разнообразные средства и методы физического воспитания личности, при использовании которых должны быть соблюдены следующие условия: действенная методика физического воспитания студентов, обеспечивающая сохранение и укрепление уровня физического здоровья, за счет значимого увеличения уровня их двигательной активности.

Отмечено, что сегодня у специалистов, к сожалению, нет единого и четкого понимания, каким должен быть здоровьесберегающий подход к образовательному процессу по физическому воспитанию. Необходим поиск путей повышение у студентов уровня их эмоционально-ценностных, информационно-познавательных, креативно-деятельностных и иных мотивационных установок, через свободу выбора физической активности и спортивных пристрастий, и их участие в процедуре контроля над качественным выполнением подобранных упражнений [3, с. 180; 4, с.502], с обязательным оперативным контролем над их функциональным состоянием.

Таким образом, эффективный здоровьесберегающий подход должен содействовать, как сохранению и укреплению уровня физического здоровья молодых людей, так и формированию у них качественных компетенций здоровьеформирования и сбережения. В свою очередь формирование данных компетенций невозможно без понимания специалистами ведущей роли системы физического воспитания личности в данном процессе.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Здоровье сберегающая функция образования в Российской Федерации // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. с.2-6.

2. Витун Е.В., Витун В.Г. Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов // Вестник Оренбургского государственного университета. Приложение «здоровье сберегающие технологии в образовании» 2005. №11 с.111-114.

3. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровье сберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №2 (39).т.2.с.178-182.

4. Петрова Г.С. Здоровье сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. №2.с.499-504

5. Петухова Л.А., Серейчикайте, Московченко О.Н. Методические подходы к формированию здоровье сберегающих компетенций у студентов: материала 3 Всероссийской научно-практической конференции (Абакан, 2016 г.с.74-76.

6. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровье сберегающей компетентности студентов педагогического вуза. // Вестник КГПУ им. Астафьева. 2011. №3 с.17

7. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы МНПК. 2016. С.232.;

8. Хромина С.И. и др. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию/С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.М. Глушкова. В сборнике «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» материалы II МНПК. ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015.С. 138.

УДК 371.261; 796.011

КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВОПРОСАХ ВНЕДРЯЕМОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Хромина С.И, к.б.н., доцент, Парфенова Т.А., ст. преподаватель, Толстова Н.В., ст. преподаватель

Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: знание, компетентность, комплекс ГТО, испытания, анкетирование, опрос, внедрение, личностное отношение.

Аннотация: *на основе анкетирования студентов технического вуза определено субъективное отношение студентов к внедряемому комплексу ВФСК «ГТО» с оценкой знаний содержание комплекса и его принятия.*

Актуальность. 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.

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 необходимые условия для занятий физической культурой и спортом населения страны [1, с. 37; 2, с.169].

Введение комплекса ГТО способно создать предпосылки для формирования постоянно действующей информационно-пропагандистской работы и образовательно-просветительской деятельности, способствующей привлечению граждан к систематически занятиям физической культурой и спортом [2, с. 169 3,4,].

Становится очевидным, что практика советского периода развития страны с идеологией обязательной физической готовности к труду и обороне востребована и на сегодняшний день. Издание Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», определило стратегию развития и совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на создание эффективной системы физического воспитания, на укрепление здоровья страны и повышение физического потенциала населения.

Существуют различные мнения по ожидаемым результатам эффективности внедряемого комплекса ГТО в систему физического воспитания. На наш взгляд, прохождение испытаний комплекса ГТО, требует основательной системной работы по физкультурной подготовке испытуемых. Безусловно, массовость движения будет основана на принципе соревновательности, без учета вовлеченности в занятия физической культурой и спортом населения в системном подходе [3, с.329].

Цель и задачи. Определить уровень знаний о содержании и требованиях, а также и субъективное отношение студентов к внедряемому комплексу ГТО.

Исследование. Для определения степени владения знаниями и отношением студентов технического вуза (Тюменского индустриального университета) к внедряемому комплексу ГТО в марте 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%).

На вопрос «*Знаете ли Вы, что такое ГТО*?» 129 студентов ответили утвердительно, что составило 94,1% от общего числа опрошенных студентов, 8 человек (5,8%) дали отрицательный ответ (рис.1).

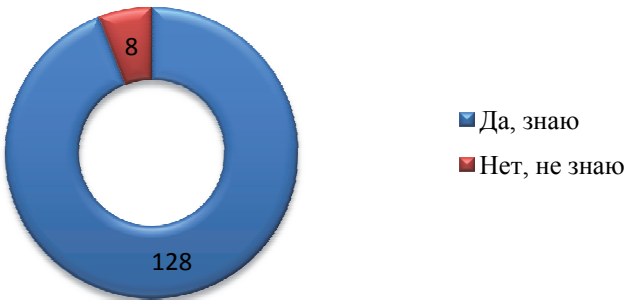


Рис. 1. Данные опроса студентов о наличии знаний о внедряемом комплексе ГТО

Следующий вопрос анкеты выявлял знания студентов об испытаниях, предусмотренных вводимым комплексом «ГТО». Утвердительно о наличии знаний об испытаниях, предусмотренных комплексом «ГТО», ответили 59 человек или 43% респондентов. 70 студентов частично владеют этими знаниями, а 8 студентов (5,8%) не знают о его содержании (рис.2). Из чего следует, что 129 студентов владеют знаниями, в той или иной степени, что составляет (94,1%).

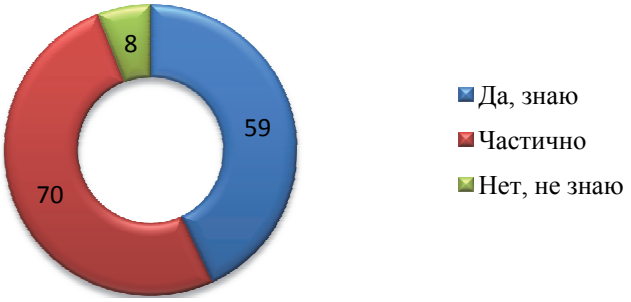


Рис. 2. Данные опроса студентов о наличии знаний об испытаниях, предусмотренных вводимым комплексом ГТО

Мы попросили студентов оценить свои знания о внедряемом комплексе ГТО и получили следующее ранжирование по оценкам (рис.3).

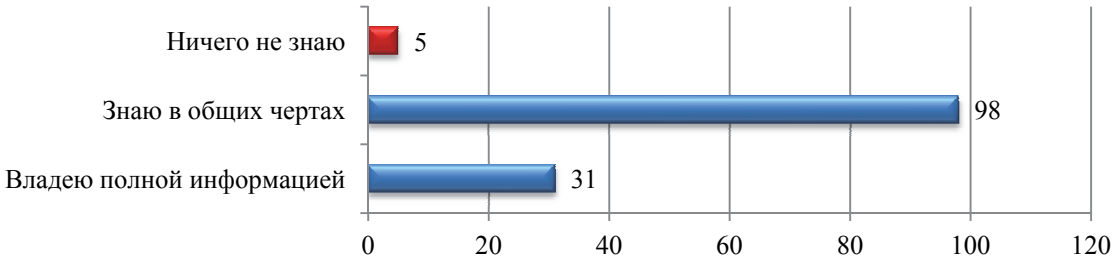


Рис. 3. Оценка студентами своих знаний в области ВФСК ГТО

Полностью владеют информацией по внедряемому комплексу испытаний «ГТО» 31 респондент, что составило 22,6%, 98 человек (71,5%) знают о нем в общий чертах. Ничего не знают о комплексе ГТО 8 человек (5,8%) опрашиваемых. Из этого опроса следует, что 129 студентов (94,1%) имеют представление о комплексе «ГТО».

На вопрос «*Как Вы относитесь к сдаче нормативов комплекса «ГТО?*» были получены следующие варианты ответов (рис.4).

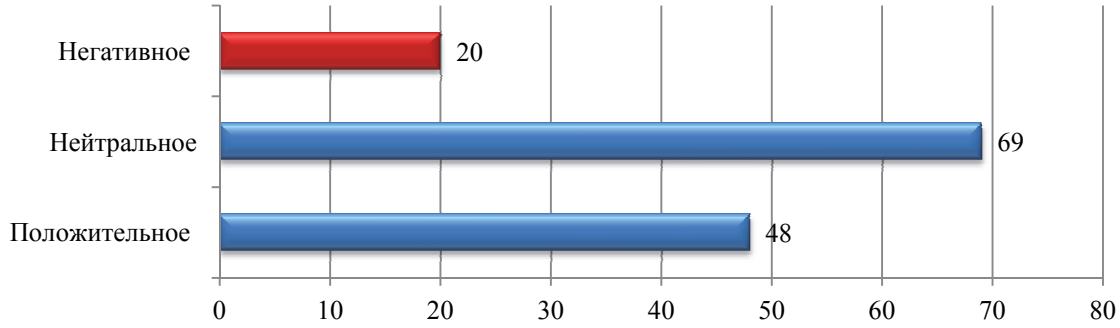


Рис. 4. Отношение студентов к внедряемым испытаниям комплекса «ГТО»

Из опроса следует, что 117 респондентов выразили позитивное отношение к внедряемым испытаниям комплекса «ГТО» – 85,4%, но 20 студентов (14,5%) обнаружили негативное отношение к данным мероприятиям.

Выводы. Анкетирование показало, что, компетенция знаний о внедряемых испытаниях комплекса «ГТО» у подавляющего большинства опрошенных студентов 94,1% владеют знаниями, в той или иной степени и оценивают свои знания в этой области с достаточной степенью осведомленности. 117 респондентов (85,4%) относятся положительно и нейтрально, а 20 студентов (14,5%) выражают негативное отношение к внедряемым мероприятиям ВФСК «ГТО».

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. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. Научно-практический журнал «Ученые записки», №7 (113). 2014. С.168-170.;

3. Филатов А.В. Некоторые вопросы организации и управления системой всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в современных условиях. В сборнике Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. Материалы ВНПК с международным участием. Ред. коллегия: Е.В. Старкова (главный редактор); Т.П. Полякова (научный редактор), 2014. С.328-332.

4. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.232.;

5. Хромина С.И. и др. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию/С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.М. Глушкова. В сборнике «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» материалы II международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. С. 138.

УДК 378.172

ЦЕННОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Хромина С.И., к.б.н., доцент, Батыршина Н.А., ассистент, Бубнова Т.А., ассистент
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ценностные установки, здоровье, самоорганизация, жизненные ориентиры

Аннотация: *на основе анкетирования студентов технического вуза проведен социологический опрос значимости физической культуры, как одной из основных ценностей. Определены основные критерии, влияющие на формирование данной ценности.*

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.

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 совершенствование, накопление опыта двигательных умений и навыков, способность к здоровьеформированию и потребность в физкультурно-спортивной деятельности.

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, психофи-

зиологических 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.

Цель. Определить ценностные установки к формированию физической культуры студентов.

Исследование. Для выявления ценностных установок к формированию физической культуры (ФК) у студентов технического вуза (Тюменского индустриального университета) в марте 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%).

Потенциал здоровья определяли принадлежностью к той или иной физкультурной группе, из чего следовало (рис.1), что к основной группе отнесли себя 116 человек, это 85% от числа опрошенных студентов.

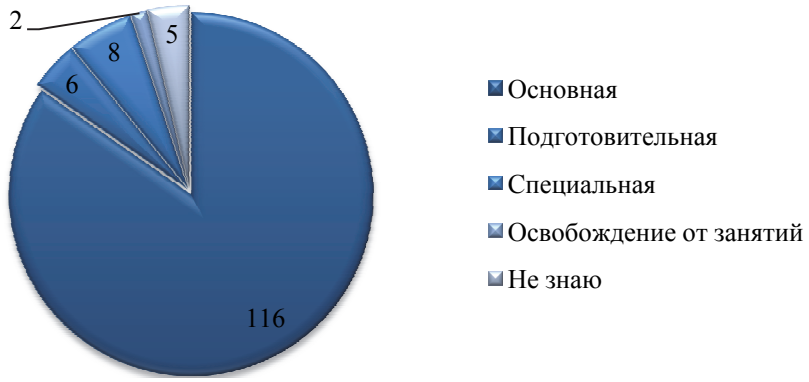


Рис. 1. Самоопределение студентов по принадлежности к медицинской группе для занятий ФК

В разряд подготовительной группы, отнесли себя 6 студентов, что составило 4,3% от общего числа опрошенных. К специальной группе («А» и «Б») причислили себя 8 обучающихся (5,8%). Полностью освобождены от занятий физкультурой оказались 2 студента (1,4%) и число не определившихся с принадлежностью к группе, оказалось 5 человек, что составило 3,6% от общего числа опрошенных.

Следующим этапом, определяющим фактор значимости формируемой физической культуры студентов, является степень освоения предмета на этапе общеобразовательной школы. Именно этот этап является важным в становлении физической культуры и определения долгосрочных предпочтений физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Из общего числа опрошенных студентов, освоивших программу по физическому воспитанию в школе на оценку «5» был выявлен 91 человек,

что составило 66%, на оценку «4» – 39 студентов (28%), на оценку «3» – 6 человек (4,3%), на оценку «2» был выявлен 1 человек (0,7%) (рис.2).

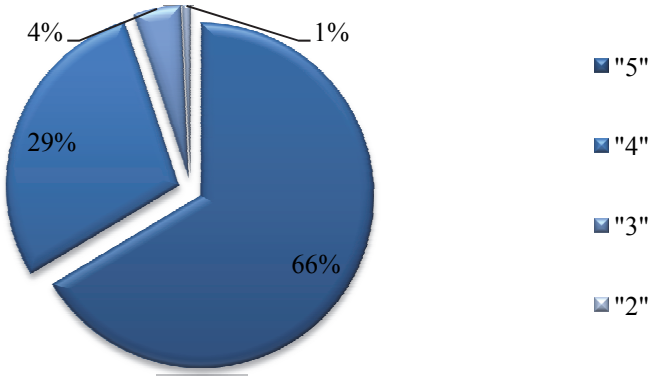


Рис. 2. Качество освоения физической культуры студентами при обучении в школе

Анализируя этот аспект, как мотивационный компонент, очевидно, что положительная оценка («5» и «4») у 123 опрошенных студентов (89,7%) по физической культуре в школе и поддержание должного образовательного уровня, как преемственного, в вузе, будут являться хорошим мотивирующим фактором для дальнейшего физического воспитания. Удовлетворительная оценка «3» у 6 студентов (4,3%) и неудовлетворительная «2» у 1 обучающегося (0,7%), должны стать более сильным мотивирующим фактором в повышении качества физкультурного образования на этапе профессионального обучения при получении прикладных знаний и умений. Это является основным аргументом к мобилизации личностных ресурсов обучающихся, но не единственным средством достижения физического совершенства.

Изучение вопроса «*Занимаетесь ли Вы спортом*?», был получен следующий ответ аудитории (рис.3):

- «Да, занимаюсь профессионально» ответили 12 студентов (9%);
- «Да, любитель» – 47 человек опрошенных (34,3%;
- «Да, иногда» – 38 обучающихся (27,7%);
- «Нет» – 40 человек опрошенных (29%).

Этот опрос показал, что физкультурно-спортивной деятельностью, в той или иной степени охвачены 97 студентов, что составило 70,8% опрошенных, в то же время 40 обучающихся ограничиваются посещением занятий физической культуры 29,2%

На отдельный вопрос «*Занимаетесь ли Вы физкультурой самостоятельно*?» был получен следующий спектр ответов. Утвердительно ответили 44 студента (32,1%), 70 студентов (51%) занимаются «Иногда», не занимаются самостоятельно – 94 студента (68,6%). Из чего следует, что 114 студентов (83,2%) в разной степени физкультурой занимаются самостоятельно, а 23 человека (16,7%) не занимаются физической культурой самостоятельно, но посещают занятия ФК в вузе.

Сопоставив ответы, полученные на последние два вопроса, был получен следующий объемный ответ (рис.3).

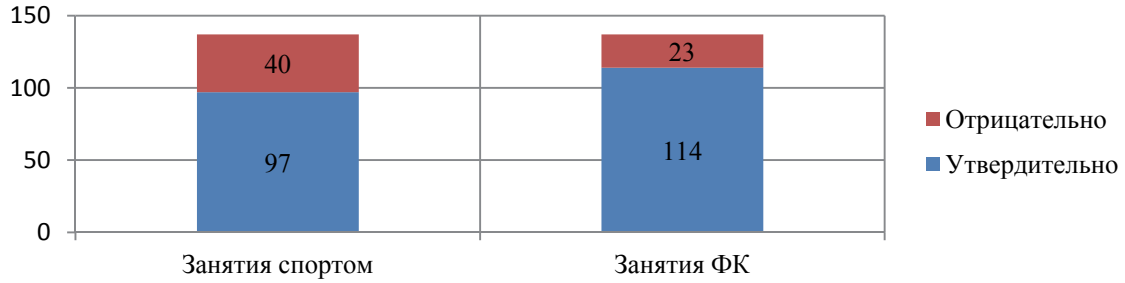


Рис. 3. Показатель опроса студентов по вовлеченности в самостоятельные занятия спортом и ФК

Таким образом, анкетирование студентов по вопросам принадлежности, критерия оценки изучения предмета в школе, как мотивационного потенциала к занятиям физкультурой и степени самоорганизации занятия физкультурно-спортивной деятельностью, как ценностной жизнеобеспечивающей установки, показало, что из 137 человек опрошенных студентов 130 (94,8%) имеют ресурс здоровья 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.

Библиографический список

4. Адейеми Д.П. Формирование ценностно-мотивационного отношения к физической культуре у студентов. Педагогика и современность. 2013. №1 (3). С.102-106.;

5. Мотовая Т.Н., Донцов В.В. роль мотивационно-ценностного компонента на занятиях физитеской культурой и спортом. Успехи современной науки. 2016. Т.1.№11. С. 88-90.;

6. Черняев В.В., Акулова К.Ю. Формирование у студентв субъектной позиции к ценностям физической культуры. Культура физическая и здоровье. 2016. №4 (59). С. 73-77.;

7. Чепаков Е.М., Винкович М.В., Осипова Л.Ф. Социальная значимость анализа взаимосвязи физической активности и интеллектуального потенциала студентов современного вуза. Социология и право. 2015. №4 (30). С. 21-27.;

8. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.232.;

9. Хромина С.И. и др. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию/С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.М. Глушкова. В сборнике «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» материалы II международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. С. 138.

УДК 371.261; 796.011

МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ИСПЫТАНИЯМ КОМПЛЕКСА ГТО

Хромина С.И, к. биол. наук, доцент,
Парфенова Т.А., ст. преподаватель, Парфенов П.Н., ассистент,
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,e-mail: skhromina@list.ru

Ключевые слова: испытания, комплекс ГТО, студенты, мотивация, готовность, возрождение, спорт.

Аннотация: *на основе анкетирования студентов технического вуза выявлена мотивационная готовность к прохождению испытаний комплекса «ГТО», определены цели возрождения и перспективы внедрения комплекса ГТО глазами студентов.*

Актуальность. 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, будет отражаться 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 [4,5].

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 необходимые условия для занятий физической культурой и спортом населения страны [1, с. 37; 3, с.169].

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»![2, с. 142].

Цель и задачи. Определить уровень мотивационной готовности студентов к внедряемому комплексу ГТО и выяснить представление студентов о цели и перспективах возрождения комплекса ГТО.

Исследование. Для определения уровня готовности студентов технического вуза (Тюменского индустриального университета) к внедряемому комплексу ГТО, в марте 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%).

На вопрос «*Хотите ли Вы сдавать нормативы комплекса ГТО*?» 46 студентов ответили утвердительно, что составило 33,5% от общего числа опрошенных студентов, 62 респондента (45,2%) дали отрицательный ответ, затруднились с ответом 29 человек (21,1 %) (рис.1).

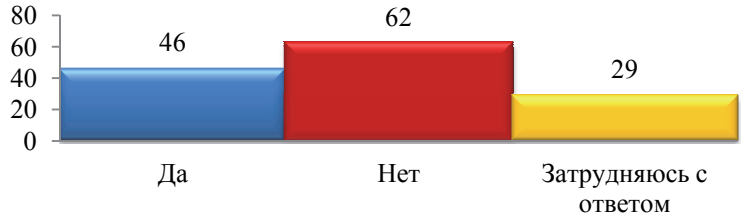


Рис. 1. Данные опроса студентов о готовности к испытаниям комплекса ГТО

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 69 человек или 50,3% респондентов. Отрицательное мнение выразили 28 студентов (20,4%), и 40 студентов (29%) затруднились с ответом (рис.2).

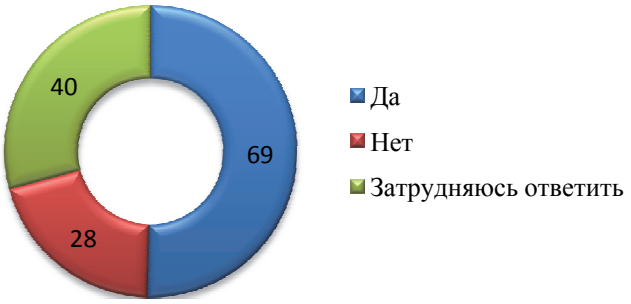


Рис. 2. Мнение студентов о возрождаемом комплексе ГТО, как факторе, способствующем развитию массового спорта в РФ

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 3 представлен количественный вариант ответов.



Рис. 3. Опрос студентов о целевом назначении возрождаемого комплекса ГТО

Опрос показал, что 86 студентов (62,7%) считают вариант ответа «определение уровня физической подготовленности» основной целью, которую преследует внедряемый комплекс испытаний ГТО. 17 респондентов (12,4%) полагают, что целью возрождаемого комплекса ГТО является «получение значка ГТО», особо отмечается тот факт, что 11 студентов (8%) связывают испытания комплекса ГТО с проверкой своего интеллектуального развития. Малочисленными остаются варианты ответов как «контроль физической формы» и прочие, на которые ответили 7 человек (5,1%).

Вопрос условий мотивационной готовности определяли по четырем вариантам ответа (рис.4).

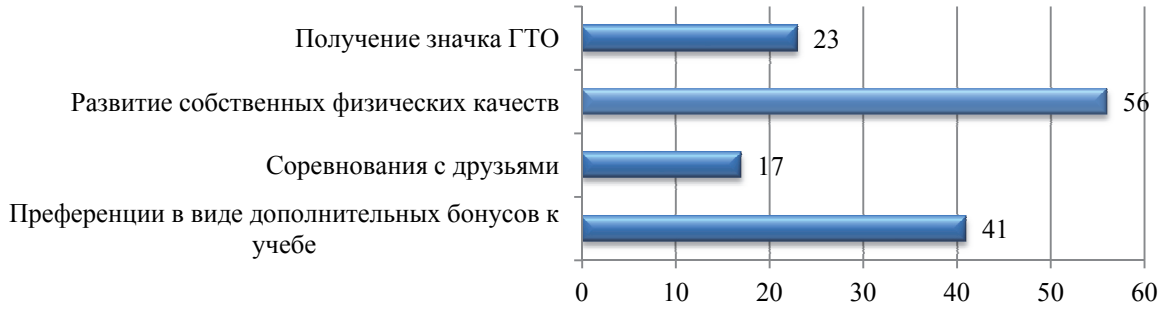


Рис. 4. Опрос студентов об условиях мотивационной готовности к испытаниям комплекса «ГТО»

Из опроса следует, что 23 студента (16,7%) выразили бы желание принять участие в контрольных испытаниях при условии получения значка ГТО. 56 респондентов (40,8%) были бы заинтересованы пройти испытания комплекса ГТО с целью развития собственных физических качеств. Соревновательный компонент в контроле испытаний комплекса ГТО является ведущим для 17 студентов (12,4%), 41 студент (29,9%) проявили заинтересованность к испытаниям комплекса ГТО в случае дополнительных привилегий в учебном процессе, в виде бонусов.

Выводы.

1. Анкетирование показало, что только 46 студентов (33,5%) были бы готовы принять участие в испытаниях комплекса ГТО.

2. Утвердительно о ГТО, как о факторе, способствующем развитию массового спорта в РФ ответили 69 человек или 50,3% респондентов.

3. 86 студентов (62,7%) считают целью, внедряемого комплекса испытаний ГТО – определение уровня физической подготовленности.

4. 56 респондентов (40,8%) были бы заинтересованы пройти испытания комплекса ГТО с целью развития собственных физических качеств.

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. Радчич И.Ю., Кващук П.В., Тиунова О.В. Комплекс ГТО: из прошлого в будущее [Текст]/И.Ю.Радчич, П.В. Кващук, О.В. Тиунова – М.: СпортАкадемРеклама/Сборник докладов Международного спортивного Форума «Россия – спортивная держава 2011» – 2011. С.141-143.;

3. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. Научно-практический журнал «Ученые записки», №7 (113). 2014. С.168-170.;

4. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.232.;

5. Хромина С.И. и др. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию/С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.М. Глушкова. В сборнике «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» материалы II международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. С. 138.

УДК 37.017.4

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цуперяк Л.В., мастер пр. обучения
Лимаренко А.А., методист; Бахман Н.Д., ст. мастер
Усть-Илимский техникум лесопромышленных технологий и сферы услуг,
Россия г. Усть-Илимск, e-mail: metodist_uitltu@mail.ru, metodist_uitltu@mail.ru

Ключевые слова: ценности, духовно-нравственное воспитание, внеурочная деятельность

Аннотация: *в статье представлен опыт организации внеурочной деятельности, направленный на формирование духовно-нравственного воспитания студентов техникума.*

В соответствии со статьей 2 Конституции Российской Федерации человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность государства. Каждый гражданин РФ обладает всеми правами и свободами и несет равные обязанности.

Современный период в российской истории и образовании – время смены ценностных ориентиров. В 90-е гг. прошлого столетия в России произошли как важные позитивные перемены, так и негативные явления, неизбежные в период крупных социально-политических изменений. Эти явления оказали отрицательное влияние на общественную нравственность, гражданское самосознание, на отношение людей к обществу, государству, закону и труду, на отношение человека к человеку.

В период смены ценностных ориентиров нарушается духовное единство общества, меняются жизненные приоритеты молодежи, происходит разрушение ценностей старшего поколения, а также деформация традиционных для страны моральных норм и нравственных установок [2].

Актуальность рассматриваемой темы состоит в том, что общество вновь и вновь оборачивается к своим истокам. Наша страна переживает патриотический и духовный подъем, начинается поиск утраченных ценностей, попытки вспомнить былое, позабытое, оказывается, что все новое – это хорошо забытое старое. Ведь все былые праздники Советского государства, традиции, обычаи русского народа всегда были направлены на сохранение вечных человеческих ценностей: патриотизма, мира в семье, любви к ближнему, сплоченности, нравственного добра, скромности, милосердия, дружбы.

Духовно-нравственное воспитание молодежи является первостепенной проблемой современного образования. Национальная культура выделяет русский народ от других, позволяет ощутить неподдельную связь ме-

жду временами и поколениями, дает возможность получить жизненную опору и духовную поддержку. Нам часто кажется, что мир традиций и обычаев безвозвратно ушел в прошлое и уж менее всего мы склонны выполнять дедовские традиции и обычаи.

Огромный вклад в развитие духовности воспитанников внес выдающийся педагог-гуманист В.А. Сухомлинский. Он считал, что «понимание человеческого, как творческого труда должно пронизывать все обучение». Сухомлинский В.А. отмечает, что вместе с ростом знаний человека о природе и окружающей среды необходим рост знания собственно человеческого в историческом, общественно-политическом, духовно-психологическом и эстетическом аспектах. В противном случае происходит регресс личности

На данном этапе воспитания подрастающего поколения назрела необходимость возврата в систему образования самых лучших российских и советских традиций, донести до понимания студентов того положения, что высшей ценностью жизненного пространства является человек, как основа духовной и нравственной культуры России.

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

Обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России является ключевой задачей современной государственной политики Российской Федерации. Законопослушность, правопорядок, доверие, развитие экономики и социальной сферы, качество труда и общественных отношений – все это непосредственно зависит от принятия гражданином России общенациональных и общечеловеческих ценностей и следования им в личной и общественной жизни.

Согласно Концепции духовно-нравственного развития, базовыми ценностями российского общества являются: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство и литература, природа, человечество [2].

Все эти ценности легли в основу разработки программы по духовно-нравственному воспитанию в ГБПОУ «УИ ТЛТУ», а также таких целевых программ как «Правопорядок», «Здоровье и спорт», «Патриот».

Работа по духовно-нравственному воспитанию обучающихся является неотъемлемой частью процесса качественной подготовки рабочих, максимально приспособленных к современным условиям жизнедеятельности человека. В нашем учебном заведении отработана система учебно-воспитательной работы по реализуемым профессиям.

Главные задачи, отраженные в планах воспитательной работы по профессии «Повар, кондитер», ставят перед собой и решают мастера производственного обучения:

- формировать нравственную, духовно развитую личность, стремящуюся к добру, красоте.
- способствовать развитию патриотических чувств, прививать любовь к родному краю, русским традициям и обычаям.
- способствовать пониманию сущности и значения национальных и культурных традиций.

Добиться решения данных задач позволяет целостный подход к организации воспитательной работы в техникуме, в котором создана комплексно-целевая программа «Я – Человек». Цель программы: социализация личности обучающегося через организацию урочной и внеурочной деятельности.

Организационным механизмом реализации внеурочной деятельности является план внеурочной деятельности, который определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности для студентов с учетом их интересов и возможностей образовательного учреждения [1, с. 111].

Реализация духовно-нравственного воспитания посредством организации внеурочной деятельности осуществляется на следующих этапах деятельности: работа в группах; на уровне учреждения; на муниципальном уровне.

ГБПОУ «УИ ТЛТУ» является показательным учреждением по взаимодействию с социальными партнерами города в вопросах духовно-нравственного воспитания.

МБУК «Краеведческий музей» является одним из главных социальных партнеров по направлению патриотического воспитания молодежи. Ежегодно планируется совместная деятельность на учебный год, проводятся научно-практические конференции городского и областного уровней, такие, как «Кавказский нерв», «Морская слава», «Огневые годы Афганистана». Студенты техникума принимают активное участие в городских проектах «Нам эта память дорога», «Живая история», «Возрождение». Благодаря слаженной работе педагогического коллектива техникума и постоянной воспитательной работе со студентами проходят встречи с ветеранами ВОВ, ветеранами тыла, лицами категории «Дети войны», ветеранами труда, комсомола, первопроходцами.

Совместная работа с «Дом интернат для престарелых и инвалидов города Усть-Илимска и Усть-Илимского района» направлена на формирование и развитие у студентов таких ценностей как забота о старших, уважение к труду. Ежегодно студенты участвуют в проекте «Сердце отдаем людям», где осуществляется помощь ветеранам труда, инвалидам детства, организуют и проводят тематические вечера, например, «День пожилого человека», «8 марта». Также, студенты, обучаясь профессии, оказывают парикмахерские услуги, пекут пироги, выполняют ремонтные работы.

Не остаются без внимания и дети из «Центра помощи семье и детям города Усть-Илимска». Наши студенты проводят акции милосердия «Подари ребенку радость». В течение учебного года студенты, под руководством мастеров производственного обучения, выполняют ремонтные работы в помещениях групп, отремонтировали гостиницу «Оберег» для выпускников центра. Традиционно студенты проводят интересные мероприятия с детьми младших групп, дарят им подарки, готовят сладкие призы.

Возрождая традиции и обычаи русского народа, для ветеранов Великой Отечественной Войны провели мероприятие «Мир памяти, Мир сердца, Мир души», в честь 70-тилетия Победы, на котором ветераны делились своими воспоминаниями со студентами, как во время войны отмечали народные праздники. Мастера производственного обучения и руководители групп проводят внеклассные мероприятия, посвященные традиционным для России праздникам, Рождество и Крещение, Масленица и Пасха, День Матери и другие.

Формируя экологическое сознание студентов ГБПОУ «УИ ТЛТУ» проводятся акции «Чистые родники», «Дерево Победы». Ежегодно педагогические работники со студентами осуществляют работу по уборке мусора в городе, памятных знаков, посадке деревьев, по благоустройству учебных корпусов и кабинетов, озеленению территории техникума.

Духовно-нравственное воспитание посредством организации внеурочной деятельности студентов позволяет сформировать позитивное отношение к воинской службе, изменить в лучшую сторону показатели социального самочувствия студентов. Среди педагогического коллектива наблюдается качественный и количественный рост различных форм и методов духовно-нравственного воспитания студентов. Среди студентов повышается интерес к историческому прошлому страны, а самое значимое снижается количество правонарушений студентов.

В зависимости от того, насколько мы осознаем ценности своей культуры, умеем их хранить, бережно передавая из поколения в поколение, настолько определяется и благополучие нашего народа. Следовательно, духовно-нравственное воспитание основывается именно на освоении всего этого богатства наших предшествующих поколений.

Библиографический список

1. Дагбаева С.Б., Кимова С.З. Внеурочная деятельность в этнической социализации школьников // Вестник КемГУ. 2015. №3-3 (63) С.110-114.

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – URL// http://mosmetod.ru/files/metod/nachalnoe/orkse/fgos/konc_dnrv.pdf

УДК 796.4

ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЭРОБИСТОВ

Чаюн Д. В.
Тюменский Государственный Университет, Россия, Тюмень,
e-mail: chayun2009@mail.ru

Ключевые слова: физическая и техническая подготовленность, высококвалифицированные спортсмены, спортивная аэробика.

Аннотация: *в данной статье рассматривается проблема отсутствия показателей физической и технической подготовленности в спортивной аэробике, определен уровень подготовленности членов сборной команды России, даны рекомендации тренеру и спортсмену для совершенствования техники исполнения требуемых упражнений и элементов.*

Во всем мире главной задачей любого вида спорта является совершенствование уровня мастерства высококвалифицированных спортсменов [7, с.30], методология данного процесса требует подбора надежного и валидного контрольно-измерительного инструментария [2, с.4].

Спортивная аэробика – это дисциплина, которая входит в международную федерацию гимнастики уже более 20 лет, но при этом не является олимпийским видом спорта, и постоянно находится на стадии развития.

Анализ научной литературы по спортивной аэробике показал, что в течение последних 10 лет все чаще стала освещаться проблема тренировочного процесса у детей на этапе начальной подготовки в спортивной аэробике. Разработкой данной проблемы занимались Т.И. Рябухина, Л.К. Руденко, Н.Г. Безматерных. Ранее эта проблема не поднималась в связи с притоком в этот вид спорта уже возрастных спортсменов из смежных видов спорта: спортивной и художественной гимнастики, акробатики [5, с.18].

Следует отметить, что только исследование К.Б. Андреасян, которое проводилось с 1989 по 1992 год, было посвящено процессу подготовки высококвалифицированных спортсменов в аэробике [1, с.5]. Однако в последние годы спортивная аэробика шагнула далеко вперед. Конкретные изменения правил соревнований по спортивной аэробике коснулись количества элементов в соревновательной программе, ее продолжительности, а также стоимости элементов, которые были значительно понижены. А так как для достижения ведущих позиций членов сборной России по спортивной аэробике европейского и мирового уровня необходимо построение грамотного тренировочного процесса, то необходимо провести анализ научных фактов о состоянии подготовленности высококвалифицированных спортсменов [3, с.31].

Исследования таких специалистов, как Л.П. Матвеев, С.М. Вайцеховский, Н.Г. Озолин, М.Л. Укран, Ю.В. Верхошанский, доказывают, что эффективность тренировочного процесса, в большей степени, зависит от

рациональности построении и распределения нагрузок в цикле подготовки к стартам сезона [4, с.13].

Проблема нашего исследования состоит в том что, на данный момент, в научно-методической литературе отсутствуют данные по требуемым показателям уровня физической и технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике, которые могли бы стать отправной точкой для вероятностного моделирования годичного цикла тренировки.

Цель: изучить физическую и техническую подготовленность членов сборной России по спортивной аэробике.

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий, который даст возможность проводить входящий, текущий и итоговый контроль в годичном цикле тренировочного процесса, а так же своевременно вносить в него коррективы.

2. Провести тестирование, которое позволит определить уровень физической и технической подготовленности аэробистов.

3. Обработать и интерпретировать результатов проведенного тестирования.

Результаты исследования.

До начала тренировочных сборов 2017 года был составлен комплекс тестов для членов сборной команды России, который включал в себя контрольные упражнения по технической, общей физической и специальной физической подготовленности в спортивной аэробике.

Комплекс тестов для оценки общей физической и специальной физической подготовленности содержал в себе шесть контрольных упражнений:

1. Гарвардский степ-тест.
2. Подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.
3. Прыжок в длину с места.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол".
6. Наклон вперед из положения сидя на полу.

Мы предлагаем определять уровень общей физической и специальной физической подготовленности через такой комплекс, так как эти упражнения рекомендованы «Федеральной программой по спортивной подготовке в спортивной аэробике» и «Федеральной программой по спортивной подготовке в спортивной гимнастике» [6, с.12].

Комплекс технической подготовленности требовал от спортсменов выполнение одного элемента из каждой группы сложности:

1. Группа «динамика» – «взрывная рамка с поворотом на 180º в упор венсон».

2. Группа «статика» – «упор углом ноги врозь / упор углом с поворотом на 360º».

3. Группа «прыжки» – «перекидной прыжок и поворот на 180º».

4. Группа «гибкость» – «безопорная либела в вертикальный шпагат».

Подбор данных элементов каждой группы сложности, мы обосновываем тем, что эти элементы чаще всего используются в соревновательных программах.

В тестировании приняли участие 10 девушек и 11 юношей, из которых 9 мастеров спорта международного класса и 12 мастеров спорта России по спортивной аэробике.

Определение уровня физической и технической подготовленности мы начали с юношей сборной России по спортивной аэробике (табл. 1 и 2).

Таблица 1

Результаты тестирования общей физической и специальной физической подготовленности у юношей в спортивной аэробике

Оценка / Упражнения	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Гарвардский степ-тест	82%	18%	-
Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 25 раз)	100%	-	-
Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	100%	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	100%	-	-
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 16 раз)	100%	-	-
Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)	100%	-	-

По результатам общей физической и специальной физической подготовленности у юношей выявлено, что 82% аэробистов имеют оценку «отлично» в этих упражнениях. При этом два (18%) спортсмена не справились на оценку «отлично» только с Гарвардским степ-тестом.

Таблица 2

Результаты тестирования технической подготовленности у юношей в спортивной аэробике

Оценка / Упражнения	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
«взрывная рамка с поворотом на 180º в упор венсон»	100%	-	-
«упор углом ноги врозь / упор углом с поворотом на 360º»	100%	-	-
«перекидной прыжок и поворот на 180º»	100%	-	-
«безопорная либела в вертикальный шпагат»	100%	-	-

Анализ результатов технической подготовленности показал, что все спортсмены сборной России выполнили необходимые элементы на «отлично».

Далее мы перешли к определению уровня подготовленности физической и технической подготовленности у девушек сборной России по спортивной аэробике (табл. 3 и 4).

Таблица 3

Результаты тестирования общей физической и специальной физической подготовленности у девушек в спортивной аэробике

Оценка / Упражнения	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Гарвардский степ-тест	60%	40%	-
Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	100%	-	-
Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	100%	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	100%	-	-
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	100%	-	-
Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. (не менее 10 см ниже уровня линии стоп)	100%	-	-

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности у девушек показало, что 40% аэробисток имеют оценку – «отлично», 60% – «хорошо». «Отличный» результат гарвардского степ-теста показали 60% спортсменок, а остальные аэробистки получили оценку «хорошо».

Таблица 4

Результаты тестирования технической подготовленности у девушек в спортивной аэробике

Оценка / Упражнения	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
«взрывная рамка с поворотом на 180º в упор венсон»	40%	60%	-
«упор углом ноги врозь / упор углом с поворотом на 360º»	100%	-	-
«перекидной прыжок и поворот на 180º»	100%	-	-
«безопорная либела в вертикальный шпагат»	100%	-	-

Тестирование технической подготовленности показало, что 60% аэробисток не могут выполнить все часто используемые в композиции элементы. При чем, все эти спортсменки сдавали упрощенный вариант одного и того же элемента – «рамка на 180º в венсон».

Заключение. Анализ результатов комплекса тестов для членов сборной России по спортивной аэробике дает нам возможность сделать вывод, что на данный момент большинство спортсменов находятся в «отличной» спортивной форме. Несмотря на то, что все мужчины справились с выполнением требуемых элементов, двум спортсменам необходимо повысить свои показатели в общей физической подготовленности по компоненту «выносливость».

У девушек немного иная картина. 4 девушкам требуется повысить свои показатели в общей физической подготовленности по компоненту «выносливость».

Определение уровня технической подготовленности показало, что 6 аэробисток не смогли выполнить элемент – «рамка на 180º в венсон». Для этих спортсменок следует добавить в тренировочный процесс скоростно-силовые упражнения и дополнительные задания на овладение этим элементом.

Полученные результаты готовности спортсменов помогут нам в определении модельных характеристик, которые должны являться ориентиром для обоснованного построения тренировочного процесса. Поскольку сегодня опубликованных материалов по модельным характеристикам в спортивной аэробике нет, их определение сыграет значительную роль и даст толчок для разработки новых, научно-обоснованных методик подготовки спортсменов к соревнованиям различного масштаба.

Библиографический список

1. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Андреасян Кнарик Борисовна; – Москва, 1996. – 180 с.

2. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 3. – С. 3-5.

3. Клецов К.Г. Чаюн Д.В. Модельные характеристики содержания соревновательных программ у высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике // Физкультурное образование Сибири : науч.-метод. журнал: СибГУФК. Омск. 2015. №2 (34). С. 30-33.

4. Кульчицкая Ю.К. Комплексный контроль при построении тренировочного процесса в групповых видах гимнастики на этапе спортивного совершенствования : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кульчицкая Юлиана Константиновна; – Санкт-Петербург, 2015. – 246 с.

5. Мартынов А.А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Мартынов Александр Александрович; – Волгоград, 2004. – 158 с.

6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика: Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1364 // Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2017 N 45472

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – № 1101-р. – 30 с. – Режим доступа : http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/ (дата обращения 03.03.2017).

УДК 796:159.9.2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Чернышев В.В., к.пед.н., профессор Чернышева Л.Г., к.пед.н., доцент,
Тихоокеанский государственный университет, Россия, г. Хабаровск,
e-mail: chernyshov_vp@mail.ru ; tschern@yandex.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, мотивация.

Аннотация: *в статье представлены результаты исследования по отношению к здоровому образу жизни студенческой молодежи высшего учебного заведения, физической культуре как ценности, уровня их физической подготовленности, основных заболеваний, а также основные направления деятельности в области формирования ЗОЖ.*

Здоровый образ жизни комплексное понятие, ставшее актуальным для жителей планеты в XXI веке, Российская Федерация не исключение в этом глобальном интересе. Социальная страта, которую принято называть молодежь, является наиболее развивающейся частью общественного организма. Усложнение жизни в современном обществе, связанное с экспонентным возрастанием рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера провоцируют негативные сдвиги в соматическом статусе современного индивида [1, 5, 7, 8 и др.].

По результатам анализа научно-методической литературы [4, 6 и др.], регулярно проводящихся педагогических наблюдений за молодыми людьми, ежегодно поступающими в университет, отчетливо проявляется устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов первого курса и увеличение лиц с хроническими заболеваниями, препятствующим полноценной, активной жизнедеятельности человека.

Несмотря на серьезные усилия государства, жестко ориентированные на обновление всей инфраструктуры отрасли и на особое внимание к качественному кадровому обеспечению, разработке и внедрению в повседневную жизнь общества новых, научно обоснованных стандартов, регламентирующих динамичное развитие всех параметров сегмента физическая

культура, далеко не везде удалось сформировать отношение к собственному здоровью как к неотчуждаемой ценности.

Российские исследователи вносили и вносят существенную лепту в разработку серьезной теоретической и практической задачи, имеющей своей целью сложный объект. Однако, необходимо отметить, что формирование социально здорового поведения молодых россиян, особенности детерминации данного феномена социальной ткани, оптимизация путей внедрения здорового образа жизни молодежи в современной России далека от завершения [1, 2, 3, 6, 7 и др.].

В работе были поставлены следующие задачи:

- выявить оптимальное самочувствие молодых людей, способствующих мотивационному формированию ЗОЖ;
- определить степень влияния различных социальных и психологических факторов на отношение к ЗОЖ молодежи;
- конкретизировать основные направления деятельности в области формирования ЗОЖ студенческой молодежи.

Для решения поставленных задач были использованы методы структурно-функционального и системного анализа, общенаучные методы – анализ результатов тестирования, нормативных документов, анкетирование, опрос.

Эмпирическая база данного исследования включает:

- результаты социологического опроса студентов дневного отделения Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска, проведенные в 2014-16 годах (опрошено 611 человек);
- результаты тестирования уровня развития физических качеств студентов 1 курса в 2014, 2015, 2016 гг..;
- анализ заболеваний студентов первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе.

Опрос студентов дневного отделения проводился на занятиях по физической культуре в форме интерактивной беседы, диалога. Значимость физической культуры как феномена, ориентированного на оптимизацию физического состояния и развития индивида в единстве его биологических и духовных функций, признавалась практически всеми участниками опроса. Однако, всего лишь 59 человек (около 10%) признавали за физической культурой статус абсолютно значимой ценности для формирования современной личности, способной адекватно вписаться в жизнь общества. На противоположном полюсе, там, где роль физической культуры активно отрицалась не в принципе, а исключительно для самого реципиента опроса, оказалось 27 человек (около 3%). Основная масса опрошенных распределилась между этими полюсами , их ответы варьировались от существенной личной пассивности до высокой активности. Главный вывод, который позволяют сделать результаты опроса заключается в том, что не отрицая значимости феномена физической культуры как основополагающего фактора

ЗОЖ, большинство молодых людей не связывают свое позитивное отношение с необходимостью реализовывать данную установку в практической жизнедеятельности. Обнаруженный разрыв между декларативной и номинальной установками должен стать предметом пристального внимания специалистов, так как этот перформативный сдвиг [9], оказавшийся вскрытым, способен вводить в заблуждение и приводить к необъективным выводам. Для себя мы назвали такое положение дел так: «Физическая культура как неотчуждаемая ценность большинством принята, но не отрефлексирована».

Педагогическое тестирование студентов 1 курса университета проводилось в стандартных условиях на учебных занятиях по физической культуре. Исследователям не ставилась задача выявить пороговые значения уровня развития физических качеств студентов, необходимо было понять тенденции и тренды, выявить основные пробелы и отставания в развитии тех или иных физических способностей.

В данной статье не приводятся результаты тестирования, так как это сделало бы материал громоздким и малоинформативным. Из выявленных устойчивых тенденций следует отметить: уровень общей выносливости (по отношению к нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне) составляет не более 30-35% от норм; уровень силовой выносливости (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) не более 50% от норм ГТО; уровень скоростных способностей оказался проявлен более качественно – до 75-80% студентов в состоянии пробежать короткий отрезок или метнуть снаряд на искомый результат. На невысоком уровне у большинства студентов оказались развиты координационные способности, силовые способности.

Результаты тестирования позволили оперативно внести необходимые коррективы в учебные программы и адекватно расставить акценты предлагаемой физической нагрузки.

Для решения третьей задачи были проанализированы данные о характере заболеваний студентов первых курсов, отнесенных к специальной медицинской группе. На первом месте оказались заболевания сердечно-сосудистой системы (в основном гипер- и гипотония), на втором – заболевания опорно-двигательного аппарата (больше всего проблем с позвоночным столбом), на третьем месте – заболевания, связанные с желудочно-кишечным трактом. Довольно много оказалось студентов, имеющих явно несбалансированный вес, причем как в сторону избыточного, так и в сторону недостаточного.

Следует отметить, что большинство студентов, отнесенных к специальной медицинской группе еще в школьные годы, даже не помышляли о возможности покинуть данную группу и вполне комфортно чувствовали себя в статусе «больных». Это положение, на наш взгляд, свидетельствует о том, что в современной молодежной среде, формируется устойчивая субкультура, в которой недостаточное физическое развитие позиционируется

не как патология, а как норма. Молодежи свойственно бравировать своими отличительными признаками, это легитимный способ обратить на себя внимание, но когда отличительность достигается демонстрацией болезненных отклонений, это не может не вызывать тревогу.

Таким образом, результаты проведенного исследования значимости здорового образа жизни для студентов нефизкультурных вузов позволяют сделать ряд выводов и предложений.

- Содержание и направленность учебных занятий физической культурой должны основываться на результатах констатирующего исследования уровня подготовленности отдельных индивидов, так как разброс мотивационных и практических значений очень широк, и попытки унификации содержательной части программы приведет к выбраковыванию значительной части студентов и перемещение их в группу равнодушных по отношению к собственному физическому статусу.

- Важным выводом является открывшееся понимание корреляционной взаимосвязи между развитием физических качеств и отношением к физической культуре как феномену социальной ткани данного общества. Новым здесь стало понимание, что демонстрация физической недоразвитости в мире современной молодежи если и не предмет гордости, то уже и не предмет, которого стыдятся. Значительная часть современной молодежи вполне осознанно выбирает пассивное отношение к собственному здоровью и физическому статусу. Это не может не настораживать всех причастных к отрасли.

- Формирование социально значимых ценностей с применением средств физической культуры в условиях высшего учебного заведения, вполне возможно на занятиях по физической культуре и связано с воздействием не только на соматическую часть человека, но и на личность в целом.

- Перестройка режима двигательной активности позволила в первую очередь существенно увеличить двигательный потенциал студентов. В процессе реализации предметной программы у студентов значительно расширились и углубились знания о здоровом образе жизни, сформировались навыки самостоятельной организации двигательной активности, повысилась мотивация к физическому самосовершенствованию.

Библиографический список

1. Валетов, М.Р. Формирование здоровьеориентированной направленности личности студентов в процессе физического физического воспитания : автореф. дис….к.п.н. : 13.00.04 / Валетов М.Р. – Челябинск, 2006. – 24 с.

2. Власова, Ж.Н. Формирование здорового образа жизни студентов / Ж.Н. Власова, Т.А. Жукова // Вестник государственного Бурятского университета. – 2013. – № 13. – С. 19-21.

3. Власова, Ж.Н. Формирование идеального образа физического развития в российской культуре: учеб. пособие / Ж.Н. Власова, Д.В. Сергеев. – Чита : Изд-во ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – 87 с.

4. Гущина, Л.Ю. Организация двигательной активности – условие здорового образа жизни студентов / Л.Ю. Гущина, М.Ю. Славнова // Омский научный вестник. – 2012. – № 2 (106). – С. 187-189.

5. Дамер, Н. А. Физическая культура – ведущий фактор укрепления здоровья молодежи / Н. А. Дамер // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества : сб. материалов Межрегион. науч.-практ. конф. – Омск : Изд-во Омского экономического института, 2009. – С. 83-86.

6. Закурин, Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценки : автореф. дис…к.п.н. : 13.00.04. / Закурин Л.В. – Ярославль, 2005. – 28 с.

7. Самарин, А.В. Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи / А. В. Самарин // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и массового спорта: опыт, перспективы развития : материалы науч.-практ. конф. – Тюмень : Вектор Бук, 2011. – С. 96-99.

8. Щепин, О.П. Изучение здоровья населения на современном этапе развития общества / О.П. Щепин, В.А. Медик, В.И. Стародубов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и история медицины. – 2005. – № 5. –С. 3–6.

9. Юрчак, А. Это было навсегда, пока не кончилось. Последнее советское поколение: монография / А. Юрчак. – М.: НЛО, 2014. – 664 с.

УДК 159.9

К ВОПРОСУ ПРОБЛЕМЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Чернышева Л.Г., к.пед.н., доцент, Тимошков Е.В., студент
Тихоокеанский государственный университет, Россия, г. Хабаровск,
e-mail: tschern@yandex.ru; zigalo.91@mail.ru

Ключевые слова: агрессивность, агрессия, студенты, физическая культура, спорт.

Аннотация: *в статье представлен теоретический анализ дефиниций «агрессия», «агрессивность», их проявление при занятиях физической культурой и спортом.*

Жизнь человека сама по себе социальна, большая часть которой проходит в контакте с другими людьми. Человеку приходится постоянно общаться с людьми в быту, на работе, в образовательных учреждениях, поэтому общество в целом задает вопрос о положительном или отрицательном поведении человека в процессе взаимодействия.

В современных условиях наблюдается общий рост агрессивных проявлений, как на личностном уровне, так и на уровне социальной группы, в том числе и в группе студенчества. Неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, этническая обстановка, складывающаяся в настоящее время в нашем обществе, оказывает негативное влияние на психологию людей, продиктованное ростом различных отклонений в личностном развитии и поведении молодых людей. Особую тревогу вызывают не только нарастающая

озлобленность, отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность молодых людей, проявляющееся в росте аморальных поступков, но и жестокость в их поведении, цинизме, агрессивности [1, 6, 9].

Одним из действенных средств снижения агрессивности молодых людей является физическая культура и спорт, о чем свидетельствую проведенные исследования [8, 10, 11, 12, 13 и др.].

Для понимания феноменологии агрессии была поставлена задача – изучить литературные источники по данной проблеме.

Анализ социально-психологической литературы по проблеме агрессивного поведения в обществе показал, что существует несколько теорий в изучении данного вопроса.

1. Теория влечений (психоэнергетическая модель) З. Фрейда, считавшего, что у людей существует два наиболее сильных инстинкта: сексуальный (либидо) и инстинкт смерти. Первый – представляет собой как стремления, связанные с созидательными тенденциями в поведении человека – любовью, заботой, близостью. Второй – рассматривается как энергия разрушения, его задачей является «приводить все органически живущее к состоянию безжизненности» – это злоба, ненависть, деструктивность [15].

2. Теория К. Лоренца, в которой утверждается, что агрессивный инстинкт играл главенствующую роль в эволюционном процессе, выживания и адаптации человека. Теория К. Лоренца основывается: на часто неоправданном переносе результатов исследований, полученных на животных, на человеческое поведение; предопределенности способов управления агрессией. Считается, что наиболее цивилизованной и приемлемой формой разрядки агрессии для человека являются соперничество, различного рода состязания, занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнования [7].

3. Теория социального научения А. Бандуры (бихевиоральная модель). Данная теория отличается от других. Она гласит, что агрессия представляется как усвоенное поведение в процессе социализации через наблюдение соответствующего способа действий и социальное подкрепление. Она нацелена, в первую очередь, на изучение человеческого поведения, сориентированного на образец (например, родители) и утверждает, что человек научается и более эффективным агрессивным действиям: чем чаще он их использует, тем совершенней становятся эти действия [2].

4. Теория фрустрации (гомеостатическая модель) Дж. Долларда, возникшая как противопоставление концепциям влечений, в которой агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. В данной теории утверждается, что, во-первых, агрессивное поведение является следствием фрустрации, и, во-вторых, фрустрация всегда влечет за собой агрессивные действия [4].

Проведенное теоретическое исследование показало, что агрессия определяется как:

- внутренняя сила, которая дает человеку возможность противостоять внешним силам [3];
- мотивированное деструктивное поведение, наносящее моральный и/или физический урон окружающим, вызывающее психологический дискомфорт [1];
- любая форма поведения, которая направлена на то, чтобы нанести кому-либо физический или психологический урон [4].

Таким образом, агрессия – это общее определение, используемое для обозначения поведения и разнообразных действий, включающих нападение, враждебность и т.д.

Устойчивая черта характера человека, поведение которого отличается стремлением причинить неприятности, нанести вред другим людям – это агрессивность, которая может рассматриваться как поведенческая реакция, характеризующаяся враждебностью, злобностью, гневом по отношению к субъекту или объекту, возможной потеря самоконтроля и тенденцией к нападению [11].

В психологии различают враждебную агрессивность и инструментальную [16]. Прямая или враждебная агрессивность, ее цель – нанести кому-нибудь вред «в лицо», характеризующаяся импульсивным поведением, целью которой является нанесение физической, или душевной травмы; инструментальная агрессивность, проявляющаяся при осуществлении неагрессивных целей, но все же со стремлением нанести ущерб.

Враждебная агрессия скорее относится особенностям темперамента спортсмена, заключающаяся в нанесении вреда другому человеку, дающее выход отрицательным эмоциям, выходящим из под контроля.

Занятия физической культурой и спортом влияют на уровень агрессивности, скрытой или явной. При этом важное значение имеют воспитательные своевременные санкции и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивидуума.

При исследовании агрессивного поведения в спорте использовались разные подходы [5, 6, 8, 9, 12, 14 и др.]. Многие виды спорта предполагают проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий действия. В связи с этим, в спорте существуют четкие разграничения на приемлемое и неприемлемое поведение спортсменов.

Степень агрессии и насилия в спорте, которая является необходимой и оправданной спортивной деятельностью называется лигитимной. Уровень агрессивности в спорте определяется также спецификой конкретного вида спорта. Так, нарушение правил спортивной борьбы, и агрессивное поведение становятся правомерными в соревновательных видах спорта. В некоторых видах спорта проявление агрессии чередуется с полным отсутствием подобных действий.

Особое место занимает изучение агрессии в командных вида спорта, поскольку спортивную команду можно рассматривать как своеобразное

«микрообщество», которое содержит в себе те же фрустрации, поощрения и взаимодействия, которые наблюдаются и в социальных группах [14].

Выявлено, в каких именно спортивных обстановках чаще всего можно ожидать агрессивного поведения спортсменов, проявляющиеся в следующих агрессивных воздействиях: персональные (неэтические) нарушения правил (фолы), вербальная (словесная) и физическая агрессия. Автор получил следующие данные:

1. Команды, которые проигрывают, совершают больше нарушений, чем те которые выигрывают. Очевидно, фрустрация, вызванная возможностью проигрыша, вызывает агрессивные действия.

2. Команды, играющие на своем поле, допускают меньше нарушений, чем те, которые играют на чужом. Объясняется это незнакомой обстановкой, а также тенденцией приезжих команд воспринимать себя в недружественной среде не только против соперников, но и косвенным образом против болельщиков, поддерживающих их противников.

3. Нарушений обычно бывает меньше, когда команды имеют большее преимущество по очкам или забитым голам, по сравнению с менее результативными матчевыми встречами. При каждом забитом голе происходит понижение психического напряжения и перестройка взаимодействий в команде, тогда как при малом количестве забитых голов напряженность сохраняется на довольно высоком уровне, что приводит к агрессивности и большему числу нарушений.

4. Команды, занимающие более низкие места в турнирной таблице, обычно допускают больше нарушений, чем команды, занимающие более высокие места. Автор объясняет это наиболее высоким уровнем фрустрации у проигрывающих команд, а также возможным отсутствием у них умения играть агрессивно, не нарушая правил. Определено, что команды, занимающие более низкие места в турнирной таблице, действуют более агрессивно, даже когда они выигрывают.

5. При встречах команд, занимающих разные места в турнирной таблице, команда, которая находится выше, допускает большее число нарушений. Это является подтверждением так называемого «закона кто кого клюнет», наблюдаемого у животных. Там агрессивность особи более высокого статуса допускается, особенно если она направлена на других членов группы с более низким статусом.

Изучение конфликтности и агрессивности в спорте, проведенное В.К. Сафоновым, выявило что показатели агрессивности несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у людей, не занимающихся спортом.. При этом агрессивность выражается по-разному у спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Например, у тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников.

В проведенном исследовании агрессии и тревожности спортсменов показано, что спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям [5]. Агрессивность людей, занимающихся спортом, является стимулом к победам. В тоже время автор указывает, что длительные занятия спортом могут привести к превращению спортивной агрессии в некие жизненные установки, которые могут отразиться на социальной адаптации подростков в обществе [9].

Следовательно, проблема агрессивного поведения остается актуальной на протяжении всего существования человечества в связи с его распространенностью и дестабилизирующим влиянием.

Проблема агрессивности при занятиях физической культурой и спортом не нова. Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, особенно важно значение такого влияния для молодежи. Агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретного результата. Спорт позволяет выражать агрессивные чувства, не причиняя существенного ущерба другим людям, формируя конструктивные формы агрессивного поведения спортсменов. К сожалению, многие люди, в том числе и спортсмены, считают вполне приемлемым проявлять агрессивные действия в спорте. Это создает определенные осложнения, т.к. агрессивность сопровождается риском нанесения травмы. Тренеры, судьи, организаторы соревнований не должны допускать в спорте любых форм проявления агрессии, неприемлемых в других сферах человеческой деятельности. Поощрение агрессивного поведения в спорте несет в себе отрицательную информацию для молодых людей. Занятия спортом могут и должны учить людей, как подобает себя вести в спорте и вне его.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта практической работы по проблемам, связанным с применением средств и методов физической культуры для снижения уровня агрессивности свидетельствуют об их малочисленности и противоречивости, несмотря на потенциальные возможности для формирования и развития положительных свойств и качеств человека средствами физической культуры и спорта, что требует дальнейшего изучения обозначенной проблемы.

Библиографический список

1. Антипин, В.Б. Агрессивность современной молодежи как психолого-педагогическая проблема / В.Б. Антипин, Е.В. Герман // Омский научный вестник. – 2013. – Педагогические и психологические науки. – № 5 (122). – С. 160-162.

2. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.

3. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. – 510 с.

4. Бэрон Р. Социальная психология группы: процессы, решения, действия / Р. Бэрон, Н. Кэрр, Н. Миллер. – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта : учебник / Е.П. Ильин. – СПб, Питер, 2008. – 352 с.

6. Кобзева, О.В. Динамика агрессивности и ее взаимодействия с личностными особенностями в подростковом и юношеском возрасте : автореф. … дис. канд. псх. наук : 19.00.07 / Кобзева О.В. – М., 2006. – 22 с.

7. Лоренц, К. Агрессия (так называемое зло) / К. Лоренц. – И. : Изд. группа «Прогресс», 1994. – 272 с.

8. Неганов, А. Ю. Снижение агрессивности студентов на занятиях физической культурой в системе среднего профессионального образования : автореф. …дис…к.п.н : 13.00.04 / А.Ю. Неганов. – Челябинск, 2007. – 24 с.

9. Платонова, З.Н. Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом / Платонова З. Н. // Спортивный психолог. – 2009. – №3 (28). – С. 67-69.

10. Сапегина, Т.А. Физическая культура как средство снижения уровня агрессивности у студентов / Т. А. Сапегина // Символ науки : международный научный журнал. – 2016. – № 3. – С. 126-128.

11. Сафронов, В.К. Агрессия в спорте : монография / Сафонов В. К — СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. – 157 с.

12. Сычугов А.В. Агрессивность в спорте / А.В. Сычугов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2008. – № 8. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/agressivnost-v-sporte

13. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335с.

14. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К.Н. Фурманов // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2011. – № 5–6. – С. 223- 226.

15 .Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 457 с.

16. Чалдини, Р. Социальная психология. Пойми других, чтобы понять себя! / В. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 256 с.

УДК 371.72 + 376.352

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ

Шалгинова В. И., к .пед .н., доцент, Анищенко Ю.Д., студент

Хакасский государственный университет им.Н.Ф. Катанова. Хакасия. г. Абакан

e-mail: veraivshalg@mail.ru., y.anishenko2015@mail.ru,

Ключевые слова: физическое воспитание, нарушения зрения, двигательные способности, физическая подготовленность.

***Аннотация**: в статье рассматриваются результаты исследований физической подготовленности слабовидящих школьников.*

Актуальность. Проблема ухудшения зрения школьников в настоящее время стоит особо остро. Катастрофическое снижение зрения приводит к

слабовидению, а также к полной утрате – слепоте. К сожалению, количество слабовидящих людей в нашей стране не сокращается, а продолжает увеличиваться. В связи с вышесказанным, совершенствование системы физического воспитания детей с нарушениями зрения, является одной из важных задач в свете реформ специального образования. Это обусловлено, прежде всего, понижением функционального состояния и двигательной активности у слабовидящих детей. При незначительном или глубоком нарушении зрения, как отмечает ряд авторов, у детей наблюдается значительное отставание в физическом и двигательном развитии, имеются нарушения координации движений по сравнению с нормально видящими детьми [1]. Изучение показателей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста проводилось нами стандартными общепринятыми методиками. Исследование проводилась на базе ГБОУ «школа-интернат для детей с нарушениями зрения» города Абакана. В исследовании принимали участие учащиеся третьих и пятых классов в количестве 23 человек: 3класс – 11 (8 мальчиков, 3 девочки); 5 класс – 12 (7 мальчиков, 5 девочек).

Результаты оценки физической подготовленности слабовидящих школьников представлено в таблице 1.

Сравнив полученные показатели физической подготовленности учащихся с нарушениями зрения в начале учебного года с оценочной таблицей, нами выявлено, что в тесте «челночный бег» в группе девочек, как третьего, так и пятого классов результаты низкие. В тесте «прыжок в длину с места», «подъем туловища из положения лежа» у девочек 3-третьих классов показатель не достиг среднего уровня, а у девочек 5 класса – показатель низкий. Показатели гибкости находятся на среднем уровне как в 3-тьих, так и в 5-тых классах.

В группе мальчиков по всем исследуемым показателям выявлен низкий уровень физической подготовленности. Таким образом, нами отмечено, что физическая подготовленность слабовидящих школьников до учебного года находилась на низком уровне, что находит подтверждение в аналогичных исследованиях ряда авторов[2].

Таблица 1

Показатели физической подготовленности слабовидящих школьников в начале (до) и в конце (после) учебного года

Класс	Пол	Контрольные упражнения							
		Челночный бег 3х10м/сек		Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамье (см.)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек.)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
3	М	1,8	1,5	3	5	15	15,3	20,6	20,6
	Д	1,6	1,1	4,8	6	16,8	16,6	20,8	24,3
5	М	1,8	1,7	4,2	4,3	11,8	10,8	16,8	18,6
	Д	1,0	1,0	4,4	6	11,7	30,4	22,1	24,6

В конце учебного года нами проведено повторное тестирование исследуемых показателей. Практически по всем исследуемым показателям физическая подготовленность испытуемых повысилась, как в группе девочек, так и в группе мальчиков.

Проведенные нами исследования выявили особенности физической подготовленности школьников, имеющих нарушения зрения:

- недостаточное развитие координационных способностей;
- низкий уровень развития скоростно-силовых способностей;
- показатели гибкости находится в пределах нормы;
- в целом показатели физической подготовленности слабовидящих школьников находятся на низком уровне.

Согласно мнениям большинства специалистов для успешного формирования физических качеств у слабовидящих школьников необходимо в процессе физического воспитания использовать комплексных подход. Наиболее эффективными формами физического воспитания, способными комплексно развивать физические качества, слабо развитые у школьников с нарушениями зрения, являются подвижные игры[3]. Нами были отобраны и внедрены в учебный процесс подвижные игры, адаптированные для детей с нарушениями зрения, такие как «горячий мяч», «догони меня», паровозик, найди мячик, попади в мишень, хакасские национальные игры («мелей тастах» – подкидывание руковицы, «мечеекей», метпечек) и другие. Игры направлены на развитие внимания, двигательной реакции, ловкости, умения ориентироваться в пространстве, совершенствование сложных движений.

С целью овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками для слабовидящих школьников разработана туристическая полоса препятствий: «параллельная переправа», «маятник», «бабочка», преодоление участка по кочкам. Использование подвижных игр, эстафет создают благоприятные возможности для обучения и выполнения двигательных действий слабовидящих школьников.

Библиографический список

1. Кулькова И. В., Германов Г. Н. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 83.

2. Дычко Е. А. Оценка уровня развития двигательных качеств детей с нарушениями зрения методами физического воспитания// Вестник ЗабГУ. – 2012. – № 12 (91). – С.63.

3. Никитин В. И. Подвижные игры и игровые упражнения на уроке физической культуры у слепых и слабовидящих младших школьников// Педагогическое образование в России. – 2015. – № 12. – 249 с.

УДК 613.96

СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Шатилович Л.Н., к.биол.н., доцент, Рябова А.А., бакалавр
Тюменский государственный университет, Россия, г.Тюмень,
e-mail: shatilovi444l@mail.ru; 10raa10@mail.ru

Ключевые слова: здоровье студентов, адаптационный потенциал, уровни здоровья.

Аннотация: *в статье представлены различия в оценке уровня здоровья юношей и девушек первого курса на основании объективных показателей функций организма и субъективной самооценки.*

В последнее годы в связи с неблагоприятными социально-экономическими условиями наблюдается снижение качества жизни и уровня здоровья всех возрастных групп, в том числе и студенческой молодежи. Ухудшение показателей здоровья студенческой молодежи обусловлено рядом факторов: специфические условия быта, совмещение с трудовой деятельностью, повышение объёма учебной нагрузки при увеличении самоподготовки, дефицит времени и т.д. Процесс обучения в вузе сопряжен с усиленной нагрузкой на организм, приводящей к неэкономичной трате функциональных резервов, приводящих к утомлению и снижению работоспособности [3, с.142].

Продолжающееся реформирование в системе высшего образования – переход от традиционной организации учебного процесса к внедрению инновационных технологий обучения повышают требования к состоянию здоровья студентов и необходимости мотивации к организации здорового стиля жизни.

Ранее нами было обоснована эффективность использования средств физической культуры для повышения эффективности адаптивных реакций, роста физической работоспособности, коррекции функционального состояния и вегетативной регуляции, уровня тревожности студентов медицинской академии во время экзаменационной сессии [4, с.210].

В настоящем исследовании приняли участие студенты первого курса института физической культуры города Тюмени в количестве 51 человека – 32 юноши и 19 девушек. Цель – комплексное исследование здоровья студентов первого курса (самооценка по В.П. Войтенко, комплексная оценка по Г.Л. Апанасенко, адаптационный потенциал по Р.М. Баевскому).

Выявленные различия характеризовались более высокими значениями роста и массы тела у юношей (177,9 ± 1,3 см и 68,54 ± 2,43 кг), чем у девушек (160,3 ± 8,3 см и 58,9 ± 3,8 кг).

Средние групповые показатели индекса массы тела составили 21,82 ±0,64 у девушек и 22,36 ± 0,236 у юношей соответственно. Оценка индекса массы тела соответствовала нормальным величинам у 62,5% юношей; у

37,5 % юношей диагностирована избыточная масса тела. Более разнородна оказалась популяция девушек: у 10,5% выявлена гипотрофия; у 15,9% – пониженное питание; у 36,8% – нормальная величина; у 36,8% – избыточная масса тела.

Обнаружены статистически значимые различия результатов кистевой динамометрии: у юношей сила правой кисти составила 44,28 ± 1,326 кг, левой – 42,91 ± 1,29 кг. Сила правой руки у девушек равнялась 28,8 ± 1,3 кг, а левой – 27,4 ± 0,8 кг.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей соматического здоровья студентов-первокурсников (M ± m)

№	Показатель	Девушки	Юноши
1	Возраст, лет	17,68 ± 0,11	18,03 ± 0,17
2	Масса тела, кг	58,94 ± 3,835	68,54 ± 2,43
3	Рост, см	160,3 ± 8,29	177,9 ± 1,286
4	ЖЕЛ, л	3,44 ± 0,139	4,89 ± 0,184
5	ЧСС, уд/мин	62,84 ± 4,106	62,94 ± 3,389
6	Сила правой руки, кг	28,79 ± 1,326	44,28 ± 1,326
7	Сила левой руки, кг	27,42 ± 0,853	42,91 ± 1,29
8	САД, мм.рт.ст	113,9 ± 2,717	126,5 ± 2,872
9	ДАД, мм.рт.ст	53,68 ± 5,64	67,03 ± 2,19
10	Время восстановления, сек	70,26 ± 3,79	62,56 ± 4,43
11	ИМТ, кг/м²	21,82 ± 0,64	22,36 ± 0,236
12	Баллы по Апанасенко Г.Л	11,63 ± 0,88	10,69 ± 0,69

Существенны различия показателя жизненной емкости легких: 4,89 ± 0,18 л у юношей и 3,44 ± 0,139 л у девушек студентов. Обращает внимание сопоставление базовых данных показателей системы кровообращения. При практически одинаковом пульсе (62,94 ± 3,389 уд/мин у юношей и 62,84 ± 4,106 уд/ мин у девушек) выявлены разнонаправленные изменения артериального давления: систолическое артериальное давление у юношей приближается к верхней границе нормы, а у девушек – к нижней (126,5 ± 2,872 мм. рт. ст. и 113,9 ± 2,717 мм. рт. ст. соответственно), при этом пульсовое давление и у юношей и у девушек было значительно выше нормальных величин.

Таблица 2

Уровень здоровья студентов-первокурсников

Уровень здоровья	Юноши	%	Девушки	%
Низкий (3 балла и менее)	1	3,1	-	-
Ниже среднего (4-6)	3	9,4	2	10,5
Средний (7-11)	16	50	5	26,3
Выше среднего(12-15)	8	25	9	47,4
Высокий(16-18)	4	12,5	3	15,8
Всего:	32	100	19	100

Суммарная оценка уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко составила 11,63 ± 0,88 баллов у группы девушек и 10,69 ± 0,69 баллов у группы юношей. В таблице 2 представлены результаты количественного соотношения юношей и девушек с различным уровнем соматического здоровья.

Комплексная оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко выявила существенные различия в здоровье девушек и юношей. Большая часть девушек имеют уровень здоровья выше среднего (47,4%), средний (26,3) и высокий (15,8%). Уровень здоровья соответствовал среднему у 50%; выше среднего – у 25% и высокому – у 12,5% обследованных юношей. Низкий уровень физического здоровья установлен у студентов не физкультурного профиля обучения, при этом функциональные резервы и адаптивные возможности организма были вполне удовлетворительны. В наибольшей степени снижение соматического здоровья обусловлено показателями силы кисти рук и весо-ростовым индексом, что можно подвергнуть коррекции при мотивировании студентов [1,с.49].

Весьма интересным представляется сравнение полученных данных соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко и результатов самооценки здоровья студентов – первокурсников физкультурного вуза. Анкетирование и дальнейшая обработка данных по В.П. Войтенко обнаружила, что юноши более высоко оценивают здоровье (4,88±0,50), чем девушки **(**8,63±0,61), т.е. наблюдается некоторое несоответствие субъективной самооценки здоровья и результатов, в основе которых объективные показатели функций организма.

Система кровообращения является индикатором адаптационных реакций целостного организма. В период между полным здоровьем и первым специфическим проявлением сосудистой патологии выделяется ряд условных градаций функционального состояния, определяемых степенью адаптации оргазма к условиям окружающей среды. Плата за адаптацию («цена адаптации») определяется степенью напряжения регуляторных систем и мобилизацией функциональных резервов, благодаря чему основные показатели функционального состояния кровообращения длительно сохраняются в пределах клинической нормы [2,с.86]. На основании полученных данных был определен адаптационный потенциал и проведена оценка здоровья по системе «светофор»: АП у девушек составил 1,142±0,111, у юношей – 1,375 ± 0,057. Абсолютно все обследованные юноши (100%) попали в «зелёную» зону здоровья, что не требует разработки специальных мероприятий по профилактике и лечению. Среди девушек 94,3% находятся в «зелёной» зоне и лишь одна учащаяся (5,7%) попала в зону функционального напряжения, что указывает на необходимость повышенного внимания к своему здоровью, проведения оздоровительных и профилактических мероприятий.

Таким образом, комплексное исследование здоровья студентов института физической культуры подтверждают тезис о необходимости моти-

вирования и активизации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Уровень двигательной активности увеличивает диапазон функциональных резервов организма.

Библиографический список

1.Арефьева А.В., Фатеева Н.М. Факторы, снижающие комплексные показатели уровня здоровья //Образование и здоровье в XXI веке.-2016.- №3.- С.47-50.

2. Назмутдинова В.И. Оценка адаптационного потенциала у студентов гуманитарного вуза // Физическая культура, спорт, здоровье: состояние перспективы совершенствования. Сборник трудов Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 165-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта. 2003. С. 86-89.

3. Прокопьев Н.Я., Марьинских С.Г., Назмутдинова В.И. Физическая работоспособность и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы учащихся г. Тюмени // Вестник Шадринского государственного педагогического университета.- 2011. - № 1 (10). С. 142-148.

4. Шатилович Л.Н., Сапунов Ю.С. Влияние физической культуры на состояние здоровья студентов в условиях сессии //Воспитательная и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: новые подходы к решению актуальных проблем.- 2013.- С.207-210.

УДК 372.879.6

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шишмарёв С.А., доцент, Любарская Э.В., к.пед.н., ст. преподаватель
Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, Россия, г. Улан-Удэ, e-mail: fksesstu@mail.ru

Ключевые слова: силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, специальная силовая подготовка, атлетическая гимнастика.

Аннотация: *специальная силовая подготовленность студентов является основой профессиональной подготовки у будущих специалистов технических специальностей. В статье рассмотрены варианты программ силовой направленности, увеличения мышечной массы и совершенствования телосложения на начальном этапе специальной силовой подготовки.*

Специальная силовая подготовка характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, проявлением усилий в различных режимах и движениях. При этом она базируется на ранее приобретенной общей физической подготовленности и образовательной составляющей. Развитие силы является фундаментом и для развития других двигательных качеств, так как сила мышц составляет двигательную основу действий [1, с. 398].

В теории и практике спортивной подготовки различают три группы силовых способностей, отличающихся друг от друга режимом работы, ха-

рактером мышечного напряжения и внешними проявлениями мышечных усилий [2, с. 7]:

4. собственно-силовые способности, включающие абсолютную, максимальную и относительную силу;

5. скоростно-силовые способности, проявляющиеся в стартовой, ускоряющей и в реактивных силах;

6. силовая выносливость, характеризующаяся в различных зонах мощности.

Сила мышц зависит от физиологического поперечника и эластичности, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. При этом главную роль в проявлении силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях [1, с. 398]. Обобщение указанных положений, позволяет сделать вывод, что с биологической точки зрения существует две группы факторов, определяющих эффективность специальной силовой подготовки в целом [2, с. 8]:

1. Факторы, обусловленные наследственной программой развития индивидуума и практически не изменяющиеся в процессе спортивной подготовки:

- количество двигательных волокон в двигательной единицы мышцы;
- структура волокон (соотношение белых и красных волокон).

2. Факторы, совершенствующиеся в процессе спортивной подготовки:

- поперечное сечение волокон мышц;
- внутримышечная координация работы двигательных единиц;
- межмышечная координация;
- частота импульсации мышц;
- растяжимость мышц и сухожилий;
- энергетические запасы мышц;
- плотность капилляров мышц.

Рассматривая методы специальной силовой подготовки на занятиях физической культурой у студентов технических ВУЗов, целесообразно применять методы повторного и повторно-серийного упражнения. При этом нагрузка может быть стандартной, переменной и варьируемой, а упражнения выполняются в динамическом режиме, за исключением метода максимальных усилий, когда статические упражнения применяются для развития максимальной силы. Необходимо отметить, что выбор метода специальной силовой подготовки зависит от направленности нагрузки развития тех или иных видов силовых способностей [2, с. 8].

В программе специальной силовой подготовки на основе атлетической гимнастики для студентов технических ВУЗов экспериментально доказана эффективность применения следующих видов базовых и изолирующих упражнений [2, с. 12]:

1) базовые упражнения:

- жим штанги, лёжа широким хватом;
- приседания со штангой на плечах;
- подтягивание на перекладине;
- подтягивание на перекладине с отягощением обратным хватом;
- сгибание и разгибание рук на брусьях;
- сгибание и разгибание рук на брусьях с отягощением;
- жим штанги, лёжа под углом меньше 30°;
- жим ногами на тренажере;
- тяга штаги разным хватом;
- толчок штанги в классическом стиле.
- изолирующие упражнения:
- разводка лежа;
- сгибание и разгибание туловища со штангой за головой;
- подъем штанги на бицепсы;
- тяга блока вниз на трицепсы;
- опускание штанги, лёжа от груди за голову;
- тяга штока верхнего блока за голову;
- тяга штока нижнего блока к животу;
- тяга штока верхнего блока к груди обратным хватом;
- сведение рук на тренажере;
- жим штанги, сидя из-за головы.

Данные упражнения объедены в группы по направленности развития силовых способностей (табл. 1).

Упражнения на развитие максимальной и взрывной силы выполняются с отягощениями 75–85% от лучшего личного результата, для развития мышечной массы − 50% от лучшего личного результата и на развитие силовой выносливости −30% от лучшего личного результата студента.

Таблица 1

Средние значения параметров нагрузок силовой направленности для студентов технических ВУЗов на одном учебном занятии
(по Павличенко А.В., 2006)

№ п/п	Виды упражнений	Нагрузка			
		количество подходов	количество повторений в 1-ом подходе	продолжительность отдыха (мин)	
				между подходами	между повто-рениями
1) Для развития максимальной силы					
1	Приседания со штангой на плечах	3	5	3	2
2	Жим ногами на тренажере	3	5	3	2
3	Тяга штанги разным хватом	3	5	3	2
4	Жим штанги, лёжа широким хватом	3	5	3	2

5	Толчок штанги в классическом стиле	2	3	3	2
6	Подъем штанги на бицепсы	3	5	3	2
7	Тяга блока вниз на трицепсы	3	5	3	2
8	Жим штанги, сидя из-за головы	3	5	3	2
9	Сгибание и разгибание туловища со штангой за головой	3	5	3	2
2) Для развития взрывной силы					
1	Приседания со штангой на плечах	3	5	3	2
2	Жим ногами на тренажере	3	5	3	2
3	Тяга штанги разным хватом	3	5	3	2
4	Жим штанги, лёжа широким хватом	3	5	3	2
5	Толчок штанги в классическом стиле	2	3	3	2
3) Для развития мышечной массы					
1	Приседания со штангой на плечах	4	5	3	2
2	Жим ногами на тренажере	4	5	3	2
3	Тяга штанги разным хватом	4	5	3	2
4	Жим штанги, лёжа широким хватом	4	5	3	2
5	Толчок штанги в классическом стиле	4	5	3	2
6	Разводка лёжа	4	5	3	2
7	Подъём штанги на бицепсы	4	5	3	2
8	Тяга блока вниз на трицепсы	4	5	3	2
9	Тяга штока верхнего блока за голову	4	5	3	2
10	Сведение рук на тренажере	4	5	3	2
11	Жим штанги, сидя из-за головы	4	5	3	2
4) Для развития силовой выносливости					
1	Жим штанги, лёжа широким хватом	3	до отказа	3	3
2	Подтягивание на перекладине без отягощений	3	до отказа	3	3
3	Подтягивание на перекладине обратным с отягощением обратным хватом	3	до отказа	3	3
4	Сгибание и разгибание рук на брусьях без отягощений	3	до отказа	3	3
5	Жим штанги, лёжа под углом меньше 30°	3	6	3	2
6	Приседания со штангой на плечах	3	6	3	2
7	Жим ногами на тренажере	3	6	3	2
8	Сгибание и разгибание туловища со штангой за головой	3	6	3	2
9	Подъём штанги на бицепсы	3	6	3	2
10	Сведение рук на тренажере	3	6	3	2

Рассматриваемая специальная силовая подготовка применима для студентов-юношей общающихся на технических специальностях ВУЗов и носит не только обучающий характер развития и совершенствования силовых способностей, но и также привлекательна в плане возможности формирования красивого и совершенного телосложения, что способствует дополнительной мотивацией у студентов к занятиям физической культурой. Но на начальном этапе специальной силовой подготовки не целесообразно выполнять программы на увеличения объемов мышечной массы и совершенствования телосложения по отношению к программе силовой направленности [2, с. 24]. В качестве самостоятельной работы студентам предлагается выполнять силовые упражнения на мышцы рук, туловища и ног без отягощений.

Библиографический список

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. − М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. −С. 398-434.

2. Павличенко А.В. Системы физических упражнений силовой направленности как эффективное средство физического воспитания студентов ВУЗов: автореф. дис. … канд. пед. наук. −Улан-Удэ, 2006. −28 с.

УДК 378.18

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Шпак В.Г., к.пед.н., доцент, Шацкий Г.Б., к.пед.н., доцент
Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Беларусь, г. Витебск,
e-mail: shatskygr@mail.ru

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, Спешиал Олимпикс, волонтерское движение, клубно-кружковая работа.

Аннотация: *в статье обобщается опыт организации клубно-кружковой деятельности и методические подходы в нравственном и патриотическом становлении молодежи через волонтерскую деятельность*.

На современном этапе, система высшего образования рассматривается как важнейший институт социализации личности, где обучение и воспитание представляют собой единый процесс, направленный на подготовку высокообразованных, широко эрудированных, культурных, творчески мыслящих специалистов [1]. В студенческие годы молодые люди наиболее активно приобщаются к ценностям культуры, приобретают навыки общественно-политической деятельности, интенсивно расширяют круг общения. Этому способствует особый уклад жизни высшей школы, где сущест-

венной чертой является поощрение творчества, инициативы и деятельности в поиске оптимальных форм и методов самостоятельного добывания знаний. Факультет физической культуры и спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова за последние годы значительно продвинулся в организации воспитательной работы со студентами. Для нас характерна сложившаяся система воспитательной работы в сочетании с физкультурно-спортивной деятельностью, включающая в себя четкую структуру, планирование, разнообразное содержание, кадровое и материальное обеспечение, взаимодействие кафедр и деканата.

В основу воспитательной работы факультета физической культуры и спорта положен ряд принципиальных идей, отражающих современные тенденции развития мирового и белорусского высшего образования. Это идеи демократизации процесса образования, социокультурной толерантности, гуманизации и гуманитаризации процесса подготовки специалистов высшей квалификации, воспитания патриотизма [2]. Факультет воплощает эти идеи в своей конкретной деятельности путем предоставления каждому студенту условий для интеллектуального, культурного и нравственного развития, получения высшего образования и квалификации в соответствии со способностями, знаниями и желаниями, развития творческого потенциала. Эта деятельность реализуется в конкретных формах клубно-кружковой работы, из которых наиболее значимыми, по нашему мнению являются клуб адаптивной физической культуры и спорта (АФиС) и волонтерский клуб «Богатырь».

Цель работы клуба АФиС – привлечение молодежи к практической деятельности в области пропаганды и организации массовой физкультурно-спортивной работы среди детей-инвалидов и через нее ускорение социальной адаптации этих детей.

В своей деятельности АФиС решает следующие задачи:

- содействовать социальной адаптации детей и молодежи с проблемами в развитии средствами физической культуры и спорта;
- содействовать укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни детей-инвалидов и членов их семей;
- включать в систематические занятия физической культурой и спортом детей-инвалидов, предоставляя им возможность развивать и совершенствовать свои двигательные способности и демонстрировать личные достижения в соревновательной деятельности;
- способствовать усилению интеграции лиц с недостатками умственного и физического развития в общество, установлению адекватных форм сотрудничества, дружественных отношений в спортивной и через нее других видах деятельности людей;
- осуществлять социальную защиту прав инвалидов на занятия физкультурой, спортом и активный отдых; способствовать полноценной реализации этих прав;

- обратить внимание общества на проблемы инвалидов, активизировать деятельность молодежи в решении этих проблем; расширить осведомленность общества в отношении способностей людей с задержкой умственного развития
- совершенствовать научно-методическое обеспечение физкультурно-спортивной работы с инвалидами;
- осуществлять организацию и проведение городских и областных соревнований среди детей-инвалидов; организовывать участие спортсменов-инвалидов в национальных и международных соревнованиях для данного контингента по программам Спешиал Олимпикс и Паралимпийского движения.

Направления деятельности клуба «Богатырь»:

- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с лицами с особенностями психофизического развития;
- организация социальной и психологической помощи всем нуждающимся;
- организация и проведение социально-значимых мероприятий;
- расширение сферы социального взаимодействия и сотрудничества с благотворительными фондами и волонтёрами других организаций;
- привлечение новых единомышленников к участию в профилактической работе.

Задачи волонтёрского клуба:

- создание условий самореализации для членов организации через использование своих умений и навыков проведения физкультурно-оздоровительной работы и проявление способностей на пользу другим людям;
- создание условий вовлечения студентов во Всемирное добровольческое движение, а также активизации и развития волонтёрского движения;
- пропаганда среди студентов ФФКиС принципов добра, справедливости, милосердия;
- формирование в студенческой среде установки на активную жизненную позицию, навыков социально-ответственного поведения, а также пропаганда ценностей гуманизма и здорового образа жизни.

Членами волонтерского клуба являются все студенты дневной формы обучения факультета физической культуры и спорта. За каждой группой закреплен нуждающийся в помощи.

Глобальные тенденции развития высшего образования, роль и значимость высшего образования в обществе автоматически выдвигают, в качестве одной из важнейших, задачу организации воспитательной работы. Современная подготовка специалиста предполагает не только наличие соответствующего уровня профессиональной компетентности и квалификации, но и высокого уровня воспитанности. Современное общество предъявляет новые

требования к системе воспитания студенческого поколения. Традиционные воспитательные формы, методы и технологии могут в полной мере обеспечить формирование личности гражданина Республик и Беларусь.

Активное участие студентов факультета физической культуры и спорта в клубно-кружковой работе предоставляет доступ к информации, позволяет применять на практике полученные знания, реализовать творческие способности, развивать умения и навыки, расширять круг общения.

Наш факультет всегда являлся базой не только для подготовки специалистов высшей квалификации, но и для воспитания, формирования личностных и гражданских качеств выпускников. Описанные в статье формы работы постоянно развиваются и совершенствуются. Расширяется контингент лиц, с которыми работают наши волонтеры, в частности, начала проводится работа с проживающими в Витебском доме-интернате для престарелых и инвалидов.

Библиографический список

1. Кодекс республики Беларусь об образовании. 13 января 2011 г. № 243-з.
2. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2016/2017 учебном году: инструктивное письмо Министерства образования Республики Беларусь. от 14.10.2016 № 08-19/4097/дс.

УДК 796(075.8)

ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Шулика Ю.А., бакалавр, Богданова В.А., к.пед.н., доцент
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: shulika.i@bk.ru; vabogdanova-65@mail.ru

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, спорт, бокс.

Аннотация*: в статье рассматриваются актуальные вопросы патриотического воспитания юношей, занимающихся в секции бокса. Представлены результаты экспертной оценки уровня развития патриотизма, выявлены условия и предлагаются формы работы по патриотическому воспитанию.*

Изучая патриотизм как ценностное основание национальной идеи России, историю и современное состояние этого вопроса, можно сделать следующие выводы: … что патриотизм всегда рассматривался как символ мужества, доблести и героизма, силы русского народа, как необходимое условие единства, величия и могущества Российского государства [1, 5].

Изучение литературных источников показывает, что в патриотическом воспитании подростков большое значение имеет физкультурно-массовая работа. Это объясняется тем, что она является популярной среди подростков, одним из эффективных форм их всестороннего развития. Однако в последние годы исследованию проблемы патриотического воспитания учащихся уделялось недостаточное внимание, что привело к постепенному снижению в них интереса к популярным формам и методам патриотического воспитания.

Целью патриотического воспитания является формирование и развитие у подрастающего поколения чувства преданности своему Отечеству, выработка профессионально значимых качеств, умений и готовности к выполнению конституционного долга в условиях мирного и военного времени.

Проблемы патриотического воспитания личности нашли отражение в нормативных документах Министерства образования РФ: государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы» (от 05.10. 2010 г. №795), постановлении Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях» (от 24.07.2000 г. №551), а также подпрограмме МО РФ «Формирование условий для гражданского становления, патриотического, духовно-нравственного воспитания молодежи».

Физическая культура личности каждого отдельного человека общества определяется В.К. Бальсевичем в целом теми же группами факторов, что и физическая культура общества. На первое место ставятся уровень, глубина, полнота и основательность знаний о сущности и правилах, физической подготовки, методах организации физической активности, о путях и средствах физического совершенствования, о законах функционирования своего организма в процессе физической активности. И, наконец, уровень физической культуры личности определяется структурой и направленностью мотиваций физической активности человека, в основе которой лежит физкультурная образованность [2].

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

Использование различных организационных форм патриотической работы в процессе занятий боевыми искусствами позволяет подросткам глубже осознать собственную принадлежность к своему родному краю, его историческому прошлому. Проблема исследования заключается в ответе на вопрос, какое влияние на личностные качества подростков, занимающихся в секции бокса, оказывает патриотическое воспитание.

В процессе подготовки к соревнованиям по боксу тренерам необходимо создавать для воспитанников условия, преодоление которых способствует гарантированному успеху. Предлагаемая работа требует от них про-

явления волевых качеств, желание работать, творчески развиваться, совершенствоваться физически и быть первым во время проведения спортивных соревнований. Созданные тренером ситуации гарантированного успеха позволяют повышать патриотическую воспитанность учащихся, поскольку лишь при условии успеха в процессе занятий боксом способствует воспитанию патриотических качеств.

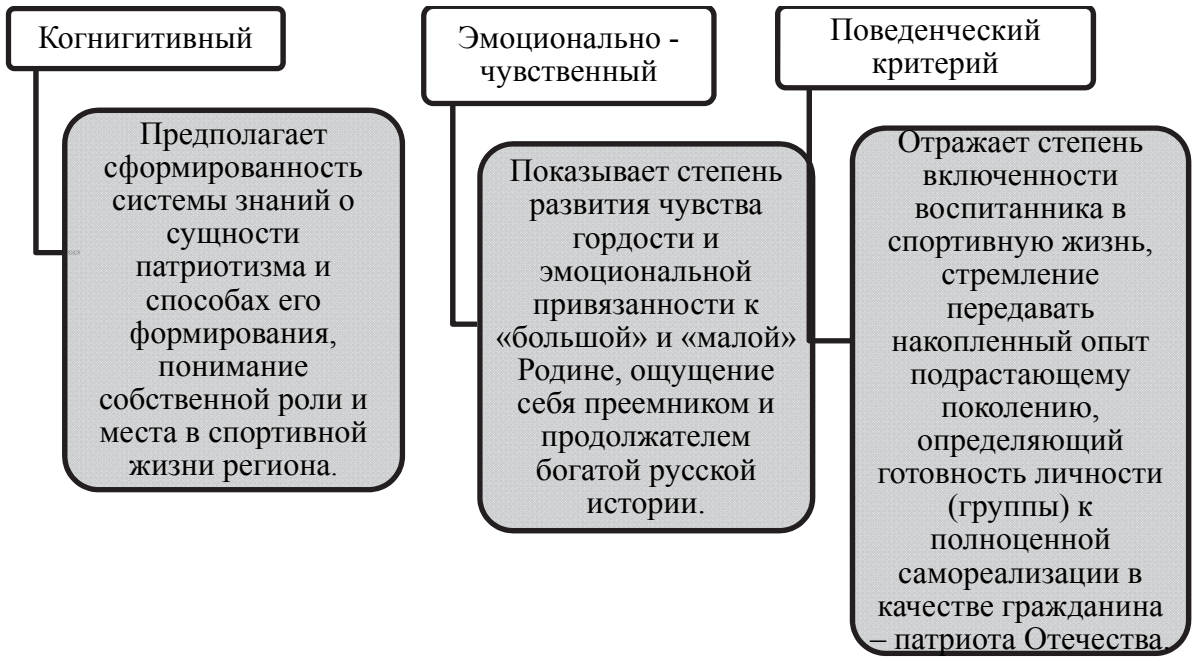
Исследование проводилось в Центре по работе с детьми, подростками и молодежью «Факел» города Ноябрьска. Было проведено анкетирование среди юношей 15–17 лет, экспериментальную группу составили спортсмены, занимающихся в секциях бокса (27 человек) и контрольную группу – волейболисты (18 человек), результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса «Твое отношение к Родине»

Отношение к Родине	март 2016 (%)		март 2017 (%)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1. Я иногда интересуюсь событиями, которые происходят в стране	31	29	33	27
2. Я иногда горжусь тем, что живу в России	38	37	26	32
3. Я не отказываюсь, когда просят сделать что – то полезное для своего микрорайона	32	35	43	35
4. Я много знаю интересного о городе Ноябрьске	42	39	47	41
5. Я переживаю события, которые происходят в моей стране	45	48	54	52
6. Я хочу украшать свой дом, свою улицу, на которой я живу	31	33	36	31
7. Я много знаю интересного из истории ЯНАО	52	57	68	61
8. Я горжусь, что живу в ЯНАО	44	52	83	68
9. Я хочу помочь людям сделать наш округ лучше	27	23	74	43
10. Я интересуюсь историей России	45	44	67	48
11. Я переживаю за успехи и неудачи своей страны	32	35	81	42
12. Я хочу что – то сделать, чтобы Родина стала лучше	47	37	79	46

Анализ результатов опроса показал, что участники, как экспериментальной, так и контрольной групп не имеют заметных расхождений в показателях. Результаты итоговой диагностики показывают значительные расхождения в показателях. В экспериментальной группе наблюдается значительный прирост показателей по всем трем критериям, особенно по поведенческому критерию (более чем в два раза), в то время, как в контрольной группе зафиксированы незначительные изменения и сохранение ориентации респондентов на созерцательное, пассивное отношение к ценностям патриотического воспитания.



Для подтверждения полученных данных мы использовали шкалу экспертной оценки уровня развития патриотизма у юношей (рис. 1).

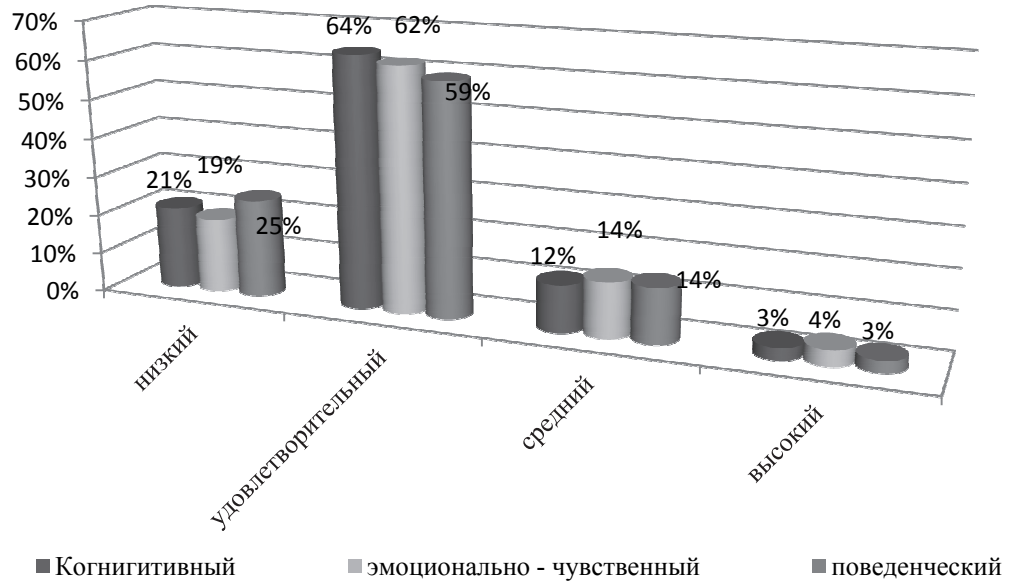


Рис. 1. Результаты экспертной оценки

Вопрос: «Знаешь ли ты свою Родину?» (когнитивный критерий).

Вопрос: «Переживаешь ли ты за успехи и неудачи своей Родины?» (эмоционально- чувственный критерий).

Вопрос: «Делаешь ли ты что-то полезное для Родины?» (поведенческий критерий).

В качестве экспертов были привлечены тренеры, педагоги центра. Данные экспертной оценки демонстрируют низкие показатели по всем трем критериям, это говорит о том, что проблема проявления патриотизма в экспериментальной группе не была актуальной в начале исследования, а жизненный опыт, накопленный спортсменами, был весьма разнонаправленный.

В целом необходимо заметить, что именно в подростковом возрасте впервые происходит осмысление себя как члена общества, своей роли в нем – и именно подобные особенности делают детей чувствительными к формированию чувства патриотизма, любви к Родине и ее народу.

После анализа и обработки данных, полученных в начале исследования, была разработана программа патриотического воспитания для подростков, занимающихся в секции бокса.

Были выявлены условия воспитания патриотизма у юношей: первое – педагогическое обеспечение связи между формированием у спортсменов мотивов и потребностей в физическом развитии с формированием у них позиции гражданина и патриота; второе – актуализация мотивации к занятиям боксом; третье – оптимальное сочетание содержания, методов и форм освоения избранного вида спортивной деятельности, процессом создания патриотической среды физического самосовершенствования.

Первое условие достигалось следующими формами педагогической деятельности: состязания, посвященные памяти героев, погибших при защите интересов Отечества; индивидуальные и коллективные беседы в ходе тренировочного процесса и в специально организованных условиях («Проявление патриотизма в Российской истории», «Патриотизм в спорте », «Что значит быть патриотом своей Родины?», «Занятия спортом и подготовка к службе в армии», «Боевая слава Российской Армии»).

Второе условие достигалось с помощью различных форм педагогического информирования с использованием технологий организации конструктивного диалога. Важную роль при этом играло расширение кругозора воспитанника, обогащение его социального опыта посредством обсуждения истории и современного состояния отечественного спорта высших достижений, роли государства в развитии спортивного движения в стране, роли самого юноши в данном процессе. Формами воспитательной работы, позволяющими качественно реализовать данное условие выступили: участие в военно – спортивной игре «Рубеж», окружном слете поисковых отрядов, соревнованиях «Спорт – это сильно», конференциях, интеллектуальных играх «Православные воины Руси», «Славься отечество» Проведение в объединении мероприятий, связанных с памятными победными для России днями, событиями воинской и спортивной славы России. Участие в интеллектуально-познавательной игре «Умники», темы: «Зимние Олимпийские игры – 2014» и «Без срока давности война, без срока давности Победа». Участие в показательных выступлениях на региональных праздниках, организация флешмобов в поддержку патриотических идей, социальных и патриотических акциях «Журавли», «Солдатский платок».

Третье условие требовало от тренеров и педагогов, работающих с данной группой спортсменов системной и целенаправленной работы. Формами, позволяющими реализовать идеи, заложенные в данном условии стали: посещение кадетской школы в городе Ноябрьске, проведение на ее базе серии тренировок, прохождение полосы препятствий, соревнования по фрироупу, проведение совместных спортивно – патриотических праздников, поисковая экспедиция «Вахта памяти 2016» по поиску павших без вести солдат в городе Торопец, проведение поисковых работ. Кроме этого организовывались специальные занятия и экскурсии в комнате Боевой Славы Центра «Факел: «Если завтра война…», «Детство, опаленное войной», «Быт немецких и советских солдат в годы войны».

Утвержденная тренировочная программа для юношей, занимающихся в секции бокса была модифицирована с учетом развития патриотизма у подростков, путем введения четвертого обязательного занятия «Патриоты» и привлечения занимающихся к мероприятиям, направленным на формирование патриотизма. В нее были включены дополнительные формы работы по патриотическому воспитанию, которые проводились совместно с педагогами-организаторами ЦРДПиМ «Факел»:

1. Поисково-исследовательские (возрождение забытых имен защитников Отечества, поиск следов без вести пропавших солдат и офицеров; исследовательская работа в музее, работа с архивными материалами).

2. Учебно-познавательные (встречи с ветеранами войн и тружениками тыла, уроки мужества, просмотры фильмов военно-патриотической тематики, посещения «Музея Боевой Славы»).

3. Творческо-игровые (викторины на тему ратной истории родного края, Отечества; театральные постановки военно-патриотической направленности: ко Дню защитника отечества, где спортсменами центра и занимающимися в Центре досуга «Вынгапур» была поставлена композиция «А зори здесь тихие»; творческие конкурсы, беседы на темы «Герои и подвиги», «Ветераны-земляки», «Учителя-участники войны», «Моя семья в годы ВО войны».; военно-спортивные игры «Зарница», «Отчизны верные сыны», патриотический фестиваль «Звездная эстафета», «А ну-ка, парни!» и др.).

4. Деятельностные (пополнение фонда музея Боевой Славы; шефство над ветеранами ВОВ, инвалидами, тружениками тыла: акции «Доброе слово ветеранам», «Дорогами добра»).

5. Церемониальные (празднование дней воинской славы России; несение Вахта памяти у обелиска погибшим односельчанам в годы ВОВ; операция «Рассвет»; недели боевой славы; месячник оборонно-массовой и спортивной работы и др.).

Подобные мероприятия оказывают огромное эмоциональное воздействие на ребят, вызывают чувство гордости за своих близких, участников величайших событий истории. Сравнение результатов, полученных в ходе опытно – экспериментальной работы позволяют утверждать, что

предложенная совокупность педагогических условий патриотического воспитания юношей, занимающихся в секции бокса, показала свою эффективность.

Библиографический список

1. Работа классного руководителя с родителями по патриотическому воспитанию обучающихся. Методическое пособие. / Составители Курбаш Е.В., Трушников Д.Ю., Файзуллина А.Р.- Тюмень: ТОГИРРО, 2011.- 76 с.
2. Бальсевич, В.К. Концепция информационно – образовательной компетенции по развертыванию национальной системы спортивно – ориентированного физического воспитания /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка .- 2003.- № 1.- С. 11–17.

УДК 796/799

МОДЕЛЬ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СИСТЕМОЙ СОРЕВНОВАНИЙ В СЕВЕРНОМ МНОГОБОРЬЕ НА ПРИМЕРЕ ЯНАО

Щербаков В.С. магистрант, Богданова В.А к. пед. наук
Тюменский государственный университет, Россия, г. Тюмень
e-mail: artes24@mail.ru, vabogdanova-65@mail.ru

Ключевые слова: управление, соревнования, северное многоборье, история и перспективы развития.

Аннотация: *в статье обобщаются основные материалы исследования по управлению системой соревнований в северном многоборье на примере ЯНАО; обосновываются, и приводится задачи, актуальность исследования; для определения уровня управления системой соревнований в условиях Крайнего Севера изучается и анализируется специальная литература по данной проблеме.*

Актуальность. Выделены социально-взаимосвязанные факторы эффективного развития северного многоборья в виде: общественного управления с элементами государственной поддержки и олимпийских перспектив вида; развития конкуренции и спонсорской привлекательности; методического и кадрового обеспечения.

Определены временные границы и содержательные особенности исторического развития северного многоборья: 1924-1945 гг. – этап первоначального формирования соревновательной практики вида спорта; 1946-1970 гг. – этап формирования основ соревновательной практики отдельных видов северного многоборья; 1971-1990 гг. – этап формирования организационно-методических основ тренировочно-соревновательной деятельности; с 1991 г. до настоящего времени программно-нормативных основ как вида спорта (Барабашов 2016).

Проблема управление системой соревнований в северном многоборье является одной из важнейших в физическом культуре и спорте. Управление системой соревнований в северном многоборье на территории Сибири и Крайнем Севера должно способствовать массовому укреплению здоровья подрастающего поколения нашей страны.

Актуальная проблематика современного развития северного многоборья связана (рис.1):

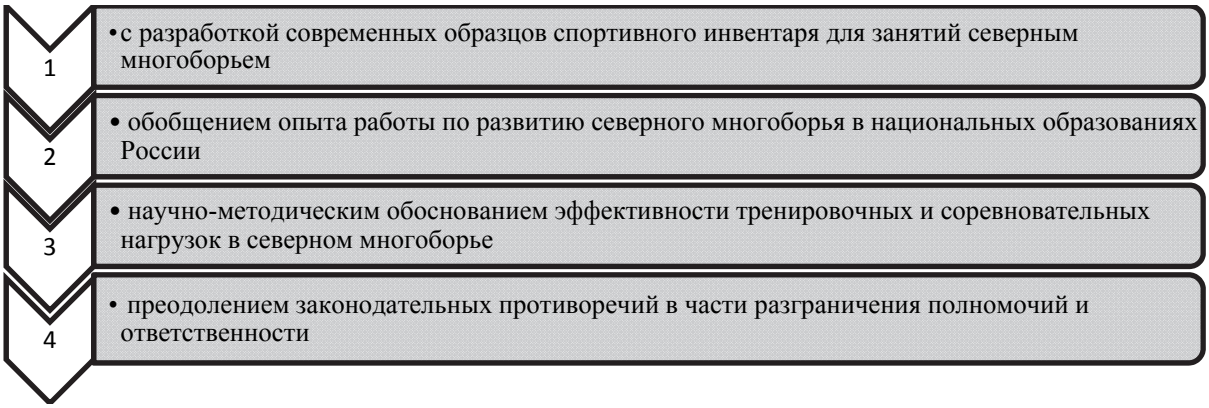


Рис. 1. Актуальная проблематика современного развития северного многоборья

Северное многоборье (СМ) в последние годы становятся все более значимым явлением в этнокультурном пространстве спорта России. В настоящее время развитие национальных видов спорта народов России можно считать эквивалентом общей национальной идеи, важнейшим фактором межнационального согласия, консолидации и сплоченности российского общества (Гуляев и др. 2012; Зуев 2003).

При этом следует иметь в виду, что многие виды спорта, являющие сегодня олимпийскими, исторически эволюционировали как национальные виды социально-соревновательной практики.

Опыт педагогов и результаты исследований в области физической культуры и спорте показывают, что управление системой соревнований в северном многоборье – это важная составная часть всесторонней физической подготовки и специфики образа жизни населения. Поэтому необходимо разрабатывать и внедрять в теорию и практику физической культуры и спорта именно те средства, приемы, методы, которые будут эффективней для работы в управлении системой соревнований по северному многоборью.

Цель исследования: определить содержание и формы управления системой соревнований по северному многоборью. **Объект** исследования: соревнований по северному многоборью. **Предмет** исследования: управление системой соревнований по северному многоборью. **Гипотеза** исследования: выявление педагогических, организационных и социальных характеристик управления системой соревнований по СМ будет способствовать

эффективным закономерностям управления системы соревнований и здорового образа жизни населения. В соответствии с целью исследования были сформулированы **задачи:**

- изучить и определить характеристику современного состояния СМ;
- выявить организационные основы проведения соревнований поСМ;
- определить коэффициент организации проведения соревнований;
- разработать рекомендацию по управлению системой соревнований по СМ.

Для наиболее полной реализации задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы; наблюдение, интервью, анкетирование; метод фотографирования; анализ полученных данных. Северное многоборье как вид социальной физкультурной практики по своим характеристикам, несомненно, относится к этнокультурному феномену интенсивно развивающемуся на географическом пространстве Российской Федерации. Научные исследования, предметом которых является данный феномен, реализуются в основном по двум направлениям. С одной стороны, это исследования этнических основ различных видов двигательной активности и соревновательных практик, с другой – это процессы становления и развития феномена национальных видов спорта в современно физкультурно-спортивном движении. Если в отношении первого направления давно и эффективно ведутся изыскания, то по второму направлению исследования крайне малочисленны и не дают возможности представить в целостном виде тренировочно-соревновательные и организационо-управленческие аспекты развивающихся видов спорта. Если иметь в виду, что эффективность становления нового вида спорта определяется комплексом социально-взаимосвязанных факторов (Задворнов 1999), то для эффективного развития северного многоборья как вида социально-соревновательной практики можно выделить следующие:

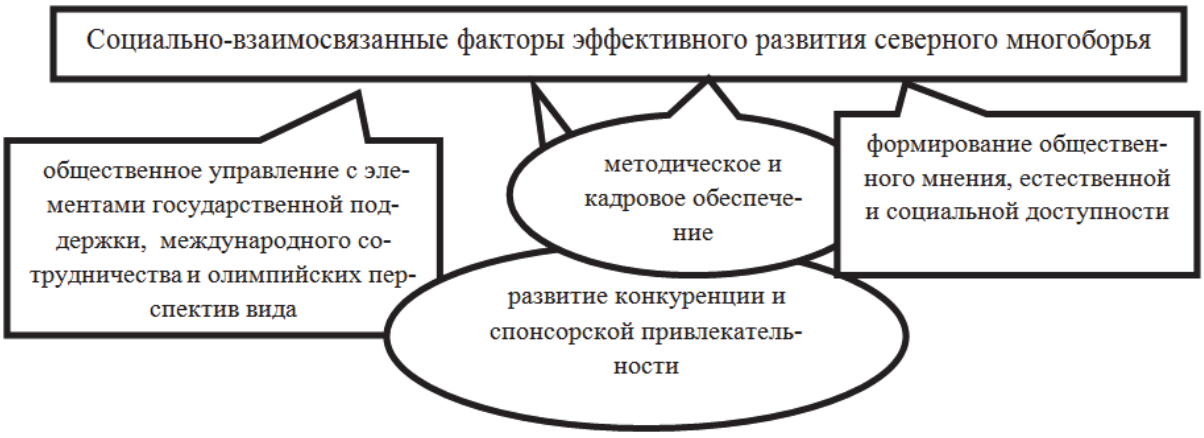


Рис. 2. Социально-взаимосвязанные факторы эффективного развития северного фмногоборья

Исследование исторических аспектов развития северного многоборья показало, что виды соревновательной практики изначально связаны с бытом и трудовой деятельностью народов Севера: бег с палкой – имитация оружия или хорея в руке, аркан – ловля оленей, прыжки – деятельность при передвижении обоза и т.д.

В дальнейшем содержательное формирование соревновательной практики северного многоборья приобрело черты, сопоставимые с развитием новых для социальной практики видов спорта как в период развитием советской системы физического воспитания и спорта (1925 – 1990 гг.), так и в период формирования современного российского спортивного движения (с 1991 г. до настоящего времени) (Власов 2008).



Рис. 3. Определены временные границы и содержательные особенности исторического развития северного многоборья

Очередной этап интенсивного развития и популяризации северного многоборья пришелся на 90-е гг. прошлого столетия. Несмотря на сложные социально-экономические процессы, связанные с распадом СССР, определилось дальнейшее продвижение северного многоборья на всероссийский и международный уровень. В 2003 г. была создана Общероссийская федерация северного многоборья.

Разработаны официальные правила и требования к снарядам, сформированы и включены во всероссийскую единую спортивную классификацию нормативные требования к уровням спортивной подготовленности. Программа по национальным видам спорта северного многоборья разработана председателем Федерации России, Заслуженным работником физической культуры и спорта Российской Федерации, профессором, доктором педагогических наук, заведующим кафедрой «Управления физической культурой и спортом» Тюменского государственного университета, пред-

седателем Комитета по физической культуре и спорту администрации Тюменской области, судьей международной категории ЗУЕВЫМ В.Н. Заместителем председателя Федерации по национальным видам спорта Северного многоборья России, Заслуженным работником физической культуры и спорта Российской Федерации, директором Ямало-Ненецкой ДЮСШ по национальным видам спорта северного многоборья, Мастером спорта РСФСР, судьей международной категории СЫСОЛЯТИНЫМ Г.В. Аспирантом кафедры «Управления физической культурой и спортом» Тюменского государственного университета КОНЕВЫМ А.В. В составлении программы принимала участие А.Л. Дмитриева.

Официальное признание национальные виды спорта получили в 1960 г. в форме городских, районных, окружных соревнований. Они, как правило, приурочивались к государственным или традиционным праздникам сезонного или промыслового содержания – День рыбака, День Оленевода, проводы Зимы и т. п. Тем не менее, в настоящее время наблюдается процесс ускоренного развития национальных видов спорта не только в южных, но и в северных регионах Сибири.

Таблица 1

География мест проведения Всероссийских соревнований

№	Город	Год
1	Салехард	1960, 1961, 1968, 1971, 1973, 1978, 1989, 1995, 1999, 2000, 2005, 2008
2	Анадырь	1983
3	Палана на Камчатке	1984
4	Ханты-Мансийск	1980, 1986
5	Нарьян-Мар	1965, 1969, 1972, 1977, 1994
6	Сургут	1975, 2017
7	Дудинка	1990, 2015
8	Якутск	1988
9	Лянтор	1994, 2001, 2004
10	Заволжье	2004, 2007
11	Тарко-Сале	2003, 2005
12	Белоярск	2007
13	Новый Уренгой	2016
14	Мурманске	2009
15	Абакан	2013
16	Красноярск	2014

В соответствии с Приказом Госкомспорта от 16 июля 2003 г. № 546 северное многоборье зарегистрировано как новый вид спорта. Другим важным этапом оформления северного многоборья как вида спорта является Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ «О наделении общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации – Общероссийская общественная организация «Федерация се-

верного многоборья России» правами и обязанностями общероссийской спортивной федерации по виду спорта «северное многоборье» от 6 марта 2009 г. № 84. Последним документом, регламентирующим спортивную деятельность в северном многоборье, явился Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ «Об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «северное многоборье» от 30 марта 2009 г. № 135. Таким образом, к 2009 г. процесс окончательного оформления северного многоборья в нашей стране как вида спорта можно считать завершенным.



Рис. 4. Социально-соревновательная практика

В настоящее время на 2017 год северное многоборье имеет разветвленную и разноуровневую социально-соревновательную практику. Это, прежде всего, международные соревнования северных стран, арктические игры, официальные чемпионаты и первенства России и различных северных территорий, матчевых встречи, фестивали. Организация крупных турниров и соревнований по северному многоборью сопровождается, как правило, проведением культурных и общественных мероприятий, что, несомненно, способствует созданию атмосферы толерантности, единения, расширения межнационального общения.

Тренеры, спортсмены спортивные функционеры и специалисты не теряют надежды, что *«спорт оленеводов»* выйдет на олимпийский уровень, ведь, например, керлинг тоже когда-то был шотландской национальной забавой.

Комплекс социальных факторов развития северного многоборья предопределяет и современную проблематику исследования северного многоборья. Так, например, существенное значение имеет проблема разработки современных образцов спортивного инвентаря для занятий северным многоборьем. Оборудование и инвентарь не продается в специализированных магазинах, а его разработка и изготовление лежит в плоскости развития традиционных ремесел. Вместе с тем, одной из наиболее актуальных исследовательских проблем является научно-методическое обоснование эф-

фективности тренировочных и соревновательных нагрузок в северном многоборье. Существенным препятствием в эффективном построении тренировочного процесса является проблема структурирования тренировочных и соревновательных нагрузок в северном многоборье. К сожалению, актуальный уровень научных разработок в северном многоборье сегодня сосредоточен на уровне определения перечня специальных и дополнительных средств подготовки, а также определения количественных характеристик тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки спортсменов-многоборцев (Барбашов, 2014).

Несмотря на планомерное развитие северного многоборья как социальной практики российского спорта, имеется одно законодательное противоречие, оказывающие крайне негативное влияние на данный процесс. Речь идет о разграничении полномочий и ответственности в развитии национальных видов спорта. По федеральному законодательству они сосредоточены на территориях, которые культивирует данные виды. Отсутствие нормативных и организационных институтов общефедерального уровня препятствует потенциально возможному расширению ареала культивирования северного многоборья как в других климатических регионах России, так и за пределами России. Появление новых нетрадиционных, в том числе и северных национальных, видов спорта – одна из тенденций, характеризующих современное отечественное и международное физкультурно-спортивное движение. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них в программу зимних олимпийских игр. Мы вынуждены вступать в конкурентные отношения по их продвижению на международные арены. В связи с этим всемерное развитие имеющихся национальных традиций, школ спортивной подготовки, материально-технической базы подобных видов спорта может и должно способствовать укреплению позиции нашего государства в международном спортивном движении.

Библиографических список

1. Барбашов С.В. Количественные характеристики специальной подготовки квалифицированных спортсменов в северном многоборье // Логинов С.И., Бушуева Ж.И. (отв. ред.) Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции: В 3 т. Т. 1. Сургут: ИЦ СурГУ, 2014. – 16-19 с.;

2. Богиня А.П. Образовательная программа дополнительного образования детей «Национальные виды спорта северного многоборья» п. Тазовский: Тазовский детский оздоровительно-образовательный центр физической подготовки». 2012.;

3. Власов В.В. Теория и методика национальных видов спорта: Учебно-методическое пособие, Власов В.В., Младенцев, Синявский Н.И. Ханты-Мансийск: РИО Института развития образования, 2008.;

4. Гуляев М.Д. Интеграция духовного и физического воспитания учащихся в этнокультурном пространстве: организации и управление. Гуляев М.Д., Черкашин И.А., Гуляева С.С. Санкт-Петербург: ФГОУ ВПО «НГУ им.П.Ф. Лесгафта». 2012.;

5. Зуев, В.Н. Северное многоборье: Москва: Издательство «Вектор Бук», 2003. – 280 с.;
6. Зуев, В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье: Учебное пособие. Омск: Издательство СибГАФК, 1996. – 171 с.;
7. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования на федеральном и региональном уровнях: Учебное пособие. Москва: Физическая культура;
8. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования: Учебное пособие. Москва: Физическая культура, 2009. – 264 с.;
9. Логинов, В.А. Правила соревнований по лыжным гонкам: Учебное пособие. Москва: Издательство «Светотон», 2007. – 160 с. 2016. – 256 с.;
10. Самойлова Н.В. Национальные виды спорта: северное многоборье. Учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта. Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. Нижневартовск: Издательство НГГУ. 200 с.

УДК 376.23

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА КУРСАНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Яковлев В.В., преподаватель[1], Селитреникова Т.А., д.пед.н., доцент [2]
[1]Военно-Медицинская академия им. С.М. Кирова, 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 увеличения объема физической активности. Приводятся результаты исследования их адаптационного потенциала.*

Развитие двигательных и вегетативных функций организма любого человека связано с его физической активностью. Многие авторы отмечают положительное влияние средств физической культуры и спорта на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную и кардиореспираторную систему, выделение, обмен веществ, теплорегуляцию, органы внутренней секреции и т.п.

Организм курсантов-первокурсников, до поступления в военный ВУЗ был подготовлен к существованию в одних условиях, а после зачисления должен готовить себя (адаптироваться) к деятельности в других. При этом проблема адаптации организма курсанта связана с тем, что физиологические и биологические процессы совпадают с социальными изменениями в его жизнедеятельности. Действие факторов, которые вызывают развитие адаптационных механизмов организма, всегда комплексное. Ор-

ганизм курсанта, прежде всего, вынужден приспосабливаться к новым условиям существования: климатическим изменениям, температурному и влажностному режиму, изменившемуся рациону питания, а также повышенным умственным и физическим нагрузкам. Все это связано с перестройкой в работе организма и изменениями биологических ритмов деятельности его функциональных систем [1, с. 122].

Все вышеперечисленное связано с развитием дополнительных механизмов адаптации, в основном гуморального характера, которые достаточно специфичны. В зависимости от силы воздействия раздражителей окружающей среды, условий и функционального состояния организма адаптивные факторы могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные реакции организма. Регулярная физическая нагрузка формирует физиологические механизмы, которые расширяют возможности организма курсанта, его готовность к адаптации, что обеспечивает в различные периоды развертывание приспособительных физиологических процессов.

Общеизвестно, что для готовности организма к адаптации и эффективности механизмов ее осуществления значительную роль играют факторы, укрепляющие общее состояние организма, а также стимулирующие его неспецифическую резистентность. К таким факторам относятся: рациональное питание; обоснованный режим; физическая тренировка; закаливание. Из всего многообразия факторов развития адаптации основное место отводится физической тренировке. Еще Л.А. Орбели отмечал, что физическая тренированность, с помощью развития механизма координации в нервной системе, обусловливает повышение обучаемости, тренируемости нервной системы и организма в целом. Это особенно важно для курсантов-первокурсников, поскольку, как уже было сказано выше, у них наблюдаются непривычные повышенные умственные и физические нагрузки. Адаптацию определяют как процесс приспособления организма, а также его функциональных систем, органов и тканей к изменяющимся условиям внешней среды, который направлен на сохранение относительного постоянства внутренней среды организма – гомеостаза [2, с. 8].

Исследование адаптационных возможностей организма курсантов-первокурсников мы начали с определения адаптационного потенциала по методу Р.М. Баевского. Исследование проводилось на двух группах курсантов-первокурсников: экспериментальная группа (ЭГ) состояла из 110 человек 1997-1999 года рождения, которые помимо занятий физической подготовкой (ФП) регулярно занимались в спортивной секциях; контрольная группа (КГ) включала 100 курсантов 1997-1999 года рождения, занимавшихся только на занятиях по ФП. Результаты данного исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования адаптационного потенциала курсантов-первокурсников, (n=210)

№ испытуемого п/п	Адаптационный потенциал, балл			
	ЭГ, (n=110)		КГ, (n=100)	
	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента
X	3,06	2,72	3,14	3,09
m	± 1,34	± 1,64	± 1,28	± 1,70
d	0,14	0,19	0,17	0,16
t	1,982	1,981	1,984	1,985
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

По результатам, средние значения которых приведены в таблице 1, видно, что и в контрольной, и в экспериментальной группе курсантов на первом этапе эксперимента удовлетворительная адаптация на уровне пороговых значений наблюдается лишь у 29 и 32 испытуемых из 110 и 100 соответственно. Это говорит о достаточно однородной выборке испытуемых.

Напряжение механизмов адаптации в экспериментальной и контрольной группах курсантов на первом этапе эксперимента равно 29 и 25 человек соответственно, а неудовлетворительная адаптация наблюдается у 24 и 25 курсантов. Так называемый срыв адаптации обнаружен нами у 18 первокурсников в группе, где занятия включают только физическую подготовку и у 18, которые дополнительно к основным занятиям посещают спортивные секции.

На втором этапе эксперимента мы оценивали тот же показатель и получили следующие результаты. У первокурсников, которые посещают только занятия по физической подготовке, удовлетворительная адаптация обнаружилась у 42 испытуемых, в то время как у курсантов, тренирующихся дополнительно в спортивных секциях, аналогичный показатель был получен у 69 курсантов. Напряжение механизмов адаптации в экспериментальной и контрольной группах курсантов на втором этапе эксперимента равно 12 и 23 человек соответственно, а неудовлетворительная адаптация наблюдается у 14 и 20 курсантов. Так называемый срыв адаптации обнаружен нами у 15 первокурсников в группе, где занятия включают только физическую подготовку и у 5, которые дополнительно к основным занятиям посещают спортивные секции (рисунок 1).

Данные значения исследуемого показателя объясняются, вероятно, наибольшей приспособленностью к воздействию физических нагрузок организма чаще тренирующихся курсантов, что косвенно подтверждается и данными исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы первокурсников.

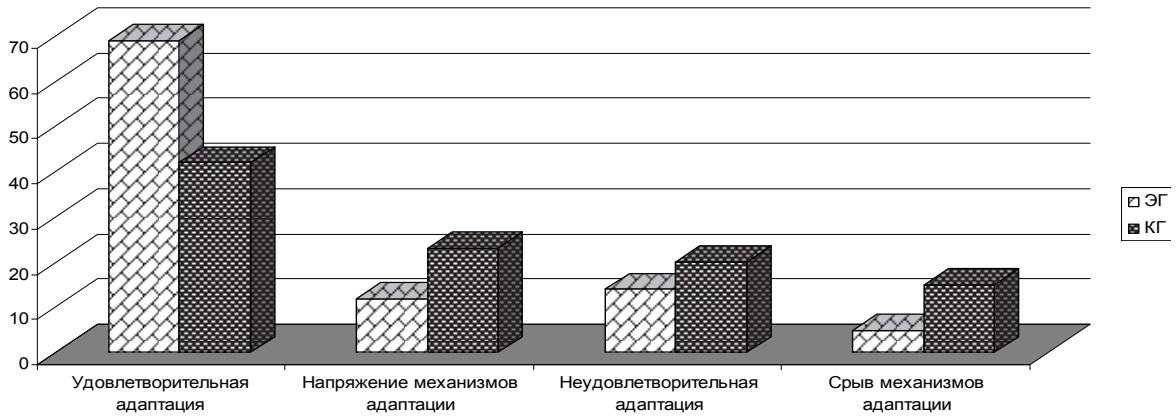


Рис. 1. Результаты оценки адаптационного потенциала курсантов-первокурсников на 2 этапе эксперимента

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что адаптационные возможности организма курсантов, которые чаще испытывают воздействие физических нагрузок более приспособлен к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, что в итоге, вероятно, позволит им добиться более существенных результатов в учебной и спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсеньева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.

2. Московченко О.Н. Комплексное исследование и коррекция адаптивных возможностей, здоровья индивида с помощью автоматизированной интегральной системы: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора биол. наук. – Ростов-на-Дону, 2003. – 36 с.

УДК 796.03

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Яшкина Е.М., ст. преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: yashkina.1979@mail.ru

Ключевые слова: инновационные методы, физическая подготовленность, здоровье, спортивное воспитание, комплекс упражнений.

Аннотация: *в статье рассматриваются актуальные проблемы состояния здоровья и общей физической подготовленности молодежи. Анализируются причины возникновения и развития проблем и предлагаются пути их преодоления.*

Актуальность. В современном мире роль спорта в жизни молодежи стремительно вытесняется, под влиянием быстроразвивающихся компью-

терных технологий. Молодому поколению гораздо проще и интереснее достигать результатов в той или иной сфере деятельности в виртуальном мире, чем задействовать мышечную силу и двигательную активность. За последние годы число молодежи с хорошей физической подготовленностью и здоровьем снижается очень быстрыми темпами. Количество людей с различными сердечнососудистыми и костно-мышечными заболеваниями увеличивается. Все это вызвано снижением двигательной и физической активности увеличением статической нагрузки.

Ряд научных исследований, проводимых в высших учебных заведениях, показывает, что уровень физической подготовленности и состояние здоровья современной молодежи не позволяет справляться с минимальными физическими нагрузками, встречающимися в их дальнейшей трудовой деятельности. Современные студенты заинтересованы лишь в успешной сдаче зачета, который в дальнейшем будет зафиксирован в зачетной книжке, но никак не в укреплении собственного здоровья и повышении общей физической подготовленности.

Цель исследования – изучение проблем, связанных с ухудшающимся состоянием здоровья и уровнем общей физической подготовленности молодежи.

Задачи, вытекающие из поставленной цели сводятся к выявлению причин ухудшающегося состояния здоровья и физической подготовленности и поиск наиболее эффективных путей их решения.

Современные устои и стереотипы, сформировавшиеся в обществе, не ставят на первое место общее физическое состояние и здоровье индивида. Карьера, доход, досуг (не всегда безвредный для здоровья), вот что сейчас стоит на первом месте у современной молодежи. Жизнь в свое удовольствие и полное безразличие к грядущим последствиям для здоровья. Сидячий образ жизни, постепенно приводит к неблагоприятным последствиям: люди стали слабее и заболеваемость молодежи прогрессирует. Необходимы поиск современных серьезных изменений в представлениях молодежи о спорте, физической подготовленности и укреплении собственного здоровья. Необходимы структурные изменения в стиле преподавания и поиске новых форм, средств и методов физического воспитания, предлагаемых в качестве альтернативных на разных стадиях обучения.

Мы находимся лишь на поверхности данной проблемы. Стоить углубиться чуть дальше и становиться понятно, что прививать интерес к спорту и заниматься физическим воспитанием молодежи следует начинать, как минимум, с начальной школы, чтобы на каждом этапе образования подросток был подготовлен и способен к дальнейшему физическому развитию. Создание доступных спортивных секций, так же является важным элементом формирования ранней физической подготовки и будущего здоровья подростков.

Таким образом, к моменту поступления в высшее учебное заведение, молодое поколение будет физически развитым, в достаточной мере, что обес-

печит больший простор для внедрения современных спортивных методик и упражнений для поддержания физической формы и укрепления здоровья.

Существует множество различных теорий и методик современной физической подготовки детей дошкольного возраста. Но обратная ситуация наблюдается в данном вопросе касательно подготовки учеников средней школы, студентов средних специальных и высших учебных заведений. Методики, используемые в физическом воспитании далеки от практического применения учета индивидуальных особенностей и предпочтений обучающихся. Все это отталкивает молодежь от занятий спортом и на этапе получения среднего специального и высшего образования, интерес к спорту пропадает полностью. Отсутствует систематизированный контроль за физическим состоянием обучающейся молодежи. Большинство принципов и методик обеспечения физической воспитания молодежи устарели. Требуется поиск и введение современных инновационных средств и методов преподавания физической культуры.

Сегодня в российских образовательных учреждениях, в основном, всё сводится к физической подготовке и очень мало внимания уделяется физкультурному образованию личности. А между тем, молодежь нужно учить формировать здоровье, поэтому физическую культуру молодежи невозможно формировать без интеллектуального компонента. На занятиях физической культурой, кроме образовательной составляющей, должна присутствовать и оздоровительная направленность, и тренировочный подход. Занятия по физической культуре должны быть отдельно: теоретическими, практико-методическими, и практическими [4].

Возрождение комплекса ГТО может послужить начальным толчком на пути восстановления общей физической подготовленности обучающихся всех возрастов. Выполняя определённые требования для перехода на следующий уровень, испытуемый будет подготовлен к следующему этапу и так, по- нарастающей. Общее состояние здоровья и физической активности, подготовленности молодого поколения возрастет. Появится больший простор для внедрения современных методик физической подготовки в образовательных учреждениях.

Следующим этапом поддержания физической подготовленности и здоровья молодежи может стать внедрение нетрадиционных видов спорта, таких как: йога, кроссфит, аэробика. В некоторых школах уже применяется данный метод, но нас больше интересуют высшие учебные заведения. Если переработать комплекс упражнений каждого вида спорта, так как они нацелены на людей, кто профессионально занимается данными видами спорта, то можно ожидать высокий интерес к занятию физкультурой в стенах ВУЗа.

Йога – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятие йогой объединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабление мышц, основанные на формуле: рас-

тяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Знаменитые “асаны” йоги – не просто принятие различных замысловатых поз и расслабления, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрации внимания на нём [5]. Таким образом, занятия йогой помогут: развить гибкость и физическую силу студентов, будут способствовать достижению психо-эмоционального баланса.

Кроссфит – это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики [6]. Выполняется максимальное количество упражнений за определенный отрезок времени. Данный вид спорта набирает стремительную популярность и уже многие люди стали им заниматься. «Кроссфит – не специализированная фитнес-программа, а целенаправленная попытка оптимизировать физические возможности человека в каждом из 10 фитнес-доменов» – говорит основатель данного вида спорта Грег Глассман [6]. Кроссфит не требует специального оборудования, для упражнений можно использовать нестандартные для спорта предметы. Данный вид спорта поможет наработать физическую силу и выносливость.

Аэробика – гимнастика, состоящая из упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнения. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях [7]. Аэробикой в обязательном порядке занимаются многие профессиональные спортсмены.

Выводы. Физическая подготовленность и состояние здоровья подростков одна из важнейших и актуальнейших тем сегодня. Технологии стремительно вытесняют спорт из жизни современного человека. Нужно возвращать интерес к спорту среди молодежи. Для внедрения вышеизложенного потребуется время, подготовка новых кадров, обустройство спортзалов в образовательных учреждениях всем необходимым инвентарем. Потребуются средства из бюджета на реализацию задуманного. Это является основной проблемой. Но без структурных изменений уже не обойтись. Перспективы у внедрения новых методик, упражнений и стилей преподавания крайне высокие. Современный мир развивается очень быстро, стандарты и методики меняются. Следует соответствовать времени во всех вопросах, особенно в обеспечении физической активности, подготовленности молодежи и в их дальнейшем здоровье. Ведь, как бы банально это не звучало, молодежь – это наше будущее и мы должны формировать его уже сейчас.

Библиографический список

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов. – СПб: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.;

2. Завьялов А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи. – Красноярск: Миндиашвили, 1996.;
3. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи: методические рекомендации / под ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск: БИОФСиТ, 2002. 24 с.;
4. Актуальные проблемы физического воспитания и развития детей на современном этапе. Статья. [Электронный ресурс] – https://sites.google.com/site/vestniknsogoupkno5/izdania/2-vypusk/aktualnye-problemy-fiziceskogo-vospitania-i-razvitia-detej-na-sovremennom-etape;
5. Йога. Википедия – свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] – https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0;
6. Кроссфит. Википедия – свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] – https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82
7. Аэробика. Википедия – свободная энциклопедия. [Электронный ресурс]; https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0.

УДК 796.06

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

Яшкина Е.М., ст. преподаватель, МежнинаТ.О., преподаватель
Тюменский индустриальный университет, Россия, г. Тюмень,
e-mail: yashkina.1979@mail.ru

Ключевые слова: комплекс ГТО, проблемы, здоровье, перспективы, образ жизни.
Аннотация: *в статье рассмотрены вопросы раскрывающие сущность проблем введения комплекса ГТО, как катализатора общего уровня здравия населения. Рассматриваются долгосрочные перспективы развития проводимых мероприятий с прогнозом в физической подготовленности населения в целом.*

Актуальность. Государственный Совет Российской Федерации (РФ) выдвинул задачу более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения нашей страны. Решение Госсовета РФ обсуждается на разных уровнях физкультурно – спортивных организаций, где принимаются разного рода постановления, программы, планы. Стратегический потенциал страны определяется интеллектуальными, физическими и здоровьесодержащими ресурсами. Исходя из этого, воспитание здорового поколения, привитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) населению страны – это не только актуальный вопрос, но и цель, которую необходимо достичь. Преследуя данную задачу, Президент РФ, 24 марта 2014 года подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1], официальное введение которого началось с 1 сентября 2014 года. ВФСК «ГТО», предусматривает 11 возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше). Для

Российского государства это не первый опыт внедрения ГТО в жизнь населения страны, система ГТО действовала в СССР на протяжении многих лет, начиная с 1931 года, а в 1972 году Советом министров была принята последняя редакция комплекса. Данная система предусматривала 5 возрастных групп (от 10 до 60 лет – для мужчин, до 55 лет – для женщин) [2].

В зависимости от возрастной группы и пола участника существуют различные перечни испытаний и оптимальные показатели качества исполнения предусмотренных испытаний. В СССР за успешное прохождение данных испытаний комплекса ГТО, участникам вручали два вида значков: золотой и серебренный. Одно из новшеств, введённых в 2014 году в систему, добавление бронзового значка, тем самым, мотивируя молодёжь, к активному участию в движении, аналогичному олимпийскому.

Всё чуждое и новое в большинстве своём провоцирует общественный резонанс, и предложение В. В. Путина о введении результатов испытаний комплекса ГТО в школьные аттестаты, тому не исключение. Для молодежи эти показатели будут являться дополнительным преимуществом в карьерном развитии.

Что послужило толчком к возрождению комплекса ГТО? Данная система создавалась в довоенный период и имела стратегическую направленность. Комплекс упражнений воспроизводил систему подготовки военных дореволюционных училищ, преобразовавшись в строгую унифицированную систему, посредством которой можно было управлять массовой физической культурой в рамках государства [3]. Спорт использовался как средство стимулирования мобилизационной готовности, идейной линии коммунистической стратегии, вовлечения в массовое движение физической культуры в целом. В перспективе, система ГТО подводит население страны к уровню высокого развития физических качеств населения, формируя олимпийские резервы страны. Навыки ЗОЖ прививали от рождения всем без исключения гражданам страны, что способствовало формированию физически крепкого населения страны с высоким потенциалом здоровья. Извлекая положительные моменты реализации программы ГТО советского периода развития страны, обновленный вариант ГТО направлен на привлечение народонаселения, к системным преобразованиям физической подготовки, на пути которого просматривается проблемная зона, связанная с инерцией движения. Явления стагнации – память прошлых советского периода внедрения в практику населения страны готовности к защите, на случай военных действий и трудовых подвигов в условиях восстановления экономики страны в послевоенный период.

Физическое развитие человека, его духовное содержание и интеллектуальный потенциал, эквивалентно гармоничному развитию личности. Современные ритм жизни, продиктованный чрезмерными нагрузками, психоэмоциональным перенапряжением, не способствуют гармоничности развития и привитию навыка систематических занятий ФК и спортом. Фокус

внимания людей смещен в сторону карьерного роста и интеллектуально-творческой самореализации. Современное видение развития человека, соотносится с повсеместной спортизацией населения страны и каждого отдельного субъекта в частности.

Нынешнее внедрение ГТО, на практике, не приводит к развёртыванию программ по поддержке физкультурно-оздоровительного движения, не создаёт соответствующих условий для ее реализации. Одним из проблемных моментов реализации программы ВФСК ГТО является организация «точек» по проведению испытаний комплекса и обеспечения их квалифицированным кадровым потенциалом с предусмотренной системой финансирования.

На практике, регионы соревнуются между собой по количеству принявших участие в комплексе ГТО, а не в условиях приёма норматива или развитости инфраструктуры точек сдачи ГТО (строительство спортивных сооружений, организации спортивных клубов по месту жительства). Реализации комплекса ГТО проходит по экстенсивному пути развития, которому свойственно количественное выражение, в данном случае – охват количества принявших участие. В 2015 году на субсидирование организации и развёртывания центров тестирования было выделено 127,4 миллиона рублей. Деньги федерального бюджета были направлены в 61 субъект РФ, в расчёте создать 195 центров сдачи норм ГТО. Но только в 2016 году стали разрабатывать план, согласно которому запланировано отправить на обучение кадров, реализующих комплекс ГТО, субсидии в размере 120 миллионов рублей [5, с.239, 7, с.232].

Свердловская область по темпам внедрения комплекса ГТО занимает лидирующую позицию в России. Но учителя физкультуры регулярно сетуют в интервью, что нет спортивной инфраструктуры даже в школах: отсутствуют беговые дорожки, турники, лыжные базы, футбольные или легкоатлетические поля и т.д. [5, с.240, 8, с. 128]. Оправдывают этот факт лишь тем, что внедрение точки приёма нормативов – это лишь первый шаг в достижении желаемых результатов.

Совершенно очевидным становится тот факт, что невозможно внедрить комплекс ГТО бездушно, механически. Это поэтапный процесс, требующий полноценного контроля. Необходим поиск новых организационных форм, механизмов финансирования, призванных повысить доступность спорта не только в конкретных регионах, но и в РФ, в целом. Ошибочно считать, что главная задача комплекса ГТО количество сдавших норматив, суть внедряемой программы в популяризации спорта и его доступность широким массам людей. Именно доступность в вопросах реализации сдачи норм ГТО приведет к вовлечению населения в систематические занятия физкультурой и спортом, и повышению престижа самого ВФСК ГТО.

Какие перспективы развития, связанные с внедрением комплекса ГТО, существуют в РФ? Данный вопрос охватывает широкий круг вопросов для обсуждения. Перспективы введения комплекса ГТО в повседнев-

ную жизнь народонаселения нашей страны имеют долгосрочный результат, который в конечном итоге будет способствовать:

- привитию навыков ЗОЖ;
- развитию физической культуры;
- формированию, физически здорового, потенциала страны;
- здоровьеформированию средствами физической культуры и спорта;
- спортизации населения [4, с.64].

На сегодняшний день, по данным Министерства спорта РФ, активно занимающихся физической культурой и спортом только 29% населения. В 2015 году успешно справились с испытаниями 29519 школьников [6]. Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее двадцати процентов от общего числа занимающихся физкультурой [2].

Таким образом, необходим поиск новых организационных форм, и введение лучших практик реализации комплекса ГТО времен советского периода развития страны, с активной информационной пропагандой. Эффективность внедряемого ВФСК ГТО напрямую будет завесить от тех форм деятельности, которые являются фундаментальными при формировании культуры ЗОЖ, привития интереса к развитию своих физических возможностей. Люди должны «пропитаться» здравой идеей развития тела и духа, силы воли, ведь речь идёт не только о выполнении монотонных физических движений, но и о развитии, в процессе спортивной деятельности: коммуникативных навыков, морально-волевых качеств, правильных нравственных ориентиров.

Необходимо создать условия для того, чтобы больше внимания уделялось культурным основам физической активности, что возможно, например, в рамках проведения фестивалей, сочетающих спортивные состязания с культурной программой, выступлениями творческих коллективов. Выполнение нормативных показателей комплекса ГТО будет интересней с добавлением командных игр и состязаний, соревновательной направленности, как средство досуговой деятельности.

Эффективность комплекса ГТО, напрямую будет зависеть от того, насколько успешными будут преодолеваемые барьеры по созданию благоприятной среды, где государство задает ориентиры и требования к выполнению нормативных показателей, где общество будет проявлять активную сознательность и добрую волю. Возможно, одним из наиболее приемлемых вариантов решения данной задачи будет превращение комплекса ГТО в своего рода многоборье, нацеленное на приобретение и укрепление здоровья людей всех возрастов, реализацию потребностей и повышения физической культуры населения.

На пути встают лишь несколько проблем, преодоление которые необходимо для достижения желаемых результатов:

- во-первых, инерция советской традиции. Избавление от негативных черт практики комплекса ГТО в СССР, сохраняя при этом все сильные стороны.

- во-вторых, экстенсивный путь внедрения программы. Регионам необходимо перестать соревноваться в количестве людей, сдавших нормативы, а начать создавать качественную спортивную инфраструктуру, которая повысит и число сдавших нормативы, и доступность спорта для масс.
- в-третьих, философия нового времени продиктована русскими традициями и культурой, которая не только поощряет спорт как способ саморазвития, но и заявляет, что это неотъемлемая часть здорового стиля жизни россиянина, что формирует незыблемую культурную ценность.

Заключение. Перспективы у проекта по введению нового комплекса «Готов к труду и обороне» велики. Проблемы, встающие перед Министерством спорта и государства, в целом, решаемы. Поэтапная реализация плана приведет к повышению уровня здоровья населения и популяризации спорта как феномена. Полноценное и конечное внедрение комплекса с превращением его в традицию и обыденность создаст условия, при которой наша, удрученная опытом и могучая сама по себе нация, станет более здоровой и престижной на мировой арене и в рамках государства.

Библиографический список

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // URL : http://www.usperm.ru/library/law/1468-172. – Дата обращения: 10.03.2017

2. Сааков, Р. Новый формат ГТО в России: что сдавать и зачем? // BBC. Русская служба – 2014. 2 апреля [Электронный ресурс] // URL: http://www.bbc.co.uk/russian/sport/2014/04/140401_russia_gto_system_revival. – Дата обращения: 10.03.2017

3. Новокрещенов В. В., Коляскина Т. Ю. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод. Пособие / В.В. Новокрещенов, Т.Ю. Коляскина – Москва: Изд-во Советский спорт, 2014.

4. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1, С. 63-65;

5. Мурзин А.Э., Мурзина И.Я. Комплекс ГТО и перспективы развития массового спортивно-физкультурного движения современной России // Педагогическое образование в России. – 2016. – №6. С. 238-243;

6. Итоги внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2015 году. URL: http://www. minsport.dov.ru/press-centre/news/ 28042/?sphrase_id=321586.;

7. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.232.

СПИСОК АВТОРОВ

1. **Алексеева Татьяна Николаевна,** *старший преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
2. **Анфилатов Николай Геннадьевич**, *старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
3. **Аникин Игорь Юрьевич**, *к. пед. наук, доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*
4. **Артамонова Марина Николаевна,** *ассистент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
5. **Афанасьев Владимир Георгиевич,** *к. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г.Столетовых, Россия, г. Владимир;*
6. **Ахматова Надежда Александровна,** *канд. мед. наук, доцент, кафедры физического воспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*
7. **Ананьев Владимир Николаевич**, *д. мед. н., профессор, института медико-биологических проблем РАН, Россия, г. Москва;*
8. **Бабина Анна Александровна,** *доцент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
9. **Багрова Екатерина Викторовна,** PhD., к.ф.н., доцент, профессор РАЕН Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;
10. **Бараковских Ксения Николаевна,** *ст. преподаватель Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург*;
11. **Байгиреева Гульшат Уразбаевна**, *старший преподаватель кафедры физвоспитания и ЛФК Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*
12. **Байгиреев Асылхан Уразбаевич**, *преподаватель Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*
13. **Баркова Ольга Евгеньевна,** *ст. преподаватель Омского государственного технического университета, Россия, г. Омск;*
14. **Батыршина Нина Александровна,** *ассистент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
15. **Бахман Наталья Дмитриевна,** *старший мастер Усть-Илимского техникума лесопромышленных технологий и сферы услуг, Росссия, г. Усть-Илимск;*
16. **Беликова Елена Викторовна,** *старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Алтайского государственного педагогического университета, Росссия, г. Бийск;*
17. **Богданова Вера Александровна**, *к., пед., наук, доцент кафедры управления физической культурой и спортом Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*
18. **Брюханова Нина Алексеевна,** *доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;*
19. **Брюховских Татьяна Викторовна,** *к пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин Сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;*
20. **Бубнова Тамара Александровна,** *ассистент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
21. **Бугай Максим Валерьевич**, *преподаватель Омского технического университета, Россия, г. Омск;*
22. **Важенина Е.В.,** *студентка Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

23. **Вапаева Анна Владимировна,** *ст. преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;*
24. **Васьков Никита Владитмирович***, магистрант Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*
25. **Веденина Ольга Александровна***, ст. преподаватель Российский государственный профессионально-педагогический университет, кафедра Физического воспитания, Россия, г. Екатеринбург;*
26. **Власов Владимир Владимирович,** *к. пед. наук, доцент Сургутского государственного педагогического университета, Россия, г. Сургут;*
27. **Володина Валентина Сафроновна, к. пед. наук, доцент** кафедры физической культуры и спорта Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, Россия, г. Красноярск;
28. **Герега Николай Николаевич,** *преподаватель Сургутского государственного педагогического университета, Россия, г. Сургут;*
29. **Глушкова Татьяна Михайловна,** *ассистент кафедры физической культуры и спорта Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
30. **Гомбожапов Аркадий Баторович,** *студент кафедры физической культуры и спорта Иркутского национального исследовательского технического университета, Россия, г. Иркутск;*
31. **Гринько Андрей Леонидович,** *доцент кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного аграрного университета, Россия, г. Красноярск;*
32. **Губина Анастасия Евгеньевна** *аспирант кафедры физвоспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины Ханты-Мансийской медицинской академии, Россия, г. Ханты-Мансийск;*
33. **Дедловская Марина Владимировна***, к.пед. наук, ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Россия, г. Казань;*
34. **Демидов Виктор Александрович***, д. мед. н., профессор, Казанского государственного института физической культуры, Россия, г. Казань;*
35. **Драгич Ольга Александровна,** *д. биол. наук, профессор кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
36. **Жевнерова Жанна Владимировна***, ст. преподаватель кафедры управления физической культуры и спорта института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*
37. **Зайцева Светлана Павловна,** *к. пед. наук, доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*
38. **Золотухина Инна Анатольевна***, к. пед. наук, доцент Алтайского государственного педагогического университета, Россия, г. Бийск;*
39. **Ивакина Елена Алексеевна,** *к. биол. наук, доцент кафедры энергообеспечения сельского хозяйства государственного аграрного университета Северного Зауралья, Россия, г. Тюмень;*
40. **Ивашевский Никита Сергеевич,** *студент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
41. **Китаев Анатолий Яковлевич,** *к.и.н., доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
42. **Ковалевский Илья Борисович**, *старший преподаватель Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*
43. **Ковалева Оксана Сергеевна,** *преподаватель Омского государственного технического унивеситета, Россия, г. Омск;*

44. **Ковязина Ольга Леонидовна**, *к. биол.наук, доцент кафедры физиологии человека и животных института биологии ТюмГУ, Россия, г. Тюмень;*
45. **Козадаев Максим Геннадьевич,** *аспирант Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина Педагогический институт, Россия, г. Тамбов;*
46. **Козлова Наталья Ивановна,** *к. пед. наук, доцент Брестского государственного технического университета, Белорусь, г. Брест;*
47. **Козлов Анатолий Васильевич**, *д. пед. наук, профессор Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*
48. **Койносов Андрей Петрович**, *д. мед. наук, доцент, Ханты-Мансийской медицинской академии, Россия, г. Ханты-Мансийск;*
49. **Койносов Александр Петрович**, *д. мед. наук, Ханты-Мансийской медицинской академии, Россия, г. Ханты-Мансийск;*
50. **Койносов Петр Геннадьевич**, *д. мед. наук, профессор Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*
51. **Конева Елена Васильевна** – *преподаватель Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*
52. **Кончакова Светлана Михайловна,** *ст. преподаватель Красноярского института железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения), Россия, г. Красноярск;*
53. **Коноплева Елена Николаевна,** *к. пед. наук, доцент Сибирского государственного аэрокосмического университета им. ак. М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;*
54. **Костина Галиа Афонасьевна**, *ст. преподаватель кафедры физического воспитания Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
55. **Кручинин Сергей Васильевич**, *к.ф.н., доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*
56. **Кудрицкий Влаадимир Николаевич,** *кандидат пед наук, доцент, Брестского государственного технического университета. Беларусь, г. Брест;*
57. **Кланюк Тамара Сергеевна,** *ассистент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
58. **Кузнецова Ольга Сергеевна,** *Иркутский национальный исследовательский технический университет, Россия, г. Иркутск;*
59. **Кузьменко Дмитрий Юрьевич,** *старший преподаватель кафедры «Физическая культура» Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;*
60. **Кузьменко Юлия Викторовна**, *ст. преподаватель Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск;*
61. **Кулиев Василий Казымович,** *доцент Сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;*
62. **Култасов Асылбек Арыстанбекович,** *ст. преподаватель Кокшетауский государственный университет им.Ш. Уалиханова, Казахстан, г. Кокшетау;*
63. **Куценко Яна Александровна,** к. пед.наук, доцент кафедры управления физической культурой и спортом института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;
64. **Ларионова Наталья Игоревна,** *студентка Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
65. **Лесоцкий Александр Андреевич**, *ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Балорусь, г. Брест;*
66. **Лимаренко Алена Александровна**, *методист Усть-Илимского техникума лесопромышленных технологий и сферы услуг, Росссия, г. Усть-Илимск;*

67. **Любарская Эльвира Викторовна,** *к.пед.н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Восточно-Сибирского государственного университета, Россия, г.Улан-Удэ;*

68. **Мальцев Владимир Николаевич,** *доцент Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г.Столетовых, Россия, г. Владимир;*

69. **Манжелей Ирина Владимировна***, д. пед. наук, профессор, руководитель Центра оздоровительной физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

70. **Мартынюк Николай Степанович**, *к. пед. наук. доцент кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета, Беларусь, г. Брест;*

71. **Мараховская Оксана Валериевна**, *к.п.н., доцент, кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, Россия, г. Омск;*

72. **Межнина Татьяна Олеговна,** *преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень.*

73. **Мокерова Надежда Альбертовна**, *старший преподаватель Тюменского медицинского университета, Россия, г. Тюмень;*

74. **Назмутдинова Вероника Иршатовна,** *к. биол. наук, доцент кафедры управления физической культурой и спортом института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

75. **Нуркина Жанар Базарбаевна,** *магистр, зам. декана по учебной работе факультета истории и юриспруденции, искусства и спорта Кокшетауского государственного унивеситета им. Ш. Уалиханова, Республика Казахстан, г Кокшетау;*

76. **Овчарова Пария Павловна,** *преподаватель Сибирского федерального университета, Россия, г. Красноярск;*

77. **Ожиганова Марина Владимировна,** *ст. преподаватель Тюменского индустриального университета;*

78. **Осипов Алексей Сергеевич,** *врач-стоматолог Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

79. **Остяков Олег Викторович,** *ассистент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

80. **Пагадаева Анжелика Яковлевна** *Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

81. **Паршикова марина Олеговна,** *магистрант кафедры спортивных дисциплин института физической культуры Тюменского Государственного Университета, Россия, г. Тюмень;*

82. **Парфенова Татьяна Анатольевна,** *ст. преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

83. **Парфенов Павел Николаевич,** *ассистент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

84. **Пермяков Олег Михайлович**, ассистент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург;

85. **Плосков Алексей Леонидович,** *старший преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

86. **Полтавская Людмила Романовна,** *ст. преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*

87. **Пономарев Василий Викторович,** *д. пед. н, профессор, Сибирского государственного аэрокосмического университета им. ак. М.Ф. Решетнева; Россия, г. Красноярск;*

88. **Прокопьев Николай Яковлевич**, п*рофессор, доктор мед. наук института физической культуры Тюменского госуниверситета, Россия, г. Тюмень;*
89. **Радченко Дмитрий Геннадьевич,** *к. пед. наук, доцент, Сибирского государственного аэрокосмического университета им. ак. М.Ф. Решетнева, Россия, г. Красноярск;*
90. **Речапов Динар Сабитович***, к. пед. наук, доцент кафедры управления физической культурой и спортом ИФК Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*
91. **Рыбина Л. Д.,** ст. *преподаватель кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета, Россия, г. Иркутск;*
92. **Саламатин Марк Николаевич,** *ассистент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
93. **Селитреникова Татьяна Анатольевна**, *д. пед. н., доцент Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина педагогический институт, Россия, г. Тамбов;*
94. **Смирнов Павел Геннадьевич,** *к. пед. наук профессор Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
95. **Смирнов Павел Николаевич,** *советник почетного генерального консула Республики Беларусь в Российской Федерации;*
96. **Смирнова Ирина Анатольевна,** *ст. преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
97. **Смыслов Андрей Петрович,** *начальник физической подготовки Тульского суворовского военного училища, Педагогический институт, Россия, г. Тамбов;*
98. **Скрипников Петр Александрович**, ст. преподаватель Омского государственного технического университета, Россия, г. Омск;
99. **Субботин Владимир Яковлевич,** *к. пед. наук, профессор Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
*100.***Тамер Ольга Сальхьяновна,** *д. пед. наук, профессор Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
*101.***Татур Андрей Викторович***, заместитель руководителя центра оздоровительной физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*
*102.***Толстова Нина Васильевна,** *ст. преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
*103.***Тоболов Анатолий Андреевич,** *к. пед. наук, доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
*104.***Храмцов Александр Борисович.,** *к.и.н., доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
*105.***Хромина Светлана Ивановна***, к. биол. наук, доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень;*
*106.***Цуперяк Людмила Валентиновна**, *мастер производственного обучения Усть-Илимского техникума лесопромышленных технологий и сферы услуг, Росссия, г. Усть-Илимск;*
*107.***Чаюн Данил Викторович,** *ассистент института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*
*108.***Чернышева Лариса Георгиевна***, к. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Тихоокеанского государственного университета, Россия, г. Хабаровск;*
*109.***Чернышев Виктор Петрович***, к. пед. наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Тихоокеанского государственного университета, Россия, г. Хабаровск;*
*110.***Шалагинова Вера Ивановна**, *канд. пед. наук, доцент Хакасского государственного университета им.Н.Ф. Катанова, Республика Хакассия, г. Абакан;*
*111.***Шатилович Людмила Николаевна**, *к. биол. наук, доцент кафедры управления физической культуры и спорта институт физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень;*

*112.***Шацкий Григорий Борисович,** *к.пед.н., доцент Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Беларусь, г. Витебск;*
*113.***Шевнина Татьяна Евгеньевна***, к.ф-м.н., доцент Тюменского индустриального университета, Россия, г. Ноябрьск;*
*114.***Шишкин С.Н.,** *ст. преподаватель Сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России; Россия, г. Железногорск;*
115. **Шишмарев Сергей Алексеевич**, *доцент кафедры физической культуры и спорта Восточно-Сибирского государственного университета, Россия, г.Улан-Удэ;*
*116.***Шпак Виктор Гарриевич***, к. пед. наук, доцент декан факультета физической культуры и спорта Витебского государственного университета им. П.М. Машерова, Беларусь, г. Витебск;*
*117.***Шубин Дмитрий Александрович,** *к. пед. наук, доцент Сибирского федерального университета, Россия, г. Тюмень;*
*118.***Шубина Тамара Александровна,** *доцент Красноярского государственного медицинского университета, Россия, г. Красноярск;*
*119.***Шулика Юрий Алексеевич,** *бакалавр, Тюменского государственного унивеситета, Россия, г. Тюмень;*
*120.***Щербаков Василий Сергеевич,** *магистрант института физической культуры Тюменского государственного университета, Россия, г. Тюмень***;**
*121.***Яковлев Владимир Владимирович,** *преподаватель Военно-Медицинская академия имени С.М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации, Россия, г. Санкт-Петербург;*
122.**Яловенко Ольга Викторовна***, ст. преподаватель Иркутского национального исследовательского технического университета, Россия, г. Иркутск;*
*123.***Яшкина Евгения Михайловна,** *ст. преподаватель Тюменского индустриального университета, Россия, г. Тюмень.*

Научное издание

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

Материалы
Международной научно-практической конференции

19 мая 2017 года

Подписано в печать 15.05.2017. Формат 60×90 1/16.
Печ. л. 23,5. Тираж 500 экз. Заказ. № 818.

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.