СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

РОЛЬ ТРЕНЕРА В САМОВОСПИТАНИИ ЮНЫХ БОРЦОВ

THE ROLE OF COACH IN SELF-TRAINING OF THE YOUNG WRESTLERS

Л. К. Адамова, Т. А. Пестерев

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

L. K. Adamova, T. A. Pesterev

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports
Churapcha, Russia

ai.ad@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены материалы по изучению проблемы самовоспитания юных борцов. Выявлена роль тренера в этом процессе. Результаты изучения особенностей взаимоотношения тренера и воспитанников.*

Ключевые слова: *самовоспитание, самосознание, самосовершенствование, методы самовоспитания, взаимоотношение тренера и юных борцов*

Abstract. *Researching self-training problems of the young wrestlers are given in this article. The role of the coach in this process is explained. The results of researching fea-tures of relationship between the coach and students.*

Keywords: *self-training, self-consciousness, self-improvement, self-training methods, rela-tionship of coach and students*

В развитии личности любого спортсмена большое место занимает его работа над собой. Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремления юного спортсмена к самовоспитанию и самосовершенствованию.

В исследованиях по педагогике и психологии физической культуры *(Б. С. Алякринский, М. Я. Виленский, Л. А. Григорович, А. А. Исаев, Т.Д. Марцинковская)* самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование не только физической культуры, но нравственных и волевых качеств личности. Физическое воспитание может быть ориентировано на достижение определенного личностного идеала или обеспечения требований, предъявляемых культурой общества и профессиональной деятельностью.

Стремление к самосовершенствованию начинается с осознания собственной личности, с умения оценить свои силы и способности, достоинства и недостатки определить свое место и роль в коллективе, в обществе, наметить цели жизненного пути.

Развитие самосознания определяет позицию личности в отношениях с другими людьми, стремление управлять своим поведением в различных жизненных ситуациях. Оно является ведущим фактором работы над собой. Противоречия между требованиями общества к личности и требованиями личности к обществу и самой себе порождают жизненную необходимость их преодоления, формируют потребность самосовершенствоваться *[47, с. 152]*.

Самосознание динамично, оно непрерывно развивается и ведет за собой процесс самовоспитания. Вместе с тем самосознание основано на знании. Овладение

знаниями, личный опыт в общении с другими людьми в деятельности позволяет познавать собственную личность. Поэтому важно, особенно в подростковом возрасте сформировать умение целенаправленного самопознания и навыки работы над собой. Роль тренера в этой стадии становления личности юного спортсмена огромна.

Цель нашего исследования заключается в выявлении роли тренера в процессе самовоспитания юных борцов. Мы предполагаем, что процесс самовоспитания юного борца будет эффективным, если: тренер в процессе подготовки юных борцов целенаправленно организует условия для самовоспитания, при этом тренер использует эффективные методы и средства руководства этим процессом; взаимоотношения тренера и воспитанника строятся на взаимном уважении и доверии и их сотрудничестве.

Задачи:

1. Выявить эффективные методы и средства воспитательной работы тренера по организации условий для самовоспитания юного борца.
2. Путем опроса выявить направленность юных борцов на самовоспитание.
3. Выявить отношение воспитанников к тренеру.

Методы исследования:

1. Анкетирование.
2. Тестирование. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом *(Ю. Ханин и А. Стамбулов)*.
3. Изучение и обобщение опыта работы тренеров.
4. Математическая обработка экспериментального материала.

Кроме технической и тактической подготовки особое внимание уделяет воспитанию личности юного борца. В своей деятельности тренер придерживается принципа, что воспитание тогда может быть эффективным, если оно перерастает в самовоспитание. Самовоспитание юных борцов основывается на следующих методах:

- соблюдении режима дня;
- индивидуальных тренировках;
- самопознании и самооценке;
- самообразовании;
- самоконтроле (ведение дневника, журнала);
- самоанализе;
- саморегуляции эмоционального состояния.

Воспитательная работа по руководству самовоспитанием юных борцов исходит из 3 этапов самовоспитания:

1. Обучение воспитанников навыкам самопознания, самонаблюдения, самоанализа, самооценки.
2. Приучение к составлению программы самовоспитания, личного плана каждого подопечного.
3. Контроль за практическим осуществлением программы самовоспитания.

Основные формы и методы организации процесса самовоспитания юных спортсменов:

Дневник наблюдений ведет тренер с целью наблюдения за поведением, нравственным и физическим ростом своих подопечных, а также для анализа своей деятельности. Эти записи имеют лаконичный, конкретный, образно-чувственный характер. Для того, чтобы зафиксировать наиболее

интересные, можно использовать зарисовки, фотографии, видеозаписи.

Личные планы самовоспитания. Воспитанники с помощью тренера составляют личные планы самовоспитания. Тренер контролирует их выполнение.

Рефлексия проводится в конце каждого занятия и по итогам участия в соревнованиях. Анализ собственных поступков, дел и реакций на них других. Учет работы над собой юные борцы ведут в специальном *дневнике* и ежедневно отмечают в нем все успехи и неудачи. В конце недели подводятся итоги и делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Беседы организуются по плану тренера на занятиях. Тематика этих бесед разнообразна – это беседы на этические темы (честь, достоинство, патриотизм, честность и т.д.); о замечательных людях, в том числе об известных борцах, а также информации о соревнованиях, проводимых в Республике и за ее пределами.

При работе по данному направлению используются все воспитательные методы:

1. Методы формирования сознания личности: увещевание, внушение, инструктаж.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации.
3. Методы стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

По результатам данных анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Заниматься спортом нравится всем воспитанникам.
2. «Помогает ли занятие спортом в соблюдении режима дня?» Воспитанники старшей группы осознают роль спорта в соблюдении режима дня, так как спорт дисциплинирует, делает человека более организованным. Младшие группы еще не все осознали это. То есть по мере взросления, у юных борцов появляется осознание значимости спорта в жизни человека.
3. Число самостоятельно (дополнительно) занимающихся воспитанников больше в старшей группе, что говорит о развитии самостоятельности, самовоспитания.
4. В младшей и старшей группах пропуски занятий объясняются не леностью и нежеланием заниматься в данной секции, а по занятости дома, то есть сельские дети помогают родителям по хозяйству.
5. Сдержать данное слово стараются 93,4% воспитанников старшей группы и 44,2 % младшей группы, что говорит о том, что у борцов старшей группы сформировались навыки самовоспитания.
6. Умение планировать свой день отмечается у 93, 4 % борцов старшей группы и 44,2% младшей группы, что также свидетельствует о формировании самостоятельности и целеустремленности.
7. Навыки самоанализа также формируются в старшей группе, у подростков 13-15 лет.
8. Анализируют свое выступление по итогам соревнований почти все.

Таким образом, на основании этих выводов можно сделать следующее заключение: если тренер целенаправленно проводит работу по организации самовоспитания воспитанников, то по мере взросления у них формируются навыки самовоспитания, такие как самоанализ, самокритика, а также развиваются волевые качества – целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание.

По измерению взаимоотношений между тренером и спортсменом *(Ю. Ханин и А. Стамбулов)* хороший коэффициент должен приближаться к восьми, так как вопросов по каждому компоненту по восемь. В младшей группе «гностический» компонент равен 1,5, это показывает, что борцы младшей группы еще не способны оценивать компетентность тренера. В старшей группе «гностический» компонент намного превышает эти показатели в младшей группе (4,1), что объясняется умением подростков оценивать педагогическое мастерство своего тренера. В то же время обе группы высоко ценят у тренера эмоциональные параметры, что говорит о том, что юным борцам приятен их тренер, как личность (5,8 и 4,3). Разница показателей поведенческого компонента в группах сравнительно небольшая, что объясняется ровным отношением тренера ко всем воспитанникам (4,7 и 4,1).

Таким образом, результаты исследования по данной методике позволяют утверждать, что личность тренера играет значительную роль в воспитании юных борцов. Отношение воспитанников к тренеру является одним из основных факторов в их самовоспитании.

ДЕТЕРМИНАНТЫ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Л. К. Адамова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

THE DETERMINANTS OF REGULAR SPORTS EXERCISES

L. K. Adamova

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports
Churapcha, Russia

ai.ad@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены вопросы мотивации к занятиям физической культурой учащейся молодежи и более старших возрастных групп. Он может быть использован в организации системы физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в нашей стране, а также полезен тренерам и преподавателям физического воспитания в их практической деятельности.*

Ключевые слова: *мотивация, методика, физическая культура, здоровый образ жизни, спортивная психология*

Abstract. *The article deals with problems of motivation to sports exercises for the students and elderly section. It can be used in the organization of sports and wellness centers in our country; also it is useful for coaches and teachers of Physical Education in their practical activities.*

Keywords: *motivation, methodology, physical education, healthy lifestyle, psychology of sport*

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Исследования наших зарубежных коллег показывают, что примерно половина из тех, кто начинает заниматься физической культурой и спортом (ФКиС) уже после окончания вуза, бросают занятия в течение первых двух месяцев тренировок. Это побудило спортивных психологов исследовать факторы, определяющие «верность» физическим нагрузкам, способствующие формированию привычки к регулярной двигательной активности. Их рекомендации по сопровождению занятий ФКиС могут быть рассмотрены и систематизированы по трем направлениям, а именно: адресное информирование мотивирующего характера; интересное содержание и эффективные методики проведения занятий;

деятельность тренера и проявление в процессе работы (педагогической по своей сути) позитивных личностных качеств.

Говоря об «адресности» пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ), мотивации к занятиям ФКиС, нужно принимать во внимание изначально разную степень вовлеченности людей в этот процесс. «Личное» отношение каждого человека к ФКиС соответствует одному из 4-х представленных ниже варианта:

- не занимается ФКиС;
- недавно начал заниматься ФКиС;
- продолжает заниматься ФКиС более полугода;
- готов (по тем или иным причинам) прекратить занятия ФКиС.

Подробнее остановимся на причинах непривлекательности физкультурно-оздоровительных занятий. Зарубежные психологи *(Willis, Campbell, 1992; Weinberg, Gould, 2001 и др.)* определили, что многие люди не занимаются физической культурой или прекращают занятия, ссылаясь на: нехватку времени; отсутствие специальных знаний о том, как проводить самостоятельные тренировки, сколько времени необходимо заниматься, какие упражнения, с какой интенсивностью выполнять; отсутствие необходимых тренировочных средств; утомление; убежденность в том, что привычной производственной физической нагрузки достаточно для поддержания собственной физической формы.

Вместе с тем, исследователи отмечают, что среди основных мотивирующих причин побуждающих людей трудоспособного возраста к систематическим занятиям ФКиС являются: желание снизить избыточную массу тела, так как многим уже известно, что она и малоподвижный образ жизни – основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний; желание снизить риск развития гипертензии; желание снизить уровень стресса и депрессии; желание получить удовольствие от двигательной активности, атмосферы занятий ФКиС; желание повысить самооценку; желание расширить круг общения.

Считается, что начать занятия намного легче, чем их продолжать. После того как люди, ведущие малоподвижный образ жизни, преодолеют инертность и начнут заниматься физической культурой, важно добиться, чтобы они не бросили занятия спустя какое-то время. Продолжение занятий можно сравнить с отказом от курения или употребления алкоголя. Известно, что лишь половина людей, начавших заниматься ФКиС, продолжают тренировки через 7-8 месяцев занятий *(Weinberg, Gould, 2001 и др.)*. Психологи выделяют следующие детерминанты «верности» физической активности и нагрузкам: личностные, ситуационные, поведенческие, организационные. Эти факторы принимаются во внимания западными специалистами отрасли до сих пор. Они актуальны и для нашей страны.

Личностные факторы: участие в каких-либо физкультурно-оздоровительных программах; информированность о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье; самомотивация; возраст; образование; самооценка физического состояния; снижение настроения.

Физиологические факторы: избыточная масса тела; наличие сердечно-сосудистого заболевания; наличие травмы; общие проблемы со здоровьем.

Ситуационные факторы: социальная поддержка, в т.ч. членов семьи; близкая расположенность от дома спортивного центра; нехватка времени; климатические условия; стоимость занятий; семейные или личные проблемы.

Поведенческие факторы: курение; рабочая профессия; поведение типа «А».

Организационные факторы: высокая интенсивность нагрузок; групповая форма проведения занятий; личностные качества тренера; возможность выбирать форму двигательной активности.

Для выявления видов мотивации к занятиям спортом нами был проведен опрос обучающейся молодежи. Участниками опроса стали студенты физкультурного вуза разных направлений подготовки. В исследовании приняли участие 140 человек. Прежде чем перейти к непосредственному выявлению направлений мотивации, студентов было предложено следующее утверждение:

«Я получаю удовольствие от занятий физической культурой и спортом». Студентам было предложено 3 варианта ответа: «да», «нет», «не всегда». Больше всего респондентов получают удовольствием от занятий спортом – 50% опрошенных (70 человек), «не всегда» ответили 40% (56 опрошенных) и лишь 10% (14 человека) решили, что они не получают удовольствие от занятий физической культурой.

Проводя исследование, мы получили следующие результаты: 80% (112 человек) опрошенных занимаются спортом для самосовершенствования, 5% (7 человек) через занятия спортом стремятся к самовыражению и самоутверждению, 10% (14 человек) с помощью занятий удовлетворяют духовные потребности, остальные 5% (7 человек) занятий удовлетворяют материальные потребности. Таким образом, можно сделать следующие выводы: большинство опрошенных студентов отмечают, что к занятиям спортом их мотивирует стремление получить эстетически красивое тело и крепкое здоровье, которое в дальнейшем будет влиять на их успешность в обществе, малый процент респондентов таким образом самовыражается, некоторое количество респондентов стремятся заниматься спортом для обогащения духовными ценностями, что вдвое превышает число тех, кто видит материальную выгоду в занятиях спортом.

Мы рассмотрели практические аспекты формирования и сохранения высокой мотивации к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой и спортом. Нами было выявлено, что только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности можно рассчитывать на положительное расположение занимающихся к физической культуре и спорту. Кроме того, система занятий физической культуры должна быть таковой, чтобы полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности. В заключение отметим, что исследование мотивационных особенностей занимающихся может служить исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» // Заседание Госсовета №6. 30.10.2002.*
2. *Нечаев А. П. Психология физической культуры. – М.: ИНФРА-М, 2004.*
3. *Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М.: ИНФРА-М, 2004.*
4. *Тиунова О. В. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физической воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – №4(6). – С. 54-65.*
5. *Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Г. З. Айгужинова[1], С. Е. Темиргалиева[2]

[1]*Павлодарский государственный педагогический институт*
[2]*Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова*
Павлодар, Казахстан

gulmira_aiguzhinova@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается роль физической культуре в социальной работе с населением. Социальная работа позволяет решать широкий круг задач социальной защиты населения посредством методов и средств физической культуры и спорта, их число и разнообразие настолько велико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, социальная работа, охрана здоровья, здоровый образ жизни*

Социальная работа позволяет решать широкий круг задач социальной защиты населения посредством методов и средств физической культуры и спорта, их число и разнообразие настолько велико, что порой заслоняет основную, конечную цель социальной работы. Поэтому у социальных работников нередко складывается впечатление, что такой целью является благополучие подопечных лиц, т.е. обеспечение минимального или большего бытового комфорта, удовлетворительного питания и предоставление достаточного набора услуг. Однако конечной целью всех усилий является охрана здоровья и жизни обслуживаемых лиц. Без понимания этой цели социальные работники не всегда правильно могут организовать свою работу. Они должны четко понимать, что в основе любой социальной программы должны быть запросы здоровья, т.е. рекомендации гигиены медицинской науки о здоровье, способах его сохранения и улучшения, о здоровом образе жизни. Отклонения программ от принципа гигиенической обоснованности приводят к их ущербности и снижают их эффективность.

Социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и о здоровом образе жизни. Без таких представлений социальная работа неполноценна.

Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба. Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт, представляя собой субъективный и объективный аспект жизни людей, играют огромную роль в формировании условий труда и жизни человека. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую активность, являются совершенным фактором

формирования образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

По нашему мнению, необходимо указать общие цели и средства физической культуры в социальной защите населения:

- физическая культура является средством активного полноценного отдыха людей, особенно важное общегигиеническое значение имеют занятия физическими упражнениями на лоне природы, т.е. ее виды, которые способствуют регуляции вегетативных функций организма;
- трудно найти более эффективное средство для снижения социальной напряженности в обществе, для профилактики асоциального поведения молодежи, чем занятия физическими упражнениями и вовлечение ее в круг лиц, заинтересованных спортом.

Любой социальный работник должен знать о позитивных сторонах физической культуры, которая имеет огромное значение в укреплении здоровья и социальной поддержки населения.

Таким образом, физическая культура в системе социальной защиты населения направлена на охрану, укрепление и развитие здоровья населения как психофизической основы жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Павленок П. Д. Основы социальной работы. – М.: Инфра, 1998.*
2. *Яркина Т. Ф. Теория и практика социальной работы. – Т. 1. – М.: Тула, 1993.*
3. *Яркина Т. Ф. Теория и практика социальной работы. – Т. 2. – М.: Тула, 1993.*
4. *Шияна Б. М. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988.*
5. *Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989.*

АВТОНОМНАЯ РЕЧЬ КАК СРЕДСТВО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

AUTONOMOUS SPEECH AS A MEANS OF COGNITIVE SPEECH DEVELOPMENT OF CHILDREN PRESCHOOL EDUCATION

А. А. Андросова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил»
Юрюнг-Кюель, Россия

A. A. Androsova

Municipal state-financed preschool educational institution kindergarten of aesthetic development of children «Michil»
Yurung-Kuel, Russia

detsadxadar@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт работы детского сада «Мичил», который является участником образовательного кластера «Тиьик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).*

Ключевые слова: *познавательно-речевое развитие детей дошкольного возраста, автономная речь, ранний возраст*

Keywords: *cognitive speech development of children preschool education, autonomous speech.*

По общему сетевому проекту наш детский сад «Мичил» участвует с культурно-образовательной инициативой по социально-коммуникативному развитию. «Мичил» в переводе с якутского означает «сияющая улыбка, радость».

Одним из пяти приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения (в соответствии с ФГОС ДО) является социально-коммуникативное развитие детей дошкольного возраста, организация и методическое сопровождение социально-ориентированной образовательной деятельности, как условие реализации социального заказа общества и семьи. Основной целью этого направления является позитивная социализация детей дошкольного возраста, приобщение их к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

На всем протяжении истории каждого народа передача фольклора, этничесой символики, традиций, обычаев, духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению происходила через материнский язык. Через них формировались лучшие человеческие качества. Родной язык является основой познания истории, духа своего народа, его традиций и обычаев.

В обстановке динамичности возникающих социально-педагогических проблем самобытность, исторические, духовные, национальные, культурные ценности, традиции и обычаи воспитания народа в наибольшей степени сохранились на селе. Вместе с тем, в сельской местности наблюдается тенденция к „потере“ живого языка. Культура речи большинства сельских родителей теряет гибкость, ясность, умение наилучшим образом пользоваться родным языком, его выразительными средствами. Это обуславливает необходимость возрождения традиций общения, создания условий для информационного взаимодействия детей с людьми, с природой (кэрэн-истэн, тутан-хабан, кыттыьан, сыттаан, кэпсэтэн-ипсэтэн) в этнокультурном пространстве села.

Как показывает теория и практика дошкольного образования в развитии коммуникативных качеств детей имеется ряд противоречий, в том числе, между возросшей потребностью общества к возрождению традиций воспитания детей дошкольного возраста и недостаточным использованием потенциала народных традиций в содержании воспитательной работы; необходимостью возрождения и развития родного языка в образовательной системе и недостаточной разработанностью путей, методов, условий включения традиционных методов общения народа в реальный процесс воспитания детей на селе; востребованностью активного участия в воспитательном процессе семьи, детского сада и других субъектов сельского социума и не разработанностью теоретико-практических нормативов, положений, согласованных воспитательной деятельностью данных субъектов, повышающей эффективность освоения дошкольниками родного языка и развития их коммуникативных качеств.

Функционирование родного языка в качестве дошкольного воспитания является одним из важных факторов реализации интеллекта, формирования эмоциональной сферы, становления личности ребенка как представителя своего этноса. От уровня развития коммуникативных качеств людей (сэргиир, билэр-корор, сэьэргиир, сатаан кэпсэтэр-ипсэтэр, бодоруьар, эн-мин дэьэр, ылсар-бэрсэр, эйэлэьэр-эккэлэьэр, дьонноьор-сэргэлэьэр) зависит место нашего общества в мире с ее информационной технологией.

Ранний возраст – уникальный период в жизни человека. Ребенок интенсивно овладевает речью, общением, культурой человеческого мышления. Малыш копирует, отображает в действиях и словах, в эмоциональных проявлениях и поступках мир, в котором живет. Именно в ранние годы закладываются основы здоровья и интеллекта малыша.

Автономная речь – специфическая форма детской речи, заключающаяся в использовании наименований, не соответствующих родному языку. То есть ребенок употребляет такие слова, которыми обычно взрослые не пользуются. Например, «ам-ам», «бибика», «гули» и т.д. Это один из ранних этапов развития детской речи, переходный к овладению речью взрослых *(Л. С. Выготский, А. Р. Лурия и др.)*.

Первым, кто описал автономную детскую речь, понял и оценил ее огромное значение, был Чарльз Дарвин, который прямо не занимался вопросами развития ребенка, но, будучи гениальным наблюдателем, сумел вычленить «автономную речь» у ребенка, следя за развитием своего внука.

Прежде чем перейти к настоящему языковому периоду, ребенок начинает говорить на своем, понятном только ему и близким людям, своеобразном языке. Своеобразие «автономной речи» заключается в том, что, во-первых, звуковой состав слов, употребляемых ребенком, резко отличается от звукового состава наших слов. Эта речь

моторно, т.е с артикуляционной, с фонетической стороны не совпадает с нашей речью. Это обычно такие слова, как «ба-бу», «гу-га», иногда обломки наших слов. Это слова, которые по внешней, звучащей форме отличаются от слов нашего языка. Иногда они похожи на наши слова, иногда резко с ними расходятся, иногда напоминают наши искаженные слова. Слова автономной речи отличаются от наших слов и по значению. Отсюда можно вычленить две черты, которые выделяют автономную детскую речь из общего хода развития языка ребенка:

- фонетическое строение речи;
- смысловая сторона детской речи.

Автономная детская речь представляет собой не редкий случай, не исключение, а правило, закон, который наблюдается в речевом развитии всякого ребенка. Прежде чем ребенок от безъязычного периода развития переходит к овладению языком взрослых, он обнаруживает в развитии автономную детскую речь. Почему детская речь называется автономной? Так как она построена, как бы по собственным законам, отличным от законов построения настоящей речи. У этой речи другая звуковая система, другая смысловая сторона, другие формы общения и другие формы связывания. Поэтому она и получила название автономной. Автономная детская речь - необходимый период в развитии всякого нормального ребенка. Но автономная речь не существует сама по себе. Наряду со своими словами (своей речью), у ребенка существует понимание и наших слов, т. е. ребенок до того, как начинает говорить, понимает ряд слов. Период автономной речи начинается в середине первого года жизни, а заканчивается на 2-3 году. Каждый ребенок индивидуален, каждый ребенок - это личность, со своим сроком развития мышления и становления речи.

Возможность понимать речь и говорить становится для ребенка третьего года жизни важным средством развития. В этом возрасте функции речи расширяются, и она становится не только средством общения ребенка со взрослым, но и средством его общения с детьми. Освоение коммуникативных умений обеспечивает ребенку полноценное включение в общение как процесс установления и развития контактов с людьми, возникающих на основе потребности в совместной деятельности. Работа по формированию коммуникативных умений должна быть регулярной и органично включающейся во все виды деятельности.

Совместная деятельность взрослого с ребёнком помогает налаживать эмоциональный контакт и деловое сотрудничество воспитателя и детей. Воспитателю важно организовать совместные действия так, чтобы он мог вызвать ребёнка на речевое взаимодействие или найти живые, доступные для ребёнка поводы для общения.

Таким образом, нами разработана программа дополнительного образования по методике раннего развития детей «Хоролуу санардыы» («Устами малыша») в 2015 г. Составители: А. Д. Никитина, воспитатель с высшей УПД, «Отличник образования РС(Я)», М. А. Гаврильева, воспитатель. С 2009 года проводим заочный районный конкурс для детей раннего возраста с автономной речью «Хоролуу санардыы» («Устами малыша»).

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

АНАЛИЗ ПРИЧИН УХОДА ИЗ СЕКЦИИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ИЗУЧЕНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ ШОТОКАН

ANALYSIS OF THE CAUSES WITHDRAWAL FROM THE SECTION AS A PREREQUISITE FOR THE STUDY OF SUSTAINED MOTIVATION OF YOUNGER SCHOOLBOYS TO THE SYSTEMATIC TRAINING OF SHOTOKAN KARATE

О. В. Анфилатова,
А. В. Вычегжанин

Вятский государственный университет
Киров, Россия

O. V. Anfilatova,
A. V. Vychegzhanin

Vyatka state University
Kirov, Russia

usr11509@vyatsu.ru

Аннотация. *В статье определены причины начала систематических занятий спортом и причины ухода, обоснованы основные мотивы занятия каратэ Шотокан у детей на первом году обучения.*

Ключевые слова: *мотив, мотивация занятия спортом, причины ухода из секции*

Abstract. *The article identifies the reasons for the beginning of systematic exercise and the reasons for leaving, the main motives of karate classes Shotokan in children in the first year of study.*

Keywords: *motive, motivation, exercise, reasons for leaving the section*

Приобщение детей к занятиям различными видами спорта через создание условий для гармоничного физического развития является одним из важнейших направлений государства. Поэтому возникает необходимость наполнить разнообразными физическими упражнениями системными и активными занятиями процесс физического воспитания дошкольников и младших школьников. Отсюда вытекает задача по формированию мотивации детей к системным занятиям различными видами спорта, что в свою очередь будет способствовать реализации потребности в двигательной активности.

Двигательная деятельность детей за время пребывания их в детском саду дошкольного и младшего школьного возраста (на уроках физической культуры), по данным ряда медико-педагогических исследований *(Ю. К. Чернышенко, А. В. Булгукова, Н. И. Дворкина, Т. Е. Виленская, и др.)*, составляет менее 40–50% периода бодрствования, что не полностью обеспечивает биологическую потребность организма детей в двигательной активности *[2]*.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом процесс физического воспитания в основной школе должен быть направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся к занятиям физическими упражнениями, ценностного отношения к своему здоровью, развитию физических, психических качеств и способностей, использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни школьников. Исследователи *В. К. Бальсевич,*

В. И. Белов, И. В. Гузаев, А. С. Зайнетдинов, Н. Н. Кострова, Л. И. Лубышева, А. Н. Прогонюк, и др. отмечают, что реальным направлением решения поставленной задачи, может служить адаптирование технологий спортивной подготовки востребованных видов спорта к потребностям и условиям физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Каратэ, по оценке специалистов В. И. Белова, И. Йорга, Н. Каштанова, Ю. С. Марящина, М. Накаямы, Х. Нишиямы, А. Травникова, является комплексной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способствующим эффективной двигательной подготовке, развитию физических качеств, средством психологического воздействия на личность. Построенная на традициях каратэ, система воспитания, включающая применение специфических приемов японской системы самозащиты, средств и методов физического, эстетического, духовного, нравственного воспитания, может способствовать формированию интереса у детей 6-8 лет к занятиям каратэ Шотокан *(Ф. А. Вещиков, А. В. Сафошин, А. Н. Кондратьев) [3]*.

Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, т.к. в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения. Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – независимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности» и т. п. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий у детей на начальном этапе спортивной тренировки *[1]*.

По результатам опроса детских тренеров г. Кирова на первом году обучения прекращают заниматься до 60% воспитанников.

Основными часто встречаемыми причинами были названы:

- Несоответствие требованиям вида спорта – 7%.
- Не нравится этот вид спорта (борьба, бокс… круче, интереснее) – 7%.
- Не прижился в коллективе – 16%.
- Далеко от дома (неудобно возить, переехали) – 5%.
- Неудобное время тренировок – 4%.
- Слишком большая сумма ежемесячных взносов – 4%.
- Не понравился тренер – 19%.
- Семья – родственники против, печальный опыт одного из знакомых, родственников в прошлом – 5%.
- Состояние здоровья – 6%.
- Смена вида спорта (за друзьями в другую секцию) – 8%.
- Девиантное поведение – 3%.
- Нет внетренировочных досуговых мероприятий, как в других секциях – 14%.

- Увеличилась нагрузка в смежных видах спорта, танцах/ родился брат – надо водиться, – менее 2%.

Для предотвращения прекращения занятий каратэ Шотокан младших школьников на первом году обучения, тренеру необходимо знать наиболее значимые мотивы для занятия спортом [5].

Для выявления структуры мотивации детей к занятиям спортом и причин, по которым они начинают и прекращают занятия спортом был проведен опрос младших школьников школ г. Кирова. Ребятам и их родителям было предложено ответить на вопросы анкет, разработанных для каждой группы.

Ребята, прекратившие регулярные занятия тренировались до этого 4–10 месяцев.

Причинами, по которым дети начали заниматься спортом были названы:

1. Родители захотели.
2. Друг занимается.
3. Дружный коллектив.
4. Понравилось показательное выступление.
5. Классный тренер.
6. Интересные игры – мы нигде так не играем.
7. Нравиться биться в перчатках.
8. Нравятся совместные праздники, чаепитие.
9. Понравилось выступать в детском саду на празднике с ката.
10. Мне купили кимоно и перчатки.
11. Люблю соревноваться – особенно в эстафетах.
12. Родители часто хвалят, стало получаться.

Таким образом, важно на первом году обучения усиленно повышать мотивацию к занятиям каратэ Шотокан у младших школьников, т.к. именно в этот период самый высокий процент (до 60%) уход из секции.

Основными мотивами занятия каратэ у детей на первом году обучения каратэ Шотокан являются: благоприятный микроклимат в коллективе, заинтересованность родителей в занятиях, к тренеру отношение хорошее, разнообразная внетренировочная досуговая деятельность.

Соответственно для формирования мотивации необходимо:

1. Создание благоприятного микроклимата в коллективе (положительные эмоции, которые испытывает ребенок в общении со сверстниками, ориентацию тренера на эмоциональный комфорт юных каратистов) [4].
2. Организация досуга во внетренировочное время, повышение эмоциональной насыщенности занятий, т.к. радость и удовольствие – одни из наиболее значительных факторов привлечения детей в каратэ и продолжения занятий, совместные чаепития, праздники, показательные выступления, поездки на межклубные соревнования по ОФП, экскурсии в СПЕЦНАЗ, ОМОН, пожарную и воинские части.
3. Развитие личностных качеств тренера: открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность, стиль общения, доброта, теплота и т.д.
4. Очень тонкая и систематическая работа с родителями – управление их ожиданиями – хотели, чтобы через неделю ребенок сел

на шпагат. Общение до и после тренировки, отмечать положительные и отрицательные моменты, показывать промежуточные результаты, чтобы родители видели динамику.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ильин Е. П. Психология спорта: монография. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.*
2. *Кравченко В. М. Технология игрового тренинга формирования мотивации детей старшего дошкольного возраста на занятия спортом : автореф. дисс… канд. пед. наук. – Тула, 2015. – 24 с.*
3. *Куликова Т. М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: автореф. дисс… канд. пед. наук. – М., 2016. – 26 с.*
4. *Образцова Е. В. Способы создания благоприятного микроклимата в коллективе младших школьников // Молодой ученый. – 2014. – № 11.1. – С. 36–39.*
5. *Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Педагогика и психология Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. – № 3. – С. 294–299.*

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Р. С. Афанасьева, С. В. Комисар

Инновационный Евразийский Университет
Павлодар, Казахстан

STUDYING OF MOTIVATION OF STUDENTS TO CLASSES IN PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

R. S. Afanasyeva, S. V. Komisar

Innovative Euroasian University
Pavlodar, Kazakhstan

sedova2008@inbox.ru

Аннотация. *В настоящее время значительно возрастают требования к физической подготовке молодежи. Однако в то же время наблюдается ухудшение здоровья студентов, снижение двигательной активности, снижение интереса к занятиям физической культурой. В данной работе приведены результаты изучения мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию. Среди мотивов занятия физкультурой в молодежной среде доминируют стремление к красоте тела и силе.*

Ключевые слова: *физическая культура, мотивы, здоровье, виды спорта*

Abstract. *Now considerably requirements to physical preparation of youth increase. However, at the same time deterioration of health of students, decrease in physical activity, decrease in interest in occupations is observed by physical culture. In the presence article these studying of motivation of students are given to classes in physical training. Among motives of exercises in the youth environment dominate aspiration to beauty of a body and force.*

Keywords: *physical culture, motives, health, sports*

Главной задачей системы образования в высшей школе является подготовка всесторонне развитого физически здорового специалиста. В настоящее время значительно возрастают требования к физической подготовке молодежи (студенчества). Однако в то же время наблюдается ухудшение здоровья студентов, снижение двигательной активности, снижение интереса к занятиям физической культурой.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1].

В системе обеспечения здоровья студентов выделяют два элемента: 1) учебное время студента, 2) внеучебное время студента. Учебное время регламентируется расписанием занятий. В соответствии с Законом РК «О физической культуре и спорте» учебные занятия в ВУЗе по физкультуре проводятся дважды в неделю по два часа. Важное место в нем занимают учебные нагрузки, гигиенические условия проведения занятий, питания, физкультурно-спортивные тренировки. Внеучебное время «заполняется» студентами самостоятельно дополнительными занятиями по учебным предметам, занятиями в физкультурно-спортивных секциях, выполнением домашних заданий и т.д.

Именно понимание студентом собственного здоровья как личностно значимой ценности заставляет его часть внеучебного времени посвящать укреплению своего

здоровья. Формирование адекватного отношения к здоровью, детерминирующего здоровый образ жизни средствами обучения, воспитания, предполагает обращение не столько к когнитивной сфере, непосредственным мотивом сохранения здоровья, сколько к целому комплексу мотивационных подструктур, определяющих общую направленность личности.

Это могут быть мотивы к труду, перспектива профессионального роста и мобильности, мотивы материального благополучия, достижение социального престижа, повышение социального статуса, самооценки, самосовершенствование [2].

Но к сознательно обоснованным мотивам следует отнести ценности и убеждения. Убеждения – это такие мотивы практической и теоретической деятельности, которые обоснованы теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека. Интересы и склонности могут значительно изменяться на протяжении жизни. Одна из важнейших причин – то, что они в очень большой степени зависят от влечения к новому из любопытства. Иначе дело обстоит с убеждениями. Если они глубоко обоснованны теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека, они сохраняются на протяжении всей его жизни.

Как показывают многочисленные социологические исследования и экспертные оценки, среди мотивов занятия физкультурой в молодежной среде доминируют стремление к красоте тела и силе. Девушки в основном отдают предпочтение первому мотиву, юноши – второму. В студенческом возрасте, здоровье, для большинства, не является актуальной проблемой, поэтому этот мотив встречается редко [3].

Мы провели анкетирование студентов с целью определения главенствующих мотивов, определяющих отношение студентов к занятиям физической культурой. В исследованиях участвовали студенты первого курса Инновационного Евразийского Университета. В анкетировании приняли участие 168 студентов (юноши – 32,4% и девушки – 67,6%), занимающиеся в основной группе здоровья.

В соответствии с полученными данными, основными мотивами занятий физкультурой для студентов является: желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (32%). В равной степени имеет значимость мотив – укрепление здоровья (34, 6%), следующим по значимости указывают мотив – стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению, поддержание хорошего настроения – 15, 3%. Желают развивать физические качества, осваивать двигательные умения и навыки 8,3% студентов. Наименее значимыми оказались следующие мотивы: самоутверждение, развитие морально-волевых качеств – 4, 2 %, желание поиграть, подвигаться – 5,6%.

Среди студентов, участвовавших в анкетировании, систематически занимаются физической культурой 73,4%. Главным фактором, препятствующим занятиям физкультуры, оказались: нехватка времени – 71,2%, недостаток денежных средств и материально-технического оснащения – 18, 5 %.

Неоднозначно распределяются предпочтения студентов в физкультурных занятиях. Заметно вырос интерес учащихся к нетрадиционным видам: атлетическая гимнастика, фитбол, йога, пила тес, аэробика, степ-аэробика. Среди опрошенных студентов выбор на эти виды пал у 47 %. Можно объяснить высокую популярность нетрадиционных видов спорта у молодежи: эти виды имеют широкую направленность на оздоровление организма, позволяют выбирать и регулировать нагрузки на различные группы мышц, не вызывая чрезмерной усталости и не требуют владения некоторыми специальными навыками и умениями. Спортивные игры занимают второе место в предпочтениях студентов –

27 %. Участие в спортивных играх дает возможность проявить личностные качества, формируют коммуникативные свойства, учат взаимодействовать с партнерами, но в то же время требуют наличия двигательных навыков и умений, определенной технической подготовки. Большая часть студентов-первокурсников слабо владеет навыками и техническими приемами в волейболе, баскетболе, гандболе. И участие в спортивных играх несет достаточно большую физическую нагрузку, а большая часть студентов не имеет привычки к интенсивным занятиям.

В последнее время возросла популярность единоборств среди студентов – 8,2 %. Это такие виды как, таэквондо, джиу-джитсу, казакша курес, борьба. Немалым успехом пользуется атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) – 15 %. Это вызвано желанием улучшить фигуру, похудеть, нарастить мышечную массу.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы: необходимо формировать у студентов сознательное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой, как к способу сохранения, укрепления и улучшения здоровья. Необходимо корректировать учебный процесс по физической культуре в соответствии с потребностями и мотивами современных студентов. Помочь студентам овладеть системой знаний, которая поможет им самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечить самоконтроль за физическим состоянием.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.*
2. *Конеева Е. В Физическая культура : учеб. пособие для вузов. – М. : Феникс, 2005. – 246 с.*
3. *Савчук В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза : дис... канд. пед. наук. – Комсомольск-на-Амуре, 2002. – 206 с.*

ИССЛЕДОВАНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

STUDY MENTAL CAPACITY OF STUDENTS SOCIAL UNIVERSITY

Е. Д. Бакулина

Российский государственный социальный университет
Москва, Россия

E. D. Bakulina

Russian State Social University
Moscow, Russia

bakulina-lena@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматривается психическое состояние студентов, эмоциональные ситуации под воздействием которых, возникают стрессовые состояния эффективности умственной работы. С помощью различных тестов и проб можно провести оценку эффективности умственной работы. Показатели времени выполнения пробы студентов различных курсов неодинаковы. По нашему мнению, эмоциональная составляющая в значительной мере обусловлена степенью ответственности студентов за выполняемую работу, постоянным дефицитом времени, ожидаемым результатом.*

Ключевые слова: *здоровое поколение, стрессовое состояние, эмоции, умственная работоспособность, адаптация, студенты, физическое здоровье*

Abstract. *The article deals with the mental state of students', emotional situations under the influence of which, there are stressful conditions to the efficiency of mental work. With the help of various tests and samples the effectiveness of mental work can be assessed. Time performance indicators of students of different courses vary. In our opinion, the emotional component is largely due to the degree of responsibility of students for their work, the constant lack of time, the expected result.*

Keywords: *healthy generation, stress, emotions, mental performance, adaptation, students, physical health*

Актуальность. Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья и использования его психофизиологического потенциала. Внимание общества привлечено к здоровью и здоровому образу жизни подрастающего поколения и в частности студентов [4, 5]. В последние годы наблюдается ухудшение психического здоровья подростков и молодежи. Под влиянием эмоциональных воздействий часто возникают стрессовые состояния. Широкое распространение в студенческой среде получили неврозы, которые наблюдаются вследствие психотравмирующих ситуаций, длительного высокого эмоционального напряжения, постоянной загруженности функциональной активности мозга [3, 6].

Довольно часто можно наблюдать колебания функционального состояния психики. Все сказанное отражается на умственной работоспособности молодого поколения, на функциональном состоянии организма, тем самым внося ограничения в способности студенческой молодежи в овладении знаниями по различным учебным дисциплинам, а также подрывает физическое здоровье [1, 2, 7].

С помощью различных тестов и проб можно провести оценку эффективности

умственной работы за небольшие промежутки времени, проведя при этом исследования психологических и физиологических коррелятов работоспособности и показателей эффективности выполнения различных заданий [3, 8].

Методы исследования. В нашем исследовании моделью умственной работы с психоэмоциональным напряжением послужило нахождение чисел черно-красной поисковой таблицы с максимально возможной скоростью по К. К. Платонову. Скоростные характеристики работы мы рассматриваем как показатели работоспособности отражающие максимальную мобилизацию различных систем организма при выполнении работы.

Таблица 1

Средние показатели времени выполнения пробы и ЧСС до и после нее у студентов разных курсов

Курс	Время выполнения пробы (с)	Показатель вариации (V в %)	ЧСС уд/мин	
			До пробы	После пробы
1	238,7±15	26,0	80,9±4,3	86,1±5,7
2	210,4±9,0	17,1	74,4±4,1	80,7±3,7
3	240,7±9,1	12,9	80,2±2,9	86,7±3,1

Результаты исследования. Полученные результаты подтверждают, что показатели времени выполнения пробы по средним данным у представителей разных курсов студентов неодинаковы. Вероятно, эти различия обусловлены особенностями функциональных адаптационных возможностей организма студентов разных курсов.

Наивысшие временные показатели выявлены у студентов третьего курса, что подтверждает их высокую умственную работоспособность. У студентов первого и последнего курса показатели умственной работоспособности ниже, чем у студентов третьего курса, но отдельные индивидуальные показатели ее более стабильны у студентов последнего курса. Наблюдая динамику умственной работоспособности по курсам необходимо отметить, что к третьему курсу она повышается, а к последнему снижается до уровня работоспособности первокурсников, и даже несколько ниже. Среди студентов третьего курса было самое большое количество лиц, выполнивших пробу с высокой скоростью.

Проводя исследование умственной работоспособности, необходимо совместно рассматривать ее физиологическую основу, психические способности человека и его мотивацию, которая определяет тот уровень достигнутых результатов, по которому можно судить о работоспособности [2]. На показателях работоспособности человека отражаются психофизиологические характеристики, такие как, параметры внимания, памяти, подвижность нервных процессов, сила возбуждения [8]. Умственная работа сопровождается изменениями не только внешних признаков работоспособности, но и вегетативных функций. Во время умственной деятельности одним из наиболее информативных и выраженных коррелятов психоэмоционального напряжения можно выделить учащение сердцебиений, по сдвигам которых можно судить о степени психоэмоционального напряжения [8]. Л. Г. Воронин и Л. Ф. Соловьева считают, что по величине ЧСС, определяемой

до начала выполнения задания, можно спрогнозировать уровень работоспособности. Резко выраженное урежение ЧСС отразится на качестве выполняемой работы, а яркое учащение – скажется на ухудшении работоспособности.

Выводы.

Результаты проведенного нами исследования показывают, что исходные данные показателя ЧСС во всех группах испытуемых не выходят за рамки общепринятых, стандартных и говорят об удовлетворительной адаптации. Из данных таблицы видно, что у студентов третьего курса исходная ЧСС ниже, чем у студентов первого и последнего курсов.

После выполнения пробы с психоэмоциональным напряжением учащение сердцебиений наблюдается у испытуемых всех курсов. Увеличение показателей ЧЧС после выполнения пробы в среднем составил 6,4%, 8,4% и 8,3% соответственно курсов. Отсюда можно сделать заключение, что реактивность на пробу возрастает к третьему курсу, а на последнем курсе остается на уровне, достигнутом к третьему. Необходимо отметить, что абсолютные значения ЧСС у студентов первого и последнего курсов после пробы существенно превышают показатели студентов третьекурсников. Самые стабильные индивидуальные показатели ЧСС как до пробы, так и после нее у студентов последнего курса, самые вариабельные – у первокурсников, особенно после пробы (от 68 уд/мин до 148 уд/ мин).

По среднегрупповым показателям ЧСС психоэмоциональное напряжение во время пробы у первокурсников несколько ниже (ЧСС возросла на 6,4%), чем у студентов третьего и последнего курсов (ЧСС увеличилась соответственно на 8,4% и 8,3%). Но среди студентов первого курса встречались лица с неблагоприятной реакцией ЧСС на пробу превышающей 120-130 уд/мин, и с урежением ЧСС после выполнения пробы. Среднее число таких студентов составило 13,7% от общего числа всех участников эксперимента. Любые отклонения в сторону чрезмерного учащения или урежения сердцебиений на выполняемую нагрузку будет характеризовать как высокую степень психоэмоционального напряжения.

Относительно высокие исходные показатели ЧСС у студентов первого и последнего курсов, вероятно, можно объяснить показателями более высокой личной тревожности и, может быть, следствием хронического напряжения *[8]*. По нашему мнению, эмоциональная составляющая в значительной мере обусловлена степенью ответственности студентов за выполняемую работу, постоянным дефицитом времени, ожидаемым результатом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белоцерковец Е. А., Карпов В. Ю. Особенности подготовки специалистов в сфере физической культуры в современных условиях // Физическая культура, спорт, наука и практика. – 2008. – №3. – С. 51-54.*
2. *Волобуев А. Л., Бакулина Е. Д. Специфика учебно-профессиональной деятельности студента в контексте личностно-ориентированного обучения. // Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 96-98.*
3. *Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю., Митин Е. А., Филиппов М. М. Основы психофизиологии функциональных состояний: прикладной аспект: учеб. пособие. – Самара: СГПУ, 2006. – 328 с.*
4. *Карпов В. Ю., Околелова В. А., Абрамишвили Г. А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности //*

Sochi Journal of Economy. – 2009. – №2 (8). – С.161– 169.

5. *Карпов В. Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта: дис. …докт. пед. наук. – Самара, 2005. – 427 с.*

6. *Карпов В. Ю., Давиденко Д. Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.*

7. *Митин Е. А., Шансков М. А., Пономарев Г. Н., Шансков А. М., Карпов В. Ю. Некоторые результаты мониторинга психофизиологического состояния студентов и преподавателей педагогического вуза // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2007. – С. 119-122.*

8. *Пратусевич Ю. М. Определение работоспособности учащихся. – М.: Медицина, 1985. – 126 с.*

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ «КЫРА АРТЫЫС»

FROM THE EXPERIENCE OF LITTLE THEATRE «KYRA ARTYYS» («THE LITTLE ARTIST»)

Н. И. Барашкова

Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Сулусчаан»
Толон, Россия

N. I. Barachkova

Kindergarten of aesthetic development of children «Sylysthaan»
Tolon, Russia

nadivabar.@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт работы детского сада «Сулусчаан», который является участником образовательного кластера «Тиьик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).*

Ключевые слова: *художественно-эстетическое развитие детей дошкольного возраста, театр, театральная студия, артист, кружок*

AAbstract. *The article gives an experience of the kindergarten «Sylysthaan» wich is a participant of the educational cluster «Tihik» in net connection of five preschool educational institutions. The kindergarten is an experimental platform of Churapcha State Institute of Physical Education and Sport, major «Pedagogical Education» (Preschool Education).*

Key words: *aesthetic development of the instants, theatre, little theatre, artist, hobby gpoup*

Введение. По общему сетевому проекту наш детский сад «Сулусчаан» участвует с культурно-образовательной инициативой по художественно-эстетическому развитию.

Бахсытский наслег является одним из старейших наслегов улуса. История наслега богата знаменательными событиями, но больше всего наша земля известна тем, что она дала республике несколько поколений замечательных артистов, деятелей культуры, писателей, журналистов и других творческих людей. Это и неудивительно, потому что здесь с испокон веков жили мудрые народные сказители и передавали из уст в уста народные легенды и предания, которые потом вошли в труды собирателей фольклора *(А. Е. Кулаковский, С. И. Боло и др.)*. На этой земле родился и жил известный сказитель, знаток якутского фольклора, искусный исполнитель «чабыр5ах», шашист Яков Титов – Дьулэй Бүекээн. Мы с гордостью называем имена Т. П. Местникова, писателя - драматурга Н. Д. Слепцова – Туобулахова, М. Д. Слепцова, П. М. Решетникова и др. Из более молодого поколения мы можем назвать имена артистки и режиссера Нюрбинского театра, отличника культуры РС (Я) М. П. Слепцову, знаменитого певца якутской эстрады, обладателя номинации Российского конкурса «Бриллиантовые голоса России» А. И. Дьячковского – Саарына, тележурналиста НВК «Саха» И. М. Слепцова и др. Сыном этого

наслега был заслуженный архитектор И. Д. Слепцов, творения которого украшают столицу республики.

Социокультурным наследием является то, что из нашего села вышли 33 культурных деятеля республиканского, российского масштаба. Поэтому наш детский сад, исходя из этого, выбрал художественно – эстетическое направление, в котором большое внимание уделяется театрализованной деятельности.

Функционируют следующие бесплатные дополнительные услуги:

- танцевальный кружок «Таммахчааннар»;
- художественная студия «Очумелые ручки»;
- театральная студия «Кыра Артыыс»;
- центр технического творчества «Самоделкин»;
- кукольный театр «Дьэрэкээн о5олор».

Театральной студией «Кыра Артыыс» под руководством Надежды Ивановны Барашковой с 2008 года снято 5 короткометражных фильмов с участием воспитанников МБДОУ. Детский сад ежегодно проводит заочно региональный, республиканский киноконкурсы короткометражных фильмов «Сулусчаанна мааскалар» с участием детей дошкольного возраста. Активно реализуется «Музей Куклы». Шефствуем с музеем музыки и фольклора народа Саха, с театрами и т.д.

Ежегодно в МБДОУ проводятся следующие традиционные мероприятия: «Сулусчаан аа5ыылара» («Чтения дошкольников»), киноконкурс «Сулусчаанна мааскалар» («Маски Сулусчаана»), «Сана уйэ сандалыта» («Народные блюда»), «Ийэбинээн айабын, ийэбинээн оноробун» («Творим вместе с мамой»), «Сулусчаана Куо» («Конкурс «Сулусчаана куо»), «УрунУолан» (Конкурс «Урун Уолан»), «Мунха бырааьынньыга» («Праздник рыбалки»), «Айыл5алыын алтыьыы» (Вместе на природе»), «Ыьыах» («Якутский национальный праздник»).

Таким образом, учитывая данные социальные, духовно-культурные факторы, создание художественно-театральной студии при МБДОУ является задачей, призванной возродить былые традиции в воспитании детей с малых лет, соединить нить с прошлым, и на этой почве полнее раскрыть природные задатки, таланты наших детей. Как показывает практика, обычно не достигает своей цели педагогический процесс, далекий от окружающей действительности, оторванный от истоков. Поэтому создание в детском саду театральной студии «Кыра артыыс» мы считаем оптимальным вариантом для достижения поставленной цели.

Цель театральной студии: создание условий для многостороннего творческого развития ребенка и выявление его скрытых талантов посредством театра и кино.

Задачами театрального воспитания детей в студии являются:

- гармоническое развитие природных способностей детей средствами всех искусств, приобщение к театральной культуре, истории и литературы;
- обучение навыкам грамотной сценической речи и сценической пластики, развитие коммуникабельности;
- развитие воображения, произвольного внимания, памяти, наблюдательности, фантазии, быстроты реакции, инициативности;

- выявление и подготовка детей, наиболее способных к дальнейшему обучению в специальных театральных и учебных заведениях культуры.

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЫШЛЕНИЯ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Д. М. Баширова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THINKING IN GAME ACTIVITY OF YOUNG TENNIS PLAYERS

D. M. Bashirova

Volga region state academy of physical culture, sports and tourism
Kazan, Russia

bashirovadi@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается значение мышления в игровой деятельности юных теннисистов. Автором описаны ведущие свойства мышления, а также раскрыта сущность мышления в игровой деятельности спортсменов, занимающихся настольным теннисом.*

Ключевые слова: *настольный теннис, мышление, юные теннисисты*

AAbstract. *This paper discusses the importance of thinking in the gaming activities of young tennis players. The author describes several properties of thinking, and reveals the essence of thinking in the gaming activities of athletes engaged in table tennis.*

Key words: *table tennis, thinking, young tennis players*

Актуальность. Анализ любого вида спортивной деятельности показывает, что успешность технических и тактических действий спортсменов в значительной степени определяется высоким уровнем развития различных свойств внимания и мышления. Ни один познавательный процесс не проходит без участия внимания и мышления. Исследования мышления в спортивной деятельности показывают, что каждый вид спорта предъявляет свои требования к организации этого психического процесса и способствует специфическому развитию необходимых для конкретного вида деятельности качеств мышления.

Анализ научно-методической литературы показал, что современное состояние теории и методики подготовки в настольном теннисе характеризуется недостаточным освещением вопросов развития мышления в тренировочном процессе, хотя и признается его важная роль в повышении эффективности игровой деятельности.

Эффективность получения и переработки информации теннисистом связана с рядом психофизиологических показателей – таких, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания [1, 6, 8].

Какие объекты воспринимает теннисист во время игры? Он должен учитывать вращение, скорость, направление мяча, положение соперника до удара, во время и после удара, также фиксировать свое психологическое состояние и состояние соперника. В игровой деятельности спортсмену приходится очень много наблюдать, размышлять, анализировать, сопоставлять даже не находясь непосредственно у стола. Такая интеллектуальная работа составляет основу оперативного мышления теннисиста, которое можно представить, как синтез предварительной аналитической работы и непосредственного мышления во время игры [5, 6].

Игра в настольный теннис требует от игрока определенного уровня развития интеллекта. В исследованиях американских психологов было установлено, что уровень «интеллектуальных способностей» и способности к абстрактному мышлению у квалифицированных спортсменов выше.

Л. А. Столяренко подчеркивает важность интеллектуальной подготовки. Он пишет: «Каждый спортсмен должен уметь анализировать, программировать и прогнозировать». Стремительность оперативного мышления важна, ведь если даже и найден правильный ход, но с запозданием, он станет проигрышным [4, 7].

По наблюдению психологов, квалифицированные спортсмены постоянно стремятся глубже разобраться в физических, психологических и социальных аспектах своего вида спорта. Это свидетельствует о том, что в спорт приходят и достигают высоких результатов люди с высоким уровнем интеллекта, либо спорт высших достижений положительно влияет на развитие интеллекта. Поэтому неудивительно, что многие шахматисты хорошо играют, именно, в настольный теннис. В настоящее время проводят даже международные соревнования по шахматно-теннисному двоеборью – «Шахпонг», в которых принимают участие и гроссмейстеры и мастера спорта по настольному теннису.

Г. В. Барчукова полагает, что интеллектуальная подготовка теннисиста охватывает все, что направлено на осмысление спортивно-игровой деятельности и непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей (тактического мышления), без которых невозможно достижение значительных спортивных успехов в настольном теннисе. Интеллектуальная подготовка тесно связана практически со всеми другими видами подготовки, так как имеет прямое отношение к формированию спортивной мотивации теннисиста, волевой и специальной психологической подготовки, обучению технике и тактике игры, совершенствованию технико-тактического мастерства, развитию физических качеств [1].

Значение интеллектуальной подготовки подчеркивает Давид Уитон. В книге Б. Гилберта он говорит об авторе: «Я не думаю, что он так уж хорошо играет, но он компенсирует этот недостаток своими умственными способностями».

Важнейшим направлением интеллектуальной подготовки теннисистов является приучение их к творческому анализу своей тренировочной и соревновательной деятельности. Процессы мышления – восприятие, анализ, сравнение, обобщение и проектирование влияют на качество тренировочной и соревновательной деятельности. Теннисист получает представление о пространственных, временных и динамических характеристиках движений, обучается контролировать и управлять отдельными элементами технических действий, что приводит к интенсификации и повышению качества процесса обучения в тренировке [5].

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что в психологической подготовке спортсмена очень важным является развитие мышления в игровой деятельности.

Важнейшую роль играет мышление спортсмена в решении тактических задач игры, а также при анализе тренировочной и соревновательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2006. – 528 с.

2. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Зотова Ф. Р. Технологическая модель формирования спортивной культуры студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. – Ч.23. – С. 5178-5182.

3. Бурцев В.А., Бурцева Е. В., Данилова Г. Р. Психологические механизмы развития ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности в процессе формирования спортивной культуры личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №4. – Режим доступа: http://www.science-education.ru

4. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Симзяева Е. Н. Педагогические условия эффективного применения системы рейтингового контроля в управлении спортивно ориентированным физическим воспитанием студентов в процессе формирования спортивной культуры личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №2. Ч.2. – Режим доступа: http://www.science-education.ru

5. Гилберт Б. С. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера. – Олимп – Бизнес, 2004.

6. Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Бурцева Е. В. Сущность и содержание готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Образование и саморазвитие. – 2012. – № 3 (31). – С. 140-146.

7. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.

8. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М. : Советский спорт, 2014. – 391 с.

ИСТОРИЯ ФУТБОЛА В ТАТАРСТАНЕ: ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА XX ВЕКА

Н. Д. Бобырев, С. И. Аввакумов, Ю. А. Белов

Казанский государственный архитектурно-строительный университет
Казань, Россия

THE HISTORY OF FOOTBALL IN TATARSTAN: THE FIRST HALF OF THE XX CENTURY

N. D. Bobyrev, S. I. Avvakumov, Yu. A. Belov

Kazan State University of Architecture and Engineering
Kazan, Russia

nbobyrev@yandex.ru

Аннотация. *В процессе научно-исторического исследования нами представлена хронология становления и начального развития футбола в Татарстане – самого популярного в республике вида спорта. Со времени зарождения футбола в Казани наблюдается прогрессирующее, хотя и волнообразное, его развитие. Хроника футбольных событий и мероприятий говорит о постепенном росте массовости, популярности и спортивных достижений команд «Флорида», «Динамо» – флагманов футбола в городе, республике и в Поволжском регионе. Период с 1910 по 1950-е гг. условно можно назвать «дорубиновским» периодом развития футбольного движения в Татарстане.*

Ключевые слова: *Казанские футбольные команды «Флорида», «Динамо», периоды развития футбола в Татарии, «дорубиновский» период*

Abstract. *The article presents the chronology of initiation and the early stage of development of football in Tatarstan, which is the most popular kind of sport, within the historical research. Since the initiation of football in Kazan its development has been progressive, but undulating. The chronology of football events demonstrates a gradual increase of its mass character, popularity and sporting achievements of the teams "Florida" and "Dinamo", which are flagships of football in the city, republic and Volga Region. The period from 1910s to the 1950s can be notionally called the "Pre-Rubin" period of the football movement development in Tatarstan.*

Keywords: *Kazan football teams "Florida", "Dinamo", periods of football development in Tatar ASSR, the "Pre-Rubin" period*

По данным коллегии Министерства по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан за 2015 г., футбол занимает 1-е место в рейтинге популярных видов спорта по численности занимающихся – 47555 чел. *[9, с. 34]*.

Одной из задач нашего исследования, является популяризация исторической информации о ранних периодах и особенностях развития футбола в Татарстане, на примере достижений лучших команд. Это особенно важно в преддверии проведения в ряде городов России, в том числе и в Казани, игр за 8-й Кубок Конфедераций 2017 г. и финальной части 21-го чемпионата 2018 г. по футболу ФИФА.

Первое упоминание о популярности игры в футбол среди учащейся молодёжи в Казани, датируется 1-м десятилетием XX века (рисунок 1) *[11, с. 65]*. Исследуя состояние физического воспитания в Казанской губернии, попечитель учебного округа П.Д.Погодин в своей работе «Гимнастика и спорт в средних учебных заведениях Казанского учебного округа за 1910-11 уч. год

отмечает: «…Из игр на открытом воздухе, по-видимому, к числу более прочно привившихся следует отнести: футбол, введенный в 11 учебных заведениях» [11, с. 66].

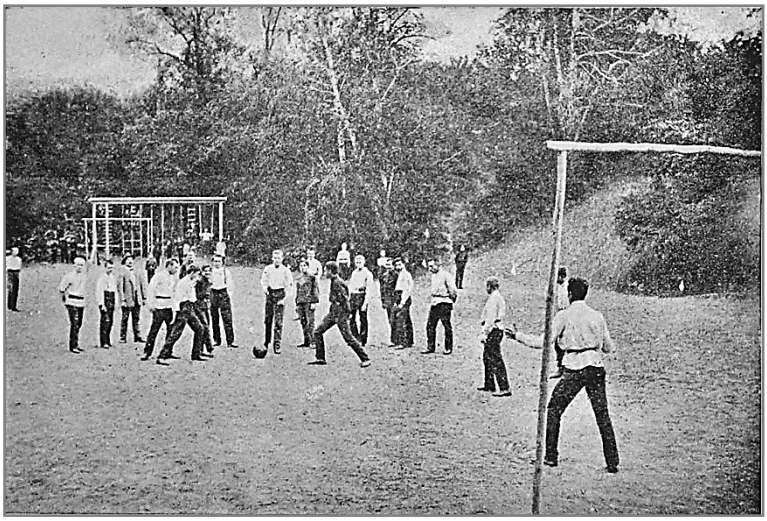


Рисунок 1

Площадка для гимнастики (Казанская III мужская гимназия)

Первые сообщения в казанских средствах массовой информации об игре в футбол появляются в июле 1911 года. Газета «Казанский телеграф» сообщает, что спортивное общество «Сила и Здоровье» («СиЗ») провело на своей площадке в Старом Аракчино первые тренировки по футболу [4].

В 1915 году команда казанского Яхт – клуба впервые выехала в Симбирск на футбольный турнир трёх городов Поволжья: Казань, Симбирск, Самара [2, с. 33].

На одном из первых матчей между командами обществ, состоявшемся 28 августа 1911 года на Арском поле «… со счётом 1:0 победила команда в составе которой были вратарь («голкипер») Протасов, защитники («беки») Уклеин и Иванов, полузащитники («хавбеки») Оконишников и Соломин, нападающие («форварды») Хиль, Штерн, Киселёв, Якубовский» [5]. К концу сентября 1911 года в обществе «СиЗ» насчитывалось уже 36 футболистов. Кстати, в этой же газете сообщается о том, что «Зимой общество организует игру на льду (на коньках, хоккей), которая отчасти заменит футбол» [6].

Таким образом зарождение казанского футбола, как вида спорта относится к началу и до середины 2-го десятилетия XX в. Данный период, условно названый нами «Казанско-губернский», характеризуется достаточно медленным ростом популярности футбола среди учащейся молодёжи, а также редкими товарищескими матчами между существующими в то время в Казани спортивными обществами.

Заметную роль в развитии казанского футбола сыграло старейшее спортивное общество «Флорида» (преемник с 1917 г. общества «СиЗ»). Его председателем и первым тренером по футболу был Симон Абрамович Цирюльников.

Дальнейшее развитие футбола как массового вида спорта в Казанской губернии связано с осуществлением программы Всеобщего военного обучения (Всевобуч) и деятельностью Казанского губернского спортивного союза, созданного в 1919 году. При

уездных отделах спорта и физического развития создаются военно-спортивные клубы и общества, которые параллельно с военной подготовкой допризывников занимались вопросами «…спортизации населения, объединений и руководством деятельностью спортивных и гимнастических кружков» *[10]*. В 1919 г. таких военно-спортивных клубов и обществ в Татарии насчитывалось 29.

С мая 1919 года начали регулярно проводится осенние и весенние первенства и чемпионаты Казани для команд 1-го и 2-го разряда.

В 1920-х гг. одним из сильнейших футбольных клубов Поволжья считалась казанская команда «Флорида» (рисунок 2).



Рисунок 2

1921 год. Одна из лучших команд Поволжья – казанская «Флорида» *[8, с. 198]*

Хроника выступлений команды «Флорида» в 1922 г. – победы над сборными городов: Чебоксары (10:0), Козьмодемьянска (11:0), Симбирска (8:1), Самары (3:0). 12 октября 1922 г. команде присуждается «1 место в Поволжье» *[8, с. 167]*.

С 1919 г. футболисты «Флориды» составляли основу сборной Казани, которая стала принимать участие в крупных российских и всесоюзных соревнованиях. Хроника достижений:

- Третье место в первом официальном первенстве страны по футболу (Москва, 1922 г.);
- Первое место на 2-й Поволжской олимпиаде (окружная олимпиада Приволжского военного округа, стадион «НКЗдрав», Казань, 1923 г.);
- Первое место на 3-й Поволжской олимпиаде (стадион «НКЗдрав», Казань, 1924 г.);
- Первое место в первенстве страны по футболу среди автономных республик (Казань, 1924 г.);
- Третье место в первенстве РСФСР (Москва, 1924 г.).

Характеризуя состояние футбола в Татарии в начале 1920-х гг., необходимо отметить, что успехи футболистов на всероссийском уровне не были случайными. Футбол культивировался на многих предприятиях и организациях. Только в Казани насчитывалось 23 футбольные команды, сильнейшими из которых были коллективы «Татпечать», комбинат «Спартак», команда Центрального дома физической культуры (ЦДФК). Тем не менее, массовость футбола в рассматриваемые годы была низкой.

Объясняется это тяжёлым периодом в развитии физкультурного движения в стране: нет единства между отдельными организациями и ведомствами, отсутствие стройной системы физкультурно-массовой и спортивной работы, недостаточно активная деятельность Высшего Совета физической культуры, который был создан при СНК ТАССР в 1923 г. *[13, 7, с. 20]*.

Из воспоминаний одного из организаторов физкультурно-спортивной работы, секретаря райкома комсомола Центрального района г. Казани, Я. С. Марголина «…Числившийся при СНК ТАССР ВСФК практически бездействовал. Иногда он занимался обсуждением вопросов, связанных с деятельностью футбольной команды г. Казани. По-видимому, это происходило потому, что страстным любителем футбола был тогдашний председатель СНК ТАССР К. Г. Мухтаров, входивший в состав основных игроков футбольной команды г. Казани» *[12, с. 21]*.

В 1926 году в Казани было создано ФСО «Динамо» и образована одноимённая футбольная команда. Хроника её выступлений:

- **1926 г.** Две футбольные команды «Динамо» впервые приняли участие в весеннем первенстве Казани. 1-я команда заняла 2-е место, уступив команде ЦДФК, 2-я заняла 4-е место.
- **1928 г**. Чемпионы весеннего первенства Казани. Финальный матч на первенство Татарии, приуроченный к Всетатарскому празднику физической культуры, между командами «Динамо» (Казань) и Набережных Челнов, закончился со счётом 7:1 в пользу столичных спортсменов *[3, с. 173]*. Сборная Татарии (основу команды составляли футболисты – динамовцы) в финальной игре с командой Казахстана выигрывает (5:1) отборочные соревнования перед 1-й Всесоюзной спартакиадой в Москве. Сборная Татарии (под именем сборной районов автономных республик и областей – (РАРО) выигрывает бронзовые медали чемпионата РСФСР.

«Мёртвый сезон» футбола в Татарии - так отзывалась пресса о периоде с 1929 по 1934 гг.

- **1934 г.** На Спартакиаде Поволжья и первенстве РСФСР (2-я группа) команда занимает 3-е место.
- **1935 г.** Сборная команда Казани состоящая из игроков «Динамо», дошла до финала чемпионата СССР среди городов 2-й группы. Итоговое 2-е место.
- **1936 г.** Победа Казанского «Динамо» в группе «В» 2-го, осеннего чемпионата СССР и переход в группу «Б» (рисунок 3).
- **1937 г.** Выход команды «Динамо» в ¼ финала Кубка СССР.

Казанское «Динамо» вновь появилось среди участников первенства СССР в 1947 г. В 1948 г. был достигнут определённый успех – динамовцы пробились в финальный турнир шести лучших команд 2-й группы, но заняли 5-е место. В 1949 г. Динамо выступило очень слабо и вскоре прекратила своё существование *[8, с. 12]*.

Таким образом, футбольная команда «Динамо» одноимённого спортивного общества заменила прекратившую существование команду «Флорида» (сильнейшую в 1919-1925 гг.), была флагманом татарстанского футбола с 1926 по 1949 гг., представляло Казань с 1936 по 1949 годы в чемпионатах СССР *[1, с. 201]*.

На смену «Динамо» пришла команда, которая стала визитной карточкой татарстанского футбола со 2-половины XX века и до настоящего времени, т.е. почти 70 лет. Речь идёт о футбольной команде «Рубин» (образована в 1958 г.). «Дорубиновский» период создал основу интеграции татарстанского футбола в международный сегмент, о чём говорят достижения «Рубина» (Казань) в период с 1960-х гг. и до настоящего времени.



Рисунок 3

1936 год. Команда «Динамо» (Казань). Слева направо: А. Фисаренко (капитан), А. Кумбари, А. Власов, В. Пуховский, А. Козелков, В. Михайлов, Г. Борисевич, А. Брагин, Л. Бессараб, И. Медун, К. Гузев

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бобырев Н. Д., Белов Ю. А. Генезис футбола в Татарстане (1910-е гг.). Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 201-202.*
2. *Ерунова Л. М., Ерунов Б. Г. Казанский спорт: за годом – год, из века – в век. – Казань : Новое знание, 2005. – 184 с.*
3. *История побед. – Казань : ЦИТ, 2006. – 320 с.*
4. *Казанский телеграф. – 1911. – №5472. – 14.07. – четверг.*
5. *Камско-Волжская речь. – 1911. – №193. – 2.09. – пятница.*
6. *Камско-Волжская речь. – 1911. – №216. – 1.10. – суббота.*
7. *Колчин Н. Т. Физическая культура и спорт в Татарии (исторический очерк). – Казань, 1969.*
8. *Макаров Д. А. «Рубин (Казань): история и статистика 1958-2000. – Казань: Титул, 2001. – 224 с.*
9. *Итоги работы Министерства по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан за 2015 г. – Казань, 2016.*
10. *НА РТ Ф.592, оп. 1, ед. хр.180, л.1.*
11. *Погодин П. Д. Гимнастика и спорт в средних учебных заведениях Казанского учебного округа за 1910-11 уч. год. – Казань: Типо-Литография Императорского университета, 1912.*
12. *ЦГА ИПД РТ, ф. 30, оп. 3, ед. хр. 1872, «Воспоминания Марголина Я.С. о казанском периоде (1806 – 1925 гг.)».*
13. *ЦГА ТАССР, ф. 735, оп. 1, ед. хр. 428, л. 1.*

ДИНАМИКА СВЯЗЕЙ ТЕМПА ПРИРОСТА ДВИГАТЕЛЬНЫХ И ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ У КУРСАНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

DYNAMICS OF GROWTH RATE LINKS OF MOTOR AND PSYCHOMOTOR MEASURES WITH INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CADETS WITH A DIFFERENT MOTOR ACTIVITY

А. М. Бондаренко, С. Е. Бебинов, В. А. Сальников

Омский автобронетанковый инженерный институт, филиал военной академии материально-технического обеспечения имени генерала А. В. Хрулева
Омск, Россия

A. M. Bondarenko, S. E. Bebinov, V. A. Sal'nikov

Omsk Tank-Automotive Engineering Institute (branch) of Khrulev Military Academy of Logistics
Omsk, Russia

viktor.salnikov1@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются связи двигательных способностей и психомоторики с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Выявленные связи дают основание отметить более интегрированную динамику развития двигательных проявлений у курсантов, занимающихся волейболом в группе спортивного совершенствования, и в меньшей степени это выражено у курсантов, занимающихся только по программе физической подготовки.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, двигательные способности, психомоторика, свойства нервной системы, темпы прироста*

Abstract. *The article considers the links of motor abilities and a psychomotor system with typological features of the nervous system characteristics demonstration. These links give a reason to note more integrated development dynamics of motor demonstration of the cadets who go in for volleyball of perfection sports group. This dynamic is less expressed among the cadets who practice only in terms of the physical education program.*

Keywords: *physical education, motor abilities, a psychomotor system, nervous system features, growth rates*

Введение. Чрезвычайная сложность индивидуального развития человека проявляется в том, что различные структурные образования и системы организма формируются и развиваются непрерывно и асинхронно, все это нашло отражение в понятии гетерохронности как оптимальной черты различных сторон индивидуального развития человека. Это в полной мере проявляется применительно к развитию двигательных способностей, где общей закономерностью является непрерывный и поступательный, но, как правило, неравномерный процесс изменения этих способностей на всем протяжении спортивной карьеры. Вместе с тем, одним из реальных факторов, выявления потенциальных возможностей каждого занимающегося является изучение темпов прироста тех или иных двигательных способностей в реальных условиях учебно-тренировочного процесса.

Вместе с тем темпы (интенсивность) прироста результатов зависят от многообразия факторов. В частности, В. Б. Шварц *(1972)* отмечает, что развитие и совершенствование двигательных способностей в большой мере обусловлено генетическими факторами и меньшей степени факторами внешней среды. Динамика темпа прироста в различных физических упражнениях различается в процессе возрастного развития, в результате отмечаются сенситивные критические периоды *[7, 3]*.

О. О. Бриллиантова, В. А. Баландин *(2008)* отмечают влияние сезонных периодов на развитие физических качеств. Имеются работы показывающие различия в темпах прироста в зависимости от морфологических особенностей занимающихся *[3]*, а также от индивидуально-психологических особенностей *[4, 6]*. Темпы прироста результатов у мужчин и женщин имеют различную динамику. Как недостаток следует отметить, что в большинстве случаев рассматриваются и сравниваются межгрупповые данные, хотя известно, что межгрупповые различия значительно меньше чем внутригрупповые. Другим недостатком является то, что больше внимания уделяется системе внешних воздействий и практически это никак не соотносится с индивидуально-психологическими особенностями, что затрудняет формировать индивидуальную траекторию физической подготовки. Ориентация на темпы прироста оправдывает себя при учете индивидуальных особенностей занимающихся.

Цель исследования – изучение связи темпов прироста результатов, в упражнениях, характеризующих физическое развитие курсантов с их индивидуально-психологическими особенностями, но различающихся физкультурно-спортивной активностью.

Организация исследования. В исследовании принимали участие курсанты Омского автобронетанкового инженерного института в количестве 65 человек в возрасте 19-22 лет. В отношении физической подготовленности изучали темп прироста результатов в следующих упражнениях (бег 30м., челночный бег 10х10 м., бег 3 км., прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, кистевая динамометрия, максимальная частота движений кистью, скоростная и локальная выносливость, простая и сложная реакция). Среди индивидуально-психологических особенностей изучали, типологические особенности проявления основных свойств нервной системы (сила нервной системы по возбуждению, подвижность возбуждения, подвижность торможения, внешний баланс между возбуждением и торможением, внутренний баланс между возбуждением и торможением). Темп прироста результатов рассчитывался по формуле O. Brodi.

Результаты исследования и их обсуждение. Приведенный выше анализ показал, что темпы прироста тех или иных двигательных способностей связаны как с факторами внешних воздействий, так и с индивидуально-психологическими особенностями занимающихся, однако относительно последнего эти данные малочисленны. Полученные нами данные, в какой-то степени восполняют этот недостаток. В частности, у курсантов, занимающиеся по программе физической подготовки, наибольшее количество связей темпа прироста результатов в двигательных проявлениях наблюдается в отношении максимальной частоты движений кистью, с такими как бег 30 м., прыжок вверх без взмаха рук, локальной выносливости положительно, и темпом прироста в беге на 3 км. и скоростной выносливостью отрицательно (соответственно r=0,45; r=0,30; r=0,69; r=-0,29; r=-0,40). Динамика простой двигательной реакции коррелирует положительно с результатом прыжка вверх без взмаха рук и отрицательно с динамикой в

тройном прыжке (r=0,354 r=-0,29). Кистевая динамометрия правой положительно связана с результатом прыжка вверх без взмаха рук (r=0,31). Темп прироста в упражнении прыжок вверх со взмахом рук положительно коррелирует с динамикой сложной реакции (r=0,37). В целом для этой группы курсантов можно отметить, что ведущим показателем в отношении двигательных проявления являются скоростные способности.

В отношении группы занимающихся волейболом отмечается более интегрированные связи двигательных проявлений. Так темп прироста в беге на 30 м. связан с динамикой кистевой динамометрии(r=-0,51), последняя связана положительно с временем простой двигательной реакции и отрицательно с результатом прыжка в длину с места (r=0,46; r=-0,41). Динамика результата в беге на 3 км. положительно коррелирует с результатом в 3-м прыжке с места (r=0,61). Темп прироста времени простой двигательной реакции положительно коррелирует с прыжком вверх со взмахом рук и кистевой динамометрией (r=0,52; r=0,46). Результат в челночном беге связан отрицательно со скоростной выносливостью (r=-0,63).

Но, наиболее выраженные связи темпов прироста наблюдаются в соответствии с личностными особенностями. В частности, относительно первой группы, темп прироста результата в тройном прыжке, а скоростная выносливость отрицательно коррелирует с силой нервной системы по возбуждению (соответственно r=0,29; r=-0,29). Локальная выносливость значительнее изменяется у курсантов с преобладание возбуждения по внешнему балансу (r=0,30). Темп прироста максимальной частоты движения кистью и прыжка вверх с взмахом рук положительно связан с внутренним балансом (r=0.29; r=-0,32), т.е. курсанты, имеющие уравновешенность и преобладание возбуждения, отличаются более высоким темпом прироста результата. Подвижность возбуждения отрицательно коррелирует с кистевой динамометрией (r=-0,31). Отсутствуют связи с индивидуально-психологическими особенностей с такими показателями физического развития, как быстрота (бег 30 м., челночный бег 10х10 м.) с выносливостью (бег 3 км).

Более интегрированы связи у курсантов, дополнительно занимающихся в группах спортивного совершенствования. Наибольшие связи выявлены в отношении внутреннего баланса, в частности темп прироста в таких упражнениях как челночный бег и кистевая динамометрия коррелируют положительно, а динамика результат в беге на30 м. отрицательно (соответственно r=0,53; r=0,57; r=-0,61). Подвижность возбуждения отрицательно коррелирует с темпом прироста результата в прыжке в длину с места и сложной реакцией (r=-0,63; r=-0,58) и положительно с максимальной частотой движению кистью и результатом прыжка вверх без взмаха рук (r=0,43; r=0,37). У курсантов сильной нервной системой меньше темп прироста в челночном беге и выше в скоростной выносливости (r=-0,44; r=0,45). Темп прироста максимальной частоты движений выше у курсантов с преобладание возбуждения по внешнему балансу (r=0,62), а выносливость (бег 3 км.) отрицательно коррелирует с подвижностью торможения (r=-0,47).

В целом, выявленные связи дают основание отметить более интегрированную динамику развития двигательных проявлений у курсантов, занимающихся волейболом в группе спортивного совершенствования. В то время как в первой группе эти связи малочисленны. Более выраженными являются связи темпов прироста с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, особенно это касается занимающихся волейболом. Во-первых, им характерен высокий уровень подвижности процессов возбуждения и торможения, что соответствует выбранному виду спорта, содействуя тем самым

проявлению имеющихся способностей. Именно подвижные по возбуждению лучше концентрируют внимание, способны быстрее работать при наличии условного тормоза, короче время сосредоточения, но меньше длительность работы на выносливость [5]. Менее выраженные связи темпа прироста двигательных проявлений и свойств нервной системы первой группы могут быть объяснены отсутствием системы в учебно-тренировочных занятиях.

Заключение. Результаты исследования дают основание отметить, что связи темпа прироста двигательных способностей и показателей психомоторики у курсантов, с разной двигательной активностью существенно различаются. Если в отношении курсантов, занимающихся волейболом, более выражены связи с показателями нейродинамики, что определенной степени связано со спецификой их спортивной деятельности. То, связи в первой группы менее выражены, последнее может быть связано с отсутствием системности в реализации физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бриллиантова О. О. Баландин В. А. Темпы прироста физической подготовленности студентов в течение года с учетом сезонных периодов / Ученые записки. – 2008. – № 7 (41). – С. 14-18.*
2. *Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.*
3. *Гужаловский А. А. Проблемы критических (сенситивных) периодов разви- тия и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни : тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.*
4. *Дрижика А. Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов : дис. … докт. псих. наук. – Ростов на Дону, 2005. – 333 с.*
5. *Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.*
6. *Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск: СибАДИ, 2003. – 262 с.*
7. *Сирис П. З. Темпы прироста физических качеств – фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 4. – С. 19-22.*
8. *Шварц В. Б. О роли наследственности и средовых факторов в развитии физической работоспособности у детей и подростков (исследование близнецов): автореф. … канд. дис. – Тарту, 1972. – 35 с.*

ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

ETHNOPEDAGOGICAL PREPARATION OF STUDENTS IN ZABAYKALSKY KRAI

В. В. Борисов, А. Ф. Бурангулов

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов
Санкт-Петербург, Россия

V. V. Borisov, A. F. Burangulov

Saint-Petersburg Humanitarian University of trade unions
Saint Petersburg, Russia

arturburan@bk.ru

Аннотация. *Необходимо такое содержание учебно-воспитательного процесса, в ходе которого школьники различных культур, проживающих в Забайкальском крае, получают знания и умения, позволяющие быстро и качественно приспособиться к условиям поликультурной среды. Разработаны критерии и показатели уровней этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы. Экспериментальная группа в конце исследования достоверно превосходила своих сверстников их контрольной в этнопедагогической воспитанности.*

Ключевые слова: *этнопедагогика, IX классы, народные подвижные игры, национальные физические упражнения, этнос*

Abstract. *It should be such a content of the educational process, in which students of different cultures living in the Trans-Baikal Territory, with the knowledge and skills to quickly and efficiently adapt to the multicultural environment. The criteria and indicators of the level of breeding ethnopedagogical basic school graduates. The experimental group at the end of the study was significantly superior to their peers in the control ethnopedagogical breeding.*

Keywords: *ethno-pedagogics, IX classes, folk games, national physical exercise, ethnicity*

Введение. Проведенный опрос (беседа, интервью, анкетирования) среди учителей физической культуры Забайкальского края показали, что этнопедагогическая подготовка школьников относится к наименее разработанной области педагогической науки и практики.

Исследования А. А. Фетисова *(2000)* подтвердили, что у выпускников основной школы, проживающих в зоне экологического неблагополучных, значительна снижена двигательная активность.

Между тем в Забайкальском крае накоплен этнопедагогический опыт в области развития физической культуры и спорта, который в современных общеобразовательных школах все еще не востребован.

В последние годы в районах края наблюдается фрагментарное возрождение системы физического воспитания школьников с использованием народных подвижных игр и самобытных физических упражнений; выявлено, что у школьников различных этносов происходит спонтанный обмен национальными физическими упражнениями и подвижными играми.

Первостепенное значение при этом имеет такое содержание учебно-воспитательного процесса, в ходе которого школьники различных культур (русские, буряты,

эвенки, казаки) проживающие в крае, получают знания и умения, позволяющие быстро и лучше приспособиться к условиям многонациональной среды.

Такой подход является чрезвычайно важным, поскольку подавляющая часть учителей физической культуры Забайкальского края работают по школьным учебным программам по физическому воспитанию, которые в свое время были апробированы на учащихся европейской части страны; последние опережают в биологическом и физическом развитии, а также в уровне физической подготовленности школьников Забайкальского края.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия этнопедагогического воспитания выпускников основной школы Забайкальского края.

Задачи:

1. Разработать и обосновать критерии и показатели этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы в области физической культуры и спорта.
2. Разработать модель этнопедагогической подготовки учащихся 9-х классов и апробировать её в учебном процессе.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Опрос (беседа, интервьюирование, анкетирование).
3. Формально-замкнутая система задач для оценки этнопедагогических знаний *(Г. Я. Галимов, 1999)* Поясним принцип использования нами критерия оценки результатов на конкретном примере (таблица 1).

Таблица 1

Матрица оперативного контроля уровня знаний

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0										
10										
20										
30										
40										
50										
60										
70										
80										
90										

Результаты исследования. Школьнику предлагается решить несколько задач, числовой результат которых одинаков. Если же ответы получаются разные, то ученику приходится заново проверять решение всех задач, поскольку неизвестно, где же допустил ошибку. Общность задач формальная, они могут быть выбраны независимо, но критерии достаточно надежны.

Решая задачи, школьники находят в списке нужные действия и вписывают буквенный индекс упражнения в клетки матрицы, соответствующие кодам этих действий. Если работа выполнена правильно, то не должно быть повторного попадания индекса в занятую клетку, а после завершения все клетки матрицы окажутся закрытыми.

Опыт работы с задачами такого типа показал, что в течении занятия можно поддерживать на довольно высоком уровне направленную активность школьников. Осуществление контроля с использованием трафаретов значительно сокращает время для фронтального устного опроса по пройденному материалу. После обработки матриц, которые заполнены школьниками выясняется, что в среднем 80 клеток из 90 отмечаются верно. Учитель физической культуры в ходе занятий, где школьники решают замкнутую систему задач, может индивидуально заниматься с нуждающимися в помощи.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в Забайкальском крае со школьниками 9х классов в течении одного года. Были организованы экспериментальная и контрольная группа в Чите (русская культура); в Агинском бурятском округе (бурятская культура); в Каларском районе (эвенкийская культура); в Сретенском районе (казачья культура), в Чикойском районе («старообрядская культура»).

5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ педагогических исследований (Крысько В.Г. 2007) и изучение литературных источников позволили нам сконструировать модель этнопедагогического воспитания выпускников основной школы.

Основными направлениями этнопедагогического воспитания школьников в ходе реализации модели были выделены следующие:

- сформировать потребности совершенствования школьников на основе этнопедагогческих материалов;
- сформировать у учащихся систему этнопедагогических знаний, умений и навыков;
- содействовать овладению основами народной культуры физического воспитания, освоению форм, методов и средств народной педагогики;
- включить школьников в активную этнопедагогическую деятельность по освоению, возрождению, реализации этнокультурных традиций в области физического воспитания.

Разработка модели позволило сформулировать следующие задачи, которые поэтапно решались в ходе работы со школьниками экспериментальной группы:

- определить влияние комплекса педагогических условий на процесс этнопедагогического учащихся;
- определить критерии и уровни этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы;
- определить эффективность применения предлагаемых нами средств этнопедагогического воспитания.

В процессе исследования мы опирались на принцип комплексного подхода, который рекомендует:

1. В процессе обучения необходимо наличие предмета или объекта вызывающего и эмоциональные и мыслительные процессы. В связи с этим уроки строятся не только на использование разнообразных видов деятельности, но и на взаимосвязи всего учебно-воспитального процесса.

2. Любая программа деятельности на основе комплексного подхода должна иметь направленность и нравственное содержание, носить и оптимальный характер.

3. Комплексный подход способствует осуществлению интеграционных процессов, отражает совокупность взаимосвязанных компонентов воспитания, обучения и развития.

4. Комплексный подход позволяет изучить предмет в его целостности.

Опора на принципы системного, комплексного деятельностного подхода позволила нам рассмотреть комплекс педагогических условий этнопедагогического вспитания выпускников основной школы *(В. А. Сластенин и др., 2005)*.

Первое педагогическое условие: отбор и структурирование содержания различных дисциплин (физическая культура, история, география и др.) осуществляется согласно логике профессионально-педагогической подготовки школьников 9-х классов.

Комплекс материалов, получаемых учащимися на различных уроках носил ознакомительный характер, он мотивировал их к самостоятельному изучению этнопедагогической культуры народов Забайкальского края. Для более качественного освоения Забайкальской культуры учащимися 9-х классов мы разработали методические рекомендации «Этнопедагогика физической культуры». В ней были различные упражнения и задания. Вот некоторые из них:

1. Упражнение по составлению генеалогического древа.

Работа по составлению генеалогического древа позволяет школьнику проникнуть в историю своей семьи, а через нее в историю своего народа. При этом данная информация превращается из обезличенной в личностно значимую, а значит способна мотивировать школьника на более подробное изучение как истории, так и культуры народа.

Методические указание по заполнению генеалогического древа:

- свое имя вписывается в ячейку, которая находится в корнях древа;
- мужские имена вписываются в ячейки прямоугольной формы, а женские – в ячейки овальной формы;
- маркером выделяются все предки мужского пола по прямой отцовской линии (я – отец – дед – прадед);
- при возможности в ячейки можно вклеить фотографию предков;
- родственников, имеющих выдающиеся достижения, выделить маркером другого цвета и прописать ниже или на другом месте.

2. Упражнения по сравнительной характеристике систем физического воспитания народов Забайкальского края.

Таблица 2

Основные компоненты системы физического воспитания у народов Забайкальского края

Компоненты системы физического воспитания	Народы				
	русские	буряты	эвенки	казаки	старообрядцы
Методы воспитания: а) общепедагогические б) специфические					
Средства воспитания: а) физические упражнение б) гигиенические упражнения в) дополнительные средства					
Формы воспитания: а) воспитание в семье б) состязания и соревнования в) народные празднества г) детские народные игры					
Виды спорта					

Школьникам предлагается заполнить таблицу, где обозначены основные компоненты системы физического воспитания у народов Забайкальского края (таблица 2).

После составления таблицы школьники проводят сравнительный анализ сходств и различий систем физического воспитания.

3. Упражнения по сравнительному анализу народных празднеств.

Школьники проводят предварительный анализ календаря народных праздников, составляют таблицу по народам проживающих в Забайкальском крае. Затем сравнивают их сходства и различия. При желании школьники, не относящиеся к перечисленным в таблице национальностям, могут добавить колонку с праздниками своего народа.

4. Упражнение на установление связей между элементами этнокультуры.

Упражнение используется при изучении темы: «Празднества и состязания как средство физического совершенствования личности». Группа школьников садится по кругу и по очереди начинает произносит ряд слов, связанных с народной физической культуры. Причем слово, произнесенное первым участником упражнения, становится стимулом для работы всего класса.

Воспитательное значение данного упражнения заключается в развитии образной памяти, расширении знаний по этнокультуре физического воспитания, объективной диагностики уровня этнопедагогичекой воспитанности школьников.

5. Экскурсия в музей «Развития физической культуры и спорта в Забайкальском крае» (Забайкальский государственный университет, факультет физической культуры и спорта).

Главная цель этнопедагогической экскурсии заключается не в том, чтобы показать школьника отдельные элементы народной физической культуры, а в том, чтобы

показать им и научить явления общего характера, что все этнические культуры сходны. Только при этом будет формироваться позитивное отношение к представителям культуры других народов.

6. Организация встреч с представителями народов Забайкальского края, краевых национально-культурных центров.

Школьникам было предложено выбрать те культурные центры, в которых более всего они были заинтересованы. Предпочтение было отдано русскому культурному центру. На последующих местах в порядке очередности оказались представители следующих культур: казачьей, бурятской, «старообрядческой», эвенкийской, азербайджанской, еврейской, армянской, китайской.

Общение школьников с представителями культурных традиций Забайкальского края дает возможность активизировать процесс познания этнопедагогики.

В конце обучения была проведена экспертная оценка знаний школьников экспериментальной и контрольной групп.

Состояние сформированности этнопедагогических качеств личности оценивалась по пятибалльной шкале. Оценка «5» означает, что положительное свойство сформировано полностью. Ярко выражено и проявляется всегда; оценка «4» означает средний уровень свойства и его преобладание в большинстве случаев; оценка «3» – низкий уровень свойства; оценка «2» – типичное проявление недостатка; оценка «1» – отсутствие системных знаний по исследуемой теме.

Выводы:

1. Учебно-методическая база основной школы дополнена элементами этнокультурной материально-пространственной среды в общеобразовательном процессе, способствующая этнопедагогическому воспитанию учащихся.

2. Разработаны критерии и показатели оценки уровней этнопедагогической воспитанности выпускников основной школы, которые могут применятся в целях диагностики этнопедагогической культуры в сфере физической культуры и спорта.

3. Разработана модель этнопедагогического воспитания школьников 9-х классов.

4. Экспериментальная группа в конце исследования достоверно ($P<0,05$) превосходила своих сверстников из контрольной в этнопедагогической воспитанности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Галимов Г. Я. Валеологические аспекты в системе образовательных структур // Физическая культура и спорт: история, современности, перспективы: Матер. межд. науч. конф. – Улан-Удэ, 1998. – С. 119-123.*

2. *Воспитательная деятельность педагога : Учеб. пособие для студ. вышс. учеб. заведений / И. А. Колесникова, Н. И. Борытко, С. Д. Поляков, Н. Л. Селиванова; Под общ. ред. В. А. Сластенина и И. А. Колесникова. – М: Академия, 2005 – 336 с.*

3. *Крысько В. Г. Этнопедагогическая психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Академия, 2007. – 320 с.*

ТРАДИЦИЯ НАРОДА САХА КАК СРЕДСТВО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

THE TRADITION OF THE SAKHA PEOPLE AS THE MEANS OF PRESCOOL CHILDREN S COGNITIVE AND SPEECH IMPROVEMENT

М. Е. Борисова

Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Кунчээн»
Туора-Кюель, Россия

M. E. Borisova

Kindergarten of generally developing form, with priority the implementation of activity on cognitive and language development of children «Kuncheen»
Tuora-Kuel, Russia

mbdou-xayax@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт работы детского сада «Кунчээн», который является участником образовательного кластера «Тиьик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).*

Ключевые слова: *познавательно-речевое развитие детей дошкольного возраста, фольклор, якутские национальные игры*

Abstract. *The article gives an experience of the kindergarten «Sylysthaan» wich is a participant of the educational cluster «Tihik» in net connection of five preschool educational institutions. The kindergarten is an experimental platform of Churapcha State Institute of Physical Education and Sport, major «Pedagogical Education» (Preschool Education).*

Keywords: *cognitive and speech improvement of the preschool children, folklore, tradition, national games*

По общему сетевому проекту наш детский сад «Кунчээн» участвует с культурно-образовательной инициативой по речевому развитию.

Наше село Туора-Кюель является родиной известного олонхосута И. Г. Тимофеева-Теплоухова, автора крупнейшего эпоса олонхо «Строптивый Кулун Куллустуур». Приоритетным направлением МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Кунчээн» с. Туора-Кюель Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия) является познавательно-речевое развитие детей дошкольного возраста.

Наш детский сад является инициатором и организатором улусного заочного конкурса исполнителей олонхо среди детей дошкольного возраста «Олонхо моей земли», который успешно проводится в четвертый раз. Конкурс раскрывает способности детей и содействует дальнейшему развитию творческих возможностей в фольклорном жанре. Воспитание и обучение детей фольклорному жанру несет преемственный характер. Наши выпускники успешно продолжают заниматься в школе по программе фольклорного кружка «Айаара». Хаяхсытская средняя об-

щеобразовательная школа им. А. П. Илларионова является базой для проведения ежегодного улусного конкурса исполнителей фольклорного жанра «Кут-Сур» среди школьников, где собираются поклонники фольклорного жанра со всех наслегов улуса. Детский сад и школа стали центром духовного и культурного развития, объединяющим и связующим звеном сельского социума для воспитания подрастающего поколения. С целью увековечивания памяти нашего земляка – великого олонхосута И. Г. Тимофеева-Теплоухова в селе построены сквер и Дом Олонхо, где традиционно проводятся все национальные обрядовые мероприятия, праздники, конкурсы, мастер – классы, семинары, научно-практические конференции и т.д.

В детском саду ведется целенаправленная работа по созданию оптимального условия для речевого развития средствами различных форм фольклора. Была создана кружковая работа «Имигэсчэй тылчаан» по развитию родной речи с использованием фольклорного жанра своего народа. С целью обеспечения условий для эффективного познавательно-речевого развития детей, программа была расширена и преобразована в программу фольклорной гостиной «У камелька».

Программа «У камелька» является инновационной на уровне образовательного учреждения и может служить для распространения модели по созданию условия для эффективного познавательно-речевого развития детей дошкольного возраста путём интеграции различных видов деятельности.

Новшеством программы является общедоступность, через создание виртуальных мастерских для всех педагогов по обмену опыта, для родителей в форме сотрудничества в области воспитания средствами фольклора, для дошкольников по дальнейшему духовному росту и развитию познавательно-речевого потенциала.

Программа охватывает 5 областей развития и способствует речевому развитию детей старшего дошкольного возраста, через приобщение их к якутскому фольклору, а также воспитанию патриотического сознания дошкольников.

1 тусулгэ – речевое развитие «Чуопчаар» («Говорушки»).

2 тусулгэ – социально-коммуникативное развитие «Чээнэй» («Растишка»).

3 тусулгэ – художественно-эстетическое развитие «Кустукчаан» («Радуга»).

4 тусулгэ – познавательное развитие «То5очоон» («Почемучки»).

5 тусулгэ – физическое развитие «Мэнигийээн» («Шалунишки»).

Особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья, а также физическому развитию детей дошкольного возраста. Целью деятельности тусулгэ «Мэнигийээн» является приобщение к культурным и духовным ценностям народа саха, через применение якутских национальных игр и игрушек, упражнений, движений из сюжетов эпоса олонхо.

Якутские национальные игры развивают гибкость, ловкость, выносливость, быстроту реакции и т.д. Все игры тесно связаны с укладом жизни и традициями народа саха. Это раскрывается в названиях каждой игры. Например, игра «Ойбонтон уулааьын» («Водопой»). Зимой якуты водят крупный рогатый скот на водопой к проруби. Наши предки придумали эту игру, наблюдая за движениями животных, стремившихся достать до воды. Правило игры: на землю перед игроком ставится вышитая якутским орнаментом рукавица. Игрок хватается правой рукой за левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении должен наклониться и «попить воды» (схватить ртом рукавицу). Если он отпустит руки или коснется земли, выходит из игры. Победителем считается тот, кто

«попьет воду», не отпуская рук. Эта игра развивает гибкость, ловкость и равновесие.

Темы из эпоса олонхо для физических упражнений так же связаны с самобытностью народа. Упражнения имитируют явления природы, движения, изображающие растительный мир срединного мира, животных и птиц, движения труда взрослых и т.д., например, упражнение «Кыталык» («Стерх»):

> Халлааныгар котор кынаттаа5ы ыыппыттар.
>
> Кылдьыылаах харахтаах,
>
> Кырыылаах тумустаах,
>
> Кыраскалаах атахтаах
>
> Кынталдьыйбыт быыыылаах
>
> Кыталык кыыл.

В этих строках описывается красота и грация стерха. Воспитатель читает строки и вместе с детьми разбирает сюжет. Затем воспитатель, читая текст вслух, показывает движения: поочередно подпрыгивает то на одной, то на другой ноге, свободная нога в колене, носок находится на уровне щиколотки. Руками он проделывает движения, подражающие взмахам крыльев. После этого воспитатель предлагает детям сделать упражнение вместе с ним.

В различных формах проводится ознакомление детей с элементами национальных видов спорта, таких как «куобах», «кылыы», «ыстана», «хапсагай» и т.д. Все полученные навыки дети показывают на спортивных соревнованиях «Игры предков», состязаниях национального праздника «Ысыах», ежегодно организуемого нашим детским садом для детей.

Таким образом, якутский фольклор эффективно и благотворно влияет на физическое и духовное развитие детей дошкольного возраста, так как опирается на традиции и культуру народа саха.

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОМУ ВОСПРИЯТИЮ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

CONTROL AND EVALUATION OF THE VISUAL-SPATIAL PERCEPTION AND SPATIAL ORIENTATION HAVE STUDENTS OF DIFFERENT SPORTS SPECIALIZATION

В. Л. Ботяев, М. С. Поздышева, С. В. Ботяев

Сургутский государственный педагогический университет
Сургут, Россия
Северо-казахстанский государственный университет
Петропавловск, Казахстан

V. L. Botyaev, M. S. Pozdysheva, S. V. Botyaev

Surgut State Pedagogical University
Surgut, Russia
North-Kazakhstan State University
Petropavlovsk, Kazakhstan

vl_bot53@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается одно из направлений в изучении психомоторных способностей спортсменов. В качестве предмета изучения рассматриваются способности к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию в пространстве. Проведенные педагогические исследования показывают, что специфика тренировочного процесса формирует свою двигательную функционирующую систему. Уровень развития исследуемых способностей повышается с ростом спортивной квалификации. У спортсменов он значительно выше чем у студентов, не занимающихся спортом или имеющих низкую спортивную квалификацию.*

Ключевые слова: *психомоторные способности, сенсорный импульс, зрительно-пространственное восприятие, способность к ориентированию, психофизиологические функции, тестирование*

Abstract. *The article deals with one of the directions in the study of psychomotor abilities of athletes. As the subject of the study examined the ability to visual-spatial perception and orientation in space. Conducted pedagogical studies show that the specificity of training process of forming their motion functioning system. The level of study skills increases with sports qualifications. For athletes it is significantly higher than students not involved in or sports with low qualifications.*

Keywords: *psychomotor skills, touch boost, visual-spatial perception, the ability to orientation, the psychophysiological functions, testing*

Введение. При изучении психомоторных способностей спортсменов актуальной является проблема изучения психофизиологических детерминант структуры этих способностей, которые формируются и изменяются под влиянием активных занятий определенным видом спорта.

Отсюда можно сказать, что у спортсменов формируется своя двигательная функционирующая система, которая развивается при выполнении специфических физических упражнений, соответствующих тому или иному виду спортивной деятельности [3].

Известно, что двигательная деятельность спортсменов характеризуется чрезвычайной динамичностью и многообразием выполняемых операций. По мнению зарубежных физиологов Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил [4], любое двигательное действие осуществляется в результате взаимодействия сенсорного и двигательного отдела периферической нервной системы. Это так называемая сенсорно-двигательная интеграция, при которой сенсорный импульс, через сенсорные нервы передается в спинной мозг, где уже может включаться локальный рефлекс или импульс, который пойдет далее в более высокие участки спинного или головного мозга.

Способность к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию имеет большое значение при решении многих двигательных задач, она позволяет точно определять, своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении, что обеспечивается восприятием, переработкой временной и пространственной информации из внешней среды. Исходя из положений теории двигательной функциональной системы, можно предположить, что у студентов-спортсменов различных специализаций, будет различный уровень способности к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию.

Цель исследования - выявить уровень сформированности зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве у студентов ФФК различных спортивных специализаций.

Методы и организация исследования. В эксперименте участвовали две группы студентов факультетов физической культуры и спорта Сургутского государственного педагогического университета и Северо-Казахстанского государственного университета. Они, в свою очередь, также были разделены на 2 группа, первая – это студенты, активно занимающиеся спортом и имеющие квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда, вторая группа – студенты, не имеющие спортивной квалификации и занимающиеся массовым, общедоступным спортом.

Для оценки и контроля способности к зрительно-пространственному восприятию и способности к ориентированию в пространстве, был сформирован блок тестовых заданий (n-6) в который вошли следующие тесты: «Бег по номерам», программа психофизиологической диагностики «Прогноз», таблица «Шульте-Платонова», «Воспроизведение длины отрезка», «Узнавание угловой скорости вращения», «Ранжирование длины предъявляемых отрезков». Все тесты прошли апробацию в ранее проведенных исследованиях, где показали свою высокую надежность, эквивалентность и информативность [1, 2].

Общий, интегральный уровень развития психофизиологических функций определяли, используя формулу, предложенную сотрудниками ГЦОЛИФКа, которая позволяет достаточно точно и объективно оценить общий уровень развития исследуемой способности.

$$S = C_1 + C_2 + ...+C_n;$$

где S – сумма баллов по всем (n) тестам;

С – количество очков отдельного тестового показателя исследуемой способности.

Тесту, у которого был лучшим наименьший количественный показатель, присваивалось количество очков по формуле:

$$C = 100 \times \left(1 - \frac{Xmax - X}{Xmin - Xmax}\right)$$

Тесту, у которого был лучшим наибольший количественный показатель, очки начислялись по формуле:

$$C = 100 \times (1 - \frac{Xmax - X}{Xmax - Xmin})$$

где С – количество очков испытуемого в данном тесте;

X_{min} – минимальный результат в тесте;

X_{max} – максимальный результат в тесте;

X – результат конкретного испытуемого в тесте.

Распределение полученных результатов на уровни проводилось путем сопоставления результатов тестирования спортсмена со средней величиной показателя в отдельном тестовом задании. К среднему уровню относились результаты, входящие в пределы границ X±0,5σ, где X - средняя арифметическая величина данного ряда, σ – среднее квадратическое отклонение. К уровням выше среднего и ниже среднего, относились результаты, находящиеся в границах от среднего уровня с величиной X±1σ. Остальные результаты, выходящие за шкалу X±1σ относились к высокому и низкому уровням развития.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное тестирование, математические расчеты показали, что полученные результаты носят разноуровневый характер. Если рассматривать отдельные тесты, то в каждом из них присутствуют как высокие, так и низкие результаты, независимо от специализации спортсмена. Поэтому мы в своих исследованиях за основу объективной оценки уровня развития зрительно-пространственного восприятию и способности к ориентированию в пространстве использовали общую, интегральную оценку, выявляемую по результатам всех тестовых заданий (таблица 1).

Таблица 1

Уровень развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию у представителей различных видов спорта (%)

Спортивная специализация	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	X ± σ
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	16,5	30,5	23,3	18,8	10,9	46,8±1,8
Х/гимнастика	18,3	35,7	25,9	13,6	6,5	42,7±2,3
Лыжные гонки	4,8	18,5	30,3	25,5	20,9	21,3±4,2
Гиревой спорт	8,6	14,9	28,9	26,3	21,3	18,6±4,8
Л/атлетика	7,4	19.5	29,1	25,4	19,6	28,7±3,5
Единоборства	12,9	22,3	33,7	20,8	10,3	38,5±3,2
Спортсмены низкой квалификации (не занимающиеся спортом)	5,4	28,6	33,7	20,4	11,9	23,4±4,7

Результаты математического анализа позволяют говорить о том, что наиболее высокий уровень зрительного восприятия и способности к ориентированию демонстри-

руют представители спортивных игр и художественной гимнастики, где средний результат соответственно равен ($\underline{X}$ = 46,8) и ($\underline{X}$= 42,7). Низкий уровень зрительного восприятия и способности к ориентированию в пространстве выявлен у студентов специализация лыжные гонки и гиревой спорт, соответственно ($\underline{X}$= 21,3) - ($\underline{X}$= 18,6). Интересен факт, что уровень развития исследуемых функции у студентов, не занимающихся спортом или имеющих низкую квалификацию, незначительно, но выше чем у представителей лыжных гонок и гиревого спорта ($\underline{X}$= 23,4). Такой результат, наверно, обусловлен высокой генетической детерминированностью исследуемых функций, в следствии чего занятия спортом могут развивать данные способности до естественного, индивидуального предела каждого отдельного индивидуума.

Анализируя уровневые характеристики показанных результатов можно говорить о том, что высоким уровнем зрительно пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве обладает незначительное количество студентов (от 4,8 до 18,3%). Здесь лидируют представители художественной гимнастики (18,3%) и спортивных игр (16,5%). Это виды спорта, где исследуемые функции играют решающую роль в становлении технического и тактического мастерства, а сам тренировочный процесс ориентирован на развитие и совершенствование зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве.

Проведенный педагогический эксперимент позволяет сделать следующие **выводы**:

1. В качестве объективной оценки зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию необходимо использовать общую интегральную оценку по результатам всего комплекса тестовых заданий.

2. Уровень развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве, у студентов спортивного факультета, находится в прямой зависимости от вида спортивной специализации. Наиболее высокие результаты здесь демонстрируют студенты специализация спортивные игры и художественная гимнастика.

3. Низкий уровень развития зрительно-пространственного восприятия и способности к ориентированию в пространстве, выявленный у студентов спортивного факультета, говорит о необходимости развития данных функций как в процессе учебных занятий, так и в тренировочном процессе любого вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ботяев В. Л., Загревский О. И. Психомоторные способности спортсменов к зрительно-пространственной ориентации и их взаимосвязь со зрительно-пространственным восприятием // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – №322. – С. 182-185.*

2. *Ботяев В. Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №7. – С. 71-76.*

3. *Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна : Феникс, 2002. – 320 с.*

4. *Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 503 с.*

АНТИДОПИНГОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА КАК СРЕДСТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

EDUCATIONAL AND INFORMATIONAL PROGRAM OF ANTI-DOPING AS A MEAN OF COUNTERACTION AGAINST DOPING IN SPORT

Р. А. Бурнашев

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

R. A. Burnashev

Uzbek state Institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

rashid_burnashev@mail.ru

Аннотация. *Данная статья имеет образовательно-информационную направленность как средство борьбы с допингом в спорте, где автор ссылается на результаты исследований путем анкетирования студентов-спортсменов института физической культуры, после чего была разработана обучающая программа с использованием образовательных материалов Всемирного антидопингового агентства.*

Annotation. *This paper has an educational and informational direction as a mean against doping in sport, where by author made research study among students and athletes of the institute of physical culture and according to questionnaire's results were collaborated educational program by using educational data of the World Anti-Doping Agency.*

Ключевые слова: *допинг, борьба с допингом, современный спорт, образовательная программа, ВАДА*

Keywords: *doping, anti-doping, modern sport, educational program, WADA*

Введение. Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но что мы знаем о допинге, кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача, которая может развеять мифы вокруг проблемы использования допинга в спорте и обрисовать реальность. И сегодня речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Начиная с занятий детей, юношей и заканчивая тренировками квалифицированных спортсменов отмечаются попытки оттеснить на второй план или даже полностью подменить целенаправленный и упорный тренировочный процесс применением различных стимулирующих субстанций. Происходит своего рода поиск «чудодейственных» препаратов, позволяющих в самые короткие сроки вывести спортсмена на уровень высоких достижений. Рост спортивных достижений за последние два десятилетия, подвел физиологические возможности организма к предельному уровню. У большинства врачей, ученых существуют различные точки зрения на решение проблемы допинга. История мирового спорта знает много случаев, когда с помощью тренеров, врачей, ученых

спортсмены применяли различные средства для достижения высоких результатов, не считаясь с тем, что использование стимуляторов хотя и позволяет иногда достичь лучшей спортивной формы, но одновременно подавляет естественные физиологические реакции, охраняющие организм от перенапряжения. Ведь в спортивной подготовке еще существуют неиспользованные резервы, которые и без допинга позволяют спортсменам показывать рекордные результаты. И этому доказательство, что не все спортсмены, достигшие высших результатов, применяли различные стимулирующие субстанции.

Целесообразным является ужесточение антидопинговых мер, таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. Олимпийские знания должны способствовать формированию у молодежи знаний о гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления их реализовать. Но на сегодняшний день ситуация с антидопинговой деятельностью такова: нет формализованной национальной антидопинговой организации, нет законодательства на тему борьбы с допингом, отсутствует систематическая информационно-образовательная работа в спортивной молодежной среде. Данная ситуация является крайне неблагоприятной так как делает наш спорт практически беззащитным перед давлением со стороны международных антидопинговых организаций.

За последнее время доля молодежи, занимающейся физической активностью и спортом, значительно увеличилась, одновременно участились случаи применения различных стимулирующих средств в детском и молодежном спорте.

Проблема использования запрещенных веществ особенно остра среди категорий спортсменов, в отношении которых не проводится допинг-контроль.

Назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте. В первую очередь необходимо разработать и внедрить антидопинговые информационно-образовательные программы. Ведь в борьбе с допингом медицина, наука и образование идут рука об руку. Одной из основных мер в борьбе с допингом является подготовка образовательно-информационных программ, направленных на разные группы спортивного общества.

Целью данных программ является периодически информировать общественность о деятельности, результатах и проблемах в борьбе за спорт без допинга. Антидопинговые образовательно-информационные программы способствуют улучшению информированности спортсменов, приобретению новых знаний, связанных с самосознанием и самоутверждением, и содействуют улучшению жизненных умений и здорового образа жизни. Все это в большей степени может предотвратить и уменьшить риск употребления запрещенных препаратов. Эти программы очень важны для компетенции и профессионализма спортсменов.

Методы и организация исследования. Для выявления уровня осведомленности о борьбе с допингом в спорте, было проведено исследование молодых студентов-спортсменов Узбекского государственного института физической культуры, на основе анкетирования. Целью анкетирования было установление уровня знаний о запре-

щенном списке, о вреде употребления запрещенных субстанций, о правах и обязанностях спортсмена во время допинг-контроля, о нарушениях антидопинговых правил и т.д. Исследование охватило 150 студентов-спортсменов. Всем участникам дали анкету с 20 вопросами. При составлении анкеты были использованы образовательные материалы Всемирного антидопингового агентства. Были включены также вопросы об употреблении запрещенных субстанций, и пользовались ли ими спортсмены, и кто их предлагал. Целенаправленно был поставлен вопрос о предпочтениях в методах обучения. После анкетирования было проведено собеседование со студентами-спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. При обработке результатов установлено, что: 1) у молодых студентов-спортсменов неудовлетворительный уровень знаний о правах и обязанностях спортсменов во время допинг контроля; 2) большинство ответов, связанные с вопросами по сбору проб, были неправильны; 3) все участники анкетирования отрицали использование запрещенных препаратов. Из анализа полученных ответов и проведенных бесед со спортсменами и тренерами, сложились следующие основные выводы: 1) причины плохих знаний молодых студентов-спортсменов института физической культуры - это отсутствие специализированного антидопингового обучения. Студенты узнают об этом процессе, только если они сами были протестированы, или от своих друзей, которые прошли тестирование. Реже они получают эту информацию от своих тренеров; 2) на вопрос: «Почему спортсмены употребляют запрещенные субстанции?» - мнение респондентов было единогласно, что связано это, наверное, с самоутверждением и с желанием достичь больших результатов в кротчайшие сроки. Спортсмены, употребляющие запрещенные субстанции, учитывают только их краткосрочный эффект, они мало информированы об их долгосрочном эффекте при продолжительном употреблении.

В ходе реализации образовательно-информационной программы были проведены профилактические беседы об опасностях применения запрещенных препаратов, организованы и проведены лекции, где студентам-спортсменам рекомендовали следить за здоровьем и избегать ошибок, которые могут повредить их карьере.

Основной целью лекций и семинаров по антидопинговой образовательной программе является разъяснение вреда и ущерба от употребления запрещенных субстанций, санкции, применяемые при нарушениях антидопинговых правил, путь и порядок получения разрешения на терапевтическое применение или использование. Одним из акцентов являются различные пищевые добавки (БАДы), которые часто имеют неясное происхождение и содержат запрещенные субстанции. В программе обучения подробно описаны права и обязанности спортсменов во время допинг-контроля, от уведомления до окончания процедуры тестирования.

Во время бучения участникам была предоставлена возможность задавать вопросы, а также рассматривались частные случаи в форме ситуационных игр. После обучения студенты-спортсмены были приглашены на индивидуальное собеседование с целью установления доверия с обучающими по вопросам, связанным с допинг-контролем. Студентов-спортсменов пригласили заполнить новую анкету, но не анонимную, и установили, что верные ответы повысились до 80 %.

Выводы. В итоге можно сказать, что применение предварительного исследования путем анкетирования может определить направления для проведения антидопингового обучения. Опрос указывает на пробелы в знаниях анкетированных лиц, а

также определяет подготовку лекционных и семинарских материалов.

По результатам исследований напрашивается вывод, что в будущем необходимо включить антидопинговое обучение в учебные планы не только института физической культуры и факультетов физического воспитания при высших учебных заведениях, но и в планы колледжей Олимпийского резерва и спортивных школ. Также необходимо проводить состязательные викторины, интерактивные игры, чтобы сделать процесс обучения более привлекательным и наиболее познавательным.

Таким образом, антидопинговые информационно-образовательные программы позволяют сформировать негативное отношение к допингу, который противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье спортсменов различной квалификации. Внедрение антидопинговых образовательно-информационных программ в учебный процесс, позволит воспитать молодежь на олимпийских традициях, приобщить подрастающее поколение к идеалам и ценностям олимпизма, сформировать у них духовно-нравственные и эстетические ценности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ратнер А. Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №7. – С. 9-10.*
2. *Рогозкин В. А. Использование продуктов повышенной биологической ценности для питания спортсменов // Теория и практика физической культуры, 1989. – №11. – С. 13–15.*
3. *Родченков Г. Борьба с допингом в спорте: 2004-й, олимпийский год // Легкая атлетика. – 2006. – №8/9. – С. 48–52.*
4. *Саламов Р. С., Гончарова О. В. Внимание допинг! Краткий справочник для спортсменов и тренеров: по материалам всемирного антидопингового агентства (ВАДА). – Т. : ЛидерПресс, 2012. – 31 с.*
5. *Саламов Р.С ., Гончарова О. В. Допинг в современном спорте высших достижений // Современные проблемы физической культуры и спорта / Международная научно-практическая конференция. – Т. : ЛидерПресс, 2012. – С. 448–449.*

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СЕЛА

Е. Г. Винокуров, Н. М. Попова

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

SOCIO-PHILOSOPHICAL PROBLEMS OF RURAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

E. G. Vinokurov, N. M. Popova

Churapcha State Institute of Physical Culture and Sport
Churapcha, Russia

vinokurov.eg51@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности социально-философского изучения этноспорта. Раскрывается сущность философской концепции физической культуры в условиях Якутии.*

Ключевые слова: *национальные виды спорта, хапсагай, мас-рестлинг, ысыах, этноспорт*

Abstract. *In article is presented material, revealing and maintaining authors concept etnosport. Described receivership national tradition in structure of the modern sport.*

Keywords: *national sport, receivership, traditional plays, etnosport*

Актуальность. У каждого народа всегда и повсюду свято хранят мудрые традиции, которые передаются из поколения в поколение. Героями героического эпоса – олонгхо были сказочные богатыри, наделенные недюжинной силой, бесстрашные, ловкие, смелые. Итак, что в связи с этим с древнейших времен в узах воспитания непреходящее серьезное значение имел непосредственно вызывающий дух состязательности.

Цель: выяснить социально – философские проблемы развития физической культуры и спорта села.

Методы организации исследования. Методы исследования имеют комплексный характер: приемы описательного метода сочетаются с сравнительным анализом. Единение с природой – это главная определяющая жизненных норм. Общее триединое представление «Мир – человек – природа» представляют неограниченные возможности для физического, духовного и умственного развития.

Философская концепция физической культуры, составляющая концептуальную основу знания о ней, строится на основе философских знаний о мире в целом и обобщения конкретно-научных знаний о физической культуре. Она представляет собой предельно широкую форму знания, связывающую специальные физкультурные знания со всей совокупностью знаний о природе, обществе и человеке. Она призвана выработать сознательное отношение людей к своим физическим качествам, к организованному, целеустремленному, культурному развитию и поддержанию этих качеств, сформировать социальную ориентацию по отношению к физической культуре и наукам о ней. К числу философских относятся вопросы о сущности физической культуры, ее роли и месте в реальной действительности, о наиболее общих законах ее возникновения, о взаимосвязи с другими явлениями природы и общества.

Все основные понятия физической культуры, такие как физическое развитие, физические качества, двигательные действия

и т.п. несут на себе черты философского осмысления, они возникли и функционируют на основе широких философских категорий. Физическая культура черпает в философии глубокое понимание сути физического развития, его источников, механизма, общего процесса познания. Философские категории, преломляясь через их конкретизацию в физической культуре, помогают обобщать ее явления и процессы синтезировать разрозненные знания, приводить их в единую логическую систему, разрабатывать категориальную основу наук о физической культуре.

В последнее время для характеристики целей и задач спортивного воспитания и новой учебной дисциплины используется понятие «спортивная культура». Авторы статьи В. И. Столяров, С. Ю. Баринов дают убедительную характеристику основных форм этой культуры. Они пишут: «Спортивная культура – позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту, социальная разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д., которые данным субъектом рассматриваются как наиболее важные, значимые, т.е. как ценности» *[1]*.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в Российской Федерации и в Республике Саха (Якутия) назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности и патриотизма.

В нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта, в том числе и национальных видов спорта, должны стать одним из ключевых направлений социальной политики.

Национальные виды спорта и игры для каждого народа являются важнейшей составляющей его культуры, истории и философии. Они представляют собой универсальный способ достижения мечты каждого человека о самосовершенствовании – возможности быть смелым, быстрым, ловким, интеллектуально и духовно развитым. И в этом заключается воспитательный, познавательный, нравственный аспект занятий национальными видами спорта.

Для народа саха, стойко противостоящего всем трудностям и невзгодам, живя и творя в суровых северных условиях, практически на краю земли, олицетворением силы и твердости духа людей являются борьба «хапсагай», мас-рестлинг (перетягивание палки), конные скачки, якутские прыжки и другие национальные виды спорта.

Игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии являются частью общей культуры народа и имеют многовековую историю. Они являются средством физического воспитания, оздоровления, отдыха и развлечения. В них нашли отражение общественные взаимоотношения людей, особенности нравов и быта.

Авторская концепция, предложенная А. В. Кыласовым направлена в уточнении особого культурного значения спорта. В этих целях он приводит классификацию терминов: «Традиционный образ жизни – система общественного устройства у коренных народов, в которой вопросы семейных и межэтнических отношений, способы хозяйствования и природопользования, соотносятся с природно-климатическими особенностям среды обитания и регулируются сложившимися морально-нравственными устоями и традиционным (обыденным) правом» *[2]*.

Суровые климатические условия, зимой мороз до 65-ти градусов, а летом жара до 42-х градусов, среда обитания, характер производственной деятельности способствовали возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний

у народов, населяющих обширную территорию Якутии.

Выработанные на протяжении веков физические упражнения, игры и состязания постепенно перешли в самобытную стройную систему физического воспитания подрастающего поколения. Под их воздействием дети и молодежь приобретали, развивали разносторонние физические и психические качества, а также двигательные навыки, которые использовались, прежде всего, для трудовых и военных целей.

В центральной части Якутии, где в основном живет народ саха, наибольшей популярностью пользуются национальная борьба «хапсагай», якутские прыжки, перетягивание палки, конные скачки, а у народностей Крайнего Севера (эвены, долгане, юкагиры, чукчи), юга Якутии (эвенки) культивируется гонки на оленьих упряжках и верхом на оленях, метание аркана в цель и в ловле оленей, гонки на собачьих упряжках, прыжки через нарты, ходьба на охотничьих лыжах и т.д. Игры коренных народов Якутии в наибольшей степени имеют прикладной характер и отражают особенности их трудовой и бытовой деятельности.

По преданиям, первым приготовил кумыс и устроил летний праздник «ысыах» легендарный предок народа саха Эллэй. На этом празднике впервые были проведены состязания по прыжкам, борьбе, стрельбе из лука, конным скачкам, бегу на различные дистанции.

Со временем игры и состязания постепенно стали массовыми и более содержательными. Профессор Н. К. Шамаев подчеркивает: «Перед педагогами стоит важная задача – воспитание у молодежи, в том числе у физкультурников и спортсменов, сложных моральных, гражданских чувств – таких как патриотизм, интернационализм, коллективизм, чувство спортивной чести, долга и ответственности перед командой, коллективом, страной. Воспитание нравственного поведения предполагает формирование нравственных поступков и привычек» *[3]*. Итак, по Н. К. Шамаеву, так имелись игры для общего физического развития, развивающие скорость, выносливость, силу, гибкость, координацию, меткость, точность, сообразительность и т.д. Игры в конечной фазе своего развития принимают состязательный характер, проходя в виде различных соревнований для определения лучших и сильных. У народов Севера для этой цели использовались различные виды упражнений: единоборства, верховая езда, стрельба из лука, бег, прыжки и.т.д. Тяжелые условия жизни и труда скотоводство, коневодство, оленеводство, охота, рыбалка, земледелие в суровых испытаниях вечной мерзлоты способствовали возникновению и развитию этнического физического воспитания.

Народные традиции физического воспитания представлены в исследованиях *В. И. Прокопенко, Н. К. Шамаева, В. П. Кочнева, И. С. Портнягина, И. И. Портнягина, Н. Д. Неустроева, И. А. Черкашина и других*, как уникальный культурный пласт духовной жизни народов Республики Саха (Якутия). Так, например, профессор Н. К. Шамаев в своей многолетней исследовании тщательно рассматривает семейное физическое воспитание на основе национальных традиций в экстремальных условиях Севера. Он заметил: «Семейное физическое воспитание у якутского народа зародилось в глубине веков на основе уклада их жизни. Современные средства физического воспитания сохранили свою самобытность и этнопедагогический характер» *[4]*.

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта (ректор Готовцев Иннокентий Иннокентьевич) учитывая специфику Республики Саха (Якутия) и перспективу и перспективу стратегического развития института пристальное внимание уделяет развитию и популяризации национальных видов спорта – этноспорта.

В институте открыта кафедра спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний, где заведующим кафедрой успешно работает доцент Собакин Петр Иванович. При кафедре функционируют четыре отделения по национальным видам спорта – этноспорта – масс-рестлинг, северное многоборье, национальные прыжки (кылыы, ыстанга, куобах) и борьба хапсагай. Программой кафедры предусмотрены: открытие высшей школы тренеров по национальным и народным видам спорта, осуществляющей повышение квалификации и переподготовки тренерских кадров, которые успешно работают второй год. Итак, с социально – философской точки зрения следует подчеркнуть о том, что в этноспорте отразились особенности менталитета, миросозерцания, философии народа саха.

Именно на национальные традиции в недавном прошлом опирались и опираются ведущие тренеры Республики Саха (Якутия). Народный писатель Якутии Е. П. Неймохов и Д. Д. Эверстов написали оригинальную книгу о жизни и деятельности заслуженного тренера ЯАССР, РСФСР, СССР Д. П. Коркина. Здесь авторы раскрывают истоки и суть педагогического таланта великого педагога – тренера, где знания и опыт, унаследованные им от предков, прочно и грамотно соединились в их творческой активной работе [5].

Таким образом, есть основание полагать, что физическая культура и спорт порождают культуру оптимизма и здорового образа жизни. Поэтому их социально-философская значимость усиливается и в нашей республике. Растет численность людей, понимающих смысл и значение физической культуры и спорта. Они стали неразрывной частью повседневной жизни людей. Укрепляется и улучшается здоровье, повышается работоспособность организма и устойчивость к различным морально-психологическим изменениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Столяров В. И., Баринов С. Ю. Понятие и формы спортивной культуры личности // Вестник спортивной науки. –2009. – № 6. – С. 17-21.*
2. *Кыласов А. В. Методология и терминология этноспорта // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 5. – С. 41-43.*
3. *Шамаев Н. К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. – М., 2000. – С. 100.*
4. *Шамаев Н. К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций. – Якутск, 2009. – С. 93.*
5. *Неймохов Е. П., Эверстов Д. Д. Жизнь, посвященная вольной борьбе. – Якутск, 1980.*

ИНТЕГРАЦИЯ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У. А. Винокурова, Г. Г. Алексеева

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

INTEGRATION OF THE HELPING PROFESSIONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF PHYSICAL CULTURE

U. A. Vinokurova, G. G. Alekseeva

Churapcha State Institute of Physical education and Sports
Churapcha, Russia

uottaah1707@gmail.com

Аннотация. *В статье представлены краткий экскурс в историю становления физкультурного движения в Якутии, его социальные характеристики по итогам исследований выпускников по направлению подготовки «Организация работы с молодежью», выявлены особенности отношения молодежи к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни, а также отношение населения к крупномасштабным спортивным мероприятиям.*

Ключевые слова: *помогающие профессии, отношение молодежи, физическая культура, спорт, национальные виды спорта*

Abstract. *In the article the authors presented short digression to history of formation of the sports movement in Yakutia, its social characteristics following the results of researches of graduates on the direction of preparation "The organization of work with youth", revealed features of the relation of youth to physical culture, sport, a healthy lifestyle, and also the population relation to large-scale sporting events.*

Keywords: *helping professions, the youth relation, physical culture, sport, national sports*

Область профессиональной деятельности бакалавров по работе с молодёжью, как помогающей профессии, включает решение комплексных задач по реализации молодёжной политики в сферах труда, права, политики, науки и образования, культуры и спорта, коммуникации, здравоохранения, взаимодействие с государственными и общественными структурами, молодёжными и детскими общественными объединениями, с работодателями.

Специалисты по работе с молодежью как работники помогающих профессий должны направить свою деятельность на оздоровление населения, нации. Готовность оказать помощь – это и есть проявление состоятельности или компетентности как особого качества, но не врождённого, а развиваемого человеком на основе самобытности (внутренней культуры) и образованности [2]. Выпускники помогающих профессий должны обладать компетенциями - знаниями и умениями в виде социальных практик здорового образа жизни, в области социологии спорта, физической культуры.

Научная школа ЧГИФКИС ведет комплексные исследования по теме «Экодуховное воспитание детей и молодежи в системе непрерывного физкультурного образования» и обеспечивает научное содержание направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью» в региональной и этнокультурной коннотациях. Научная интеграция спортивных и помогающих профессий в стенах вуза физической культуры достигается посредством развития исследований по социологии спорта и физической культуры, результаты которых

представляют интерес для организации образования и спортивной деятельности вуза.

Исходя из вышеназванного социально-образовательного заказа, проведены прикладные социологические исследования по направлению социология спорта в рамках выпускных квалификационных работ студентов направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью».

Студенты провели локальные исследования по таким проблемам как социокультурная роль спортивно-массовых мероприятий школы олимпийского резерва в социокультурной среде, роль национальных видов спорта в воспитании сельской молодежи, влияние спортивных достижений на личность студента, отношение молодежи к спорту, социокультурная роль спортивно-массовых мероприятий, история и развитие ДЮСШ как социокультурный феномен.

Работа А. А. Миронова «Отношение молодежи к физической культуре и спорту на примере Таттинского улуса» посвящена анализу состояния молодежного спорта в Якутии, отношения молодежи к спорту, изучена история развития физической культуры и спорта в Таттинском улусе.

М. И. Румянцева выполнила выпускную работу по теме «Детско-юношеская спортивная школа - социокультурный феномен в республике саха (якутия)», проанализировала деятельность детско-юношеской спортивной школы за 2013-2016 гг.

Н. С. Федотовой предпринято исследование влияния спортивных достижений на формирование личности студента (на примере ЧГИФКиС), факторов и способов формирования, развития качеств личности. Репрезентативные данные по жизненным ценностям получены при тестировании по методике «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной.

Т. А. Тютрина выполнила работу по теме: «Социокультурная роль школы олимпийского резерва в социокультурной среде», выявила роль школы в социально-культурной сфере села (на примере Чурапчинской республиканской средней спортивной школы интернат олимпийского резерва) посредством социологических методов (опрос, анкетирование, контент анализ).

Движение здорового образа жизни в Республике Саха (Якутия), начатое в 90-х годах XX века изучено С. Н. Ксенофонтовой, выявлены особенности отношения молодежи к здоровому образу жизни, сформулированы рекомендации для формирования ЗОЖ.

С. М. Чукорова проанализировала опыт организации работы с молодежью в Верхоянском районе Республики Саха (Якутия) по повышению интереса молодежи к национальным видам спорта. На основе проведенного исследования разработала проект «Фестиваль национальных видов спорта в Верхоянском районе», нацеленного на развитие национальных видов спорта среди молодого поколения.

Л. П. Неустроева исследовала социокультурную роль спортивно-массовых мероприятий на материалах национальных народных игр и спортивно-массовых мероприятий в Республике Саха (Якутия) и выявила повышающуюся мотивацию молодёжи к участию в них на примере успешных сверстников. Обнаружилось, что популярность народных игр основывается на опыте народной физической культуры и этнопедагогических методах ее преемственности.

Исторические истоки отношения к спорту зафиксированы в фольклорных преданиях, в творчестве народных мыслителей и первой якутской интеллигенции. Любовь и уважение к спорту в Якутии было издревле. Об этом повествуют не только традиционные национальные игры предков, физкуль-

турное движение берет свое начало от выдающихся мыслителей народа саха, основоположников якутской литературы и интеллигенции.

Первый Якутский Совет физической культуры (ЯСФК) был утвержден приказом по ЯЦИК 26 октября 1923 года. 23 июня 1924 года под руководством председателя Якутского Центрального Исполнительного Комитета ЯАССР Платона Алексеевича Ойунского Президиум ЯЦИК принял постановление под названием «Организовать национальные спортивные игры к 1925 году в республиканском масштабе». Таким образом, мы можем считать, П. А. Ойунский является одним из основоположников физической культуры в Якутии. 16 октября 1924 г. в газете «Автономная Якутия» он написал статью под названием «Задачи физкультуры в Якутии», где утверждается, что «развитие якутского национального спорта, а также и вообще физкультура в Якутии имеет очень серьезное и важное значение для здоровья трудящихся ЯАССР, особенно для подрастающего поколения. Физические упражнения и правильно поставленный спорт развивают, закаляют организм человека, делают его более выносливым и устойчивым в борьбе с трудностями жизни, особенно в условиях нашей Якутии» *[1]*.

В 1925 году недалеко от Охотска проводились народные игры по бегу, стрельбе из винтовки, борьбе, перетягиванию палки. Участвовало всего 800 человек. По приказу П. А. Ойунского впервые введены уроки физкультуры в школах. Инспектора Совета физкультуры устраивали проверки по улусам и оказывали консультационную помощь.

Впервые изучением и описанием якутских национальных видов спорта серьезно взялись в 1926 году в соответствии с Постановлением собрания Совета физкультуры при Президиуме ЯЦИК. Во исполнение этого постановления, Баланов Иван Дмитриевич выполнил работу «О видах физической культуры, более целесообразных для культивирования в Якутии». Иван Дмитриевич впервые описал подробно в работе «О национальных играх и правилах» с древнейших времен, в массовом порядке, распространенных среди якутского народа. В шахматном кружке общества «Саха Омук» занимались Е. К. Гоголева, жена писателя-реалиста, основоположника якутской литературы и национального театра А. И. Софронова – Алампа. Евдокия Константиновна позже в 1951 году в I чемпионате Якутской АССР среди женщин заняла I место. Важной вехой в физкультурном движении является Вторая Всеякутская спартакиада, проведенная в 1935 году в честь 15-летия комсомола Якутии *[4]*.

Наши исследования, проведенные в 4 районах Республики Саха (Якутия) – Верхоянский, Верхневилюйский, Таттинский, Чурапчинский районы, показывают, что в настоящее время более 90% опрошенной молодежи занимается спортом и считают, что спорт – это здоровый образ жизни, укрепление традиций народа, активное времяпровождение.

По итогам 2015 года республика занимает 34 место среди 85 субъектов Российской Федерации по показателю доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом – 32% от численности населения в возрасте от 3 до79 лет или 286,8 тыс. человек, что на 23,4 тыс. человек больше, чем в 2014 году. Наибольший охват систематически занимающихся физической культурой и спортом зафиксирован в Горном, Усть-Алданском, Чурапчинском и Амгинском улусах. Наиболее популярными являются национальные виды спорта: хапса5ай, мас-рестлинг, национальные прыжки, хабылык, хаамыска, северное многоборье. Количество занимающихся среди молодежи за последние годы увеличилось в сторону контактных видов спорта: у мужчин популярны хапсагай, мас-рестлинг, у женщин - национальные

прыжки. Массовость этих видов спорта позволяет выращивать спортсменов высокого класса. Число мастеров спорта РС(Я) по борьбе хапсагай увеличивается с каждым годом. Спортивно-массовые мероприятия по национальным традиционным играм, такие как международные игры «Дети Азии», республиканские спартакиады, Игры Манчаары сохраняют высокую популярность среди молодежи. У большинства респондентов отмечены позитивные отношения к таким играм. В результате возведения новых объектов культурного и спортивного назначения, благоустройства городов и сел, где проходят большие спортивные соревнования, спортивные акции создают синергетический эффект.

Организация и проведение спортивных народных игр – это тяга к многовековым духовным ценностям коренных этносов республики. Спортивные мероприятия стали формой зрелищной и востребованной частью современной культуры. «Когда мы говорим о спортивных традициях, прежде всего, имеем в виду здоровый образ жизни и привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом», - сказал Глава республики Саха (Якутия) Егор Афанасьевич Борисов *[9]*. При этом он подчеркнул, что спортивные игры народов Якутии призваны развивать не только массовый спорт, но и высшее спортивное мастерство. Республика научилась организовывать такие масштабные праздники, и каждый спортсмен, тренер, каждый якутянин чувствует, что Спортивные игры народов Якутии являются объединяющей силой, а главное - опорой на будущее.

Превращение вуза в региональный образовательный кластер, предполагающий углубление и упрочнение его связей с образовательными, социальными учреждениями, учреждениями культуры, дает дополнительные возможности для расширения спектра образовательных услуг, повышения их качества, расширения профессиональных возможностей выпускника, его горизонтальной и вертикальной мобильности *[5]*.

Таким образом, подводя итоги можно заключить, что в ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» исследования по социологии спорта и физической культуре способствуют интеграции спортивных и помогающих профессий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев М. В. Физическай культура историятыттан. – Амга, 2003.*
2. *Бачурина А. В. Помогающие профессии в контексте компетентностного подхода. Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. – 2011. – Вып. 4. – http://cyberleninka.ru/article/n/pomogayuschie-professii-v-kontekste-kompetentnostnogo-podhoda#ixzz4OoA1A9Ps – Дата обращения: 22.10.2016.*
3. *Готовцев И. И., Винокурова У. А., Чурапчинский региональный научно-образовательный и спортивно-оздоровительный кластер // Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идее Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной конференции, Якутск, 7-8 июля 2016 г. / – Якутск: Медиа-Холдинг, 2016.*
4. *Кочнев В. П. По ступенькам к вершине Олимпа. – Якутск, 2006.*
5. *Осечкина Л. И. Кластерный подход как условие повышения эффективности деятельности вуза // Высшее образование в России. – 2012. – №9.*
6. *Павлов И. М., Яковлева Д. С., Дьячковская Д. С. и др.; Чурапча. Микрорайон «Спортивный»: события и судьбы. – Якутск: Алаас, 2016 – 504 с.*
7. *Рейковский Я. Просоциальная деятельность и понятие собственного «Я» //*

Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. – 1981. – №1. – С. 14-22.

8. *Рожков М. И. Предмет социально-педагогической деятельности.*

9. *Персональный сайт Президента Республики Саха (Якутия) Егора Борисова, Спорт VII Спортивные игры народов Якутии пройдут в Амгинском улусе, 14 Июля 2014 года, http://www.egorborisov.ru» – Дата обращения: 22.10.2016.*

INDIGENOUS METHODOLOGY В ЭТНОПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

У. А. Винокурова

Чурапчинский институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

INDIGENOUS METHODOLOGY IN EHTNOPEDAGOGY OF PHYSICAL CULTURE

U. A. Vinokurova

Churapha State Institute of Physical Culture and Sport
Churapcha, Russia

uottaah1707@gmail.com

Аннотация. *В статье раскрывается научный потенциал Indigenous Methodology в этнопедагогических исследованиях физической культуры, что позволяет обогатить науку мышлением и опытом, интерпретацией глубокого видения перспектив и интересов коренных народов их собственными учеными (indigenous scholars). Все научное творческое наследие Г. Н. Волкова является воплощением принципов, ценностей и смыслов Indigenous methodology. Он воспитал целую плеяду коренных ученых на основе этой методологии.*

Ключевые слова: *этнопедагогика, Г. Н. Волков, Indigenous Methodology, indigenous scholars, физическая культура, коренные народы*

Abstract. *The paper discovers the potential of Indigenous Methodology in ethnopedagogical studies of physical culture. The indigenous methodology allows to enrich the academia by in-depth interpretation of perspectives and interests of indigenous peoples by their own scholars (indigenous scholars). The entire scientific legacy of G. N. Volkov embodies the principles, values and meanings of Indigenous methodology. He brought up the generations of indigenous scholars on this methodology.*

Keywords: *ethnopedagogy, G. N. Volkov, Indigenous Methodology, indigenous scholars, physical culture, indigenous peoples*

Физическая культура человека основывается на глубоких народных традициях, созданных в соответствующих природно-климатических условиях и культурно-исторических типах жизнедеятельности этносов. Она воспроизводит этнокультурные представления о телесности и духовности представителя конкретного этноса, стремящегося воспитать подрастающее поколение, подготовленное к адекватным ответам воздействию вызовов природной и социальной сред. Трансформация экологической и социальной среды жизнеобеспечения привели к ухудшению адаптационных возможностей организма человека, утрате веками выработанных способов физической культуры.

В настоящее время наблюдается востребованность этнопедагогических знаний, методов физического воспитания для формирования компетенций физического самовоспитания и укрепления здоровья, овладения технологиями здоровьесбережения. Приходит осознание того, что этнокультурная социализация личности в системе непрерывного образования осуществляется в соответствии с возрастными особенностями детей и имеет соответствующие цели для каждой из ступеней образования [3]. Утрата у многих этносов целостной этнопедагогической системы физического воспитания проявила проблему их восстановления посредством новых методологических подходов к изучению и внедрению в образовательный процесс

этнопедагогического наследия народов, их оздоровительной практики. Так, Чухонцева С. В. выявила особенности физического воспитания алтайцев, включающие комплекс средств, форм и методов, имеющие национальную специфику и входящее в целостную систему физического воспитания: традиционные способы закаливания; народные подвижные игры и состязания; использование самобытной символики, как обязательного элемента традиционных ритуалов алтайцев. На основе своих изысканий она разработала методические рекомендации по использованию народных игр и самобытных физических упражнений алтайцев в современной педагогической практике, что позволило улучшить организацию физического воспитания в национальных общеобразовательных учреждениях [9].

В условиях России холод становится одним из активных элементов физической культуры и обладает возрастающим значением для развития этноспорта народов, проживающих в криолитозоне. Этнопедагогические методы использования холода в физическом воспитании детей на основе исследования якутской народной системы закаливания были описаны Н. К. Шамаевым [10], разработавшим программу по физическому воспитанию для сельских общеобразовательнх школ, рекомендации для семейного физического воспитания на национальных традициях. Особое значение придается закаливанию кистей рук и верхних дыхательных путей [11]. Физическое воспитание сосредоточивается в достижении стойкости духа и тела между мерой соотношения оппозиций выносливости - твердой закалки (по-якутски: хатан) и выносливость (по-якутски: уйан). Физическая социализация нацелена на воспитание модальной личности, способной преодолеть испытания и следовать направлению серединного жизненного пути. Этот жизненный путь формируется на основе этнопедагогических ценностей. Инициатор международных спортивных игр «Дети Азии», Первый Президент РС(Я) М. Е. Николаев утверждает, что северный стиль жизни – это спортивный стиль, и без преодоления себя и трудностей жизнь теряет смысл.

Введено понятие «этнодвигательность», позволяющее изучать различные типы двигательной активности разных народов в этнологическом и географическом измерениях, учитывая моторику и кинесику в определенных природных средах. Учитывая особенности родных игр в родных местах, А.Кыласов рассуждает о формировании новых идентичностей в спорте, что повышает интерес к этнокультурным практикам состязательности [4].

Таким образом, учёные как представители коренных народов вводят в научный оборот знания «изнутри» – inside – что способствует расширению научных знаний и повышению их практической эффективности. Следовательно, труды коренных ученых как носителей и выразителей ценностей конкретного этноса обладают особой научной ценностью в социогуманитарных антропологических исследованиях, в том числе и в педагогике. Нами была предпринята попытка сравнения этнопедагогики чувашей и северян и выявлена общность творческого экофильного созидания человека природой как субъектом воспитания [12]. Как справедливо утверждает Г. Н. Волков, «здоровое национальное самосознание всегда созидательно и конструктивно. Вне национальной гордости нет и человеческого достоинства» [1, с. 459].

Одним из эффективных методологических подходов может быть так называемая indigenous methodology, то есть методология коренных ученых. Использование Indigenous Methodology [2] позволяет обогатить науку мышлением и опытом, интерпретацией глубокого видения перспектив и интересов коренных народов их собствен-

ными учеными (indigenous scholars) с целью обеспечить лучшее понимание и принятие коренных народов как субъектов истории, имеющих богатое культурное и интеллектуальное наследие и современный потенциал. Indigenous Methodology нацелена на решение именно тех проблем, которые волнуют коренные народы в соответствии с их ценностями человеческого и этнокультурного достоинств.

По сути, этнопедагогика как наука создана именно посредством indigenous methodology, что ярко проявляется в трудах Г. Н. Волкова и его учеников – более ста докторов и кандидатов наук, представителей 32 национальностей [8]. Достойный преемник выдающегося основателя этнопедагогики А. Б. Панькин разработал концепцию этнокультурного развития системы образования Республики Калмыкия, в которой вводит в качестве основного принципа этнокультурную коннотацию содержания базового образования [6]. Этнокультурными коннотациями содержания образования в Калмыкии являются калмыцкий язык, связанный с письменностью «Ясное письмо»; фольклор и эпос «Джангар»; духовные ценности и духовная культура; традиционная «культура жизнеобеспечения»; историческая преемственность и культура родного края; монголосфера [7].

Возникает вопрос: кто способен выполнить задачу этнокультурной преемственности в системе образования? Педагог, владеющий этнокультурными компетенциями и подготовленный по методологии коренных ученых. Обучение есть взаимодействие, живое общение учителя и учащихся, в процессе которого происходит взращивание личности, передача социально-исторического и этнокультурного опыта и овладение им.

Какая же модель учителя формируется в России? ФГОС третьего поколения предусматривает уровневую и непрерывную подготовку педагога. По направлению 050100 Педагогическое образование (бакалавр) предусмотрены 24 вида компетенций. Все виды компетенций рядоположены, не имеют ценностного целеполагания приоритета этических ценностей в профессии учителя. Зрелый учитель должен владеть компетенциями в предметной, общепедагогической, профессионально-коммуникативной, управленческой, инновационной сферах, рефлексивной, информационно-коммуникативной компетенциями. Отдельным блоком аттестационного требования выступают общекультурная, коммуникативная, познавательно-творческая, социально-трудовая компетенции, а также компетенция личностного самосовершенствования. Но отсутствует этнокультурная компетентность педагога, работающего в поликультурной среде, его ценностно-смысловая ориентация, осознание своей роли и предназначения.

Отсутствие этнокультурной компетенции педагога исходит из недооценки культурного разнообразия народов России в образовательном пространстве, выражающаяся в нивелировании роли педагога как передатчика этнокультурных коннотаций. Конвенция ЮНЕСКО о защите и развитии многообразия форм культурного самовыражения, принятая в 2005 году, до сих пор не ратифицирована Россией, что ограничивает защиту культурного разнообразия, реализацию основных свобод, особенно права лиц, принадлежащих к меньшинствам, и права коренных народов в сохранении развитии своих этнопедагогических ценностей.

Повестка дня для коренных народов состоит в создании условий формирования их способности стать адекватным крупнейшим цивилизационным переменам. Особое значение придается коренными народами вопросам образования молодого поколения, использования Indigenous Methodology как образовательной парадигмы. Процессу самоидентификации коренных народов способствовала Декларация ООН

о правах коренных народов (13.09.2007), а также признание статуса традиционных знаний в качестве интеллектуальной собственности коренных народов Всемирной организацией интеллектуальной собственности. Защита традиционных знаний от неправильного толкования, злоупотребления, утверждение интеллектуальной независимости становятся актуальными направлениями деятельности коренных учёных, развивающих Indigenous Methodology. Сферы интеллектуальной собственности коренных народов исходят из ценностей эпистемологии коренных народов, воспринимающих мир в целостности и взаимосвязях отношений человека с духами предков, природных явлений, животного мира и распространяются на следующие виды современных наук: национальные виды спорта, игр, этноспорт; национальные, календарные праздники, ритуалы, обряды; топонимика, антропонимика; народная медицина; этнобиология, этноботаника; народная космология; народная метеорология; культура проживания в изолированных общностях и пространственной изоляции; энергоинформационные процессы в высоких широтах планеты; науки о земле: дух места, сакральные места, места силы; феномен шаманизма; кочевой образ жизни; культура обеспечения безопасности жизни в условиях вечной мерзлоты, пустыни, высоких широт; добывание продуктов питания и национальные кухни; одомашнивание животных; этнопедагогика, этнодидактика; языки, фольклор, эпос; этномузыка и т.д.

Учёные, являющиеся представителями изучаемых этнических общностей, активно владеют языком, наррацией, ценностями, контекстуальными особенностями своей культуры, эпистемиологическим содержанием этнических символов, жестов, стереотипов, невербальных видов коммуникаций, знаниями о проявлениях этнического менталитета. Коренные учёные стремятся внести в научный оборот понятийный аппарат своей культуры, традиционные знания и ценности, разработать научное обоснование механизмов контроля над судьбой этнических общностей в определенной перспективе. Как справедливо отмечает А. К. Мамедов [5], появились новые критерии капитала: интеллект, креативность и яркость личностного начала. Для коренных народов это означает опору на своеобразную «внутреннюю собственность», то есть на Indigenous methodology, проявлять личный творческий интерес к интеллектуальному наследию и мировоззрению своих предков, аккумулировать и «упаковать» их в современную научно-образовательную парадигму, программы профессионального образования, спортивных событий, в систему духовных ценностей интегральной цивилизации.

Все научное творческое наследие Г. Н. Волкова является воплощением принципов, ценностей и смыслов Indigenous methodology. Осознание этого методологического обоснования креативизации образования человека на основе творческого этнокультурного потенциала открывает новые перспективы для развития различных направлений этнопедагогики, в частности, в сфере физической культуры, где в большей степени легализированы этнокультурные коннотации различных национальных видов спорта и физической культуры. Победители спортивных игр становятся национальными героями, консолидирующими этносы. В начале XXI века восстанавливается обряд поклонения Ёрдынской горе – священной для сибирских народов. Это движение, сочетающее восхождение «игра – праздник – сакральное действо» ведет к обновленной встрече с бессмертными ценностями и принципами. В этноспорте разделённые временем и пространством народы находят общие истоки, конструируют общую культурную память, развивают солидаризирующие ценности. Культурное и историческое притяжение

народов сохраняется веками и даже тысячелетиями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волков Г. Н. Педагогика любви. Избранные этнопедагогические сочитания. – Т.2. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2002. – 460 с.*
2. *Винокурова У. А. Indigenous methodology в социогуманитарных науках / Gloria Bibliospherae (Нишката на Ариадна). – София, За буквите – О писменехь, 2016. – С. 228-237.*
3. *Кожанов И. В. Этнокультурная социализация личности: сущность и содержание // Образовательные ориентиры этнокультурного развития и сохрания традиционных этнических ценностей. Сб. науч. тр. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 36-39.*
4. *Кыласов А. Теория этноспорта. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.*
5. *Мамедов А. К. Информационный контекст социального неравенства // Материалы международной конференции (work-shop) «Аргуновские чтения-2015». Отв. ред. У. А. Винокурова. – Якутск: АГИКИ, 2015. – С. 36-44.*
6. *Панькин А. Б. Концепция этнокультурного развития системы образованя Республики Калмыкия. – Элиста, 2016. – 16 с.*
7. *Панькин А. Б. Этнокультурная коннотация образовательной системы национального региона Российской Федерации // Этнокультурное образование в Дальневосточном федеральном округе Российской Федерации. Отв. ред. У. А. Винокурова. – Якутск: Якутия, 2015. – С. 38-49.*
8. *Петрова Т. Н. Этнопедагогика Г. Н. Волкова как сокровищница народной жизни // Вестн. Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. – 2005. – № 2 (45). – С. 14-16.*
9. *Чухонцева С. В. Этнопедагогические основы физического воспитания алтайцев: Дисс... к. пед.н. – Новосибирск, 2000. – 176 с.*
10. *Шамаев Н. К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера. – Якутск: ЯГУ, 1996. – 86 с.*
11. *Шамаев Н. К. Семейное физическое воспитание на национальных традициях. – Якутск: ЯГУ, 2003. – 44 с.*
12. *Шилин К. И., Винокурова У. А., Лапина З. Г. Живой университет Г. Н. Волкова – Прорыв в творимо-экофильное будущее. Энциклопедия Живого Знания. – Т. 31. – М., 2014. – 100 с.*

ПРИНЦИПЫ АДАПТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

О. В. Дакаленко

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта
Днепр, Украина

PRINCIPLES OF ADAPTIVE SOCIALIZATION OF STUDENTS OF SPORTS HIGHER SCHOOLS IN THE PROCESS OF TRAINING OF FOREIGN LANGUAGE

O. V. Dakalenko

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport
Dnepr, Ukraine

oleg.dakalenko.74@mail.ru

Аннотация. *В данной статье речь идет о некоторых ключевых принципах психолого-педагогической адаптивной социализации студентов вузов спортивной направленности, которая определяет не только объем знаний теоретических и практических со стороны специализации, но и уровень овладевания иностранным языком в условиях профессионального иноязычного общения. Систематизированным акцентом-принципом в процессе обучения иностранному языку выступает адаптивная социализация как мотивация к академическому обучению и профессиональной деятельности. Приоритет и доминирование коммуникативного подхода есть основной принцип адаптивной социализации в процессе обучения студентов-спортсменов иностранному языку.*

Ключевые слова: *принципы, иностранный язык, адаптивная социализация, студенты-спортсмены, мотивация, коммуникативный подход*

Abstract. *The article deals with some key principles of psychological and pedagogical adaptive socialization of students of sports higher schools; the adaptive socialization determines not only volume of theoretical and practical knowledge on the part of specialization, but also the level of mastering of foreign language in conditions of professional speaking. As a systematical accent-principle in the process of training of foreign language acts an adaptive socialization for motivation to the academic training and professional work. The priority and domination of the communicative approach is the main principle of adaptive socialization in the process of teaching of sports students of foreign language.*

Keywords: *principles, foreign language, adaptive socialization, sports students, motivation, communicative approach*

Актуальность. Современная жизнь характеризуется разнообразными процесами развития таких областей как наука, экономика, образование, культура и других. Вхождение в мировое сообщество в эру мегаинформационной революции определяет необходимость преодоления коммуникативных барьеров, одним из которых является иностранный язык, главным образом – это английский, немецкий, французский. Именно поэтому в современном образовании особое внимание уделяется адаптивно-социализированной, иными словами, комплексно-симбиотичной компетентности, т.е. в узком и широком ее значении, в процессе и рамках профессионального и делового общения.

Сегодня психолого-педагогическая адаптация и социализация студента спортивного вуза определяет не только объем знаний теоретических и практических со стороны специализации, но и уровень владения/овладевания иностранным языком, который может быть достаточным для успешного функционирования в ситуациях профессионального иноязычного общения.

Итак, проблема обучения иностранному языку, с точки зрения и адаптации, и социализации, насущна и особенно актуальна для общения студентов-спортсменов в профессиональной сфере и пределах не только спортивного вуза, но и вне его. Но корректное общение (которое вмещает в себя уже приобретенные навыки чтения, письма, говорения, аудирования, полилогизированной коммуникации) обязано соприкасаться со специализированными и продуманными подходами методики преподавания иностранных языков с опорой на акцент адаптивной социализации студентов-спортсменов именно к спорту. Сделаем акцент на том, что такая «адаптивно-социализированно-специализированная» методика в спортивно-педагогическом вузе зависит от специфики мышления студентов, которая обуславливается выбранными ими видами спорта, или склонности к какому-либо определенному виду спорта, (так сказать – который нравится!). Психологически каждый вид спорта содержит в себе и «смысловую нагрузку»: профессия – духовность – гуманизация – адаптация – социализация. Поэтому на современном этапе первый принцип и основной есть инновация системно-адаптированных методических структур, которая зависит как от ментального уровня студентов-спортсменов, педагогического мастерства преподавания иностранного языка, так и от психолого-ситуативной акцентуации и ситуации.

Систематизированным акцентом-принципом в процессе обучения иностранному языку выступает адаптивная социализация как мотивация к академическому обучению и профессиональной деятельности как внутри страны, так и за рубежом на уровне – потенциальной комплектующей.

Методы и организация исследования. По-нашему мнению адаптивно-социализированный подход в обучении иностранному языку спортсменов базируется на профессиональной направленности личности как таковой: принцип «визуализации» собственного «Я» именно для показа собственных спортивных достижений коллеге-студенту или «представляемому зарубежному коллеге», что предусматривает тематико-циклическое усваивание словарных единиц и ситуативно-необходимых грамматических конструкций (как в английском, так и немецком и французском языках). Вербально, в «спортивном духе», это можно охарактеризовать – как так называемое «игровое» начало в изучаемом иностранном языке, что может быть лишь первой ступенью на пути преодоления проблематичных парадигм в письме, чтении, общении, переводе, говорении, диалогизировании. В таком случае, в целом, уже становится понятно, что с целью повышения эффективности обучения студентов-спортсменов необходимо создать такие адаптивно-социализированные условия восприятия материала, которые бы, в значительной мере, приняли в свой расчет и социализировано-мотивационные и информационные стороны профессиональной деятельности. Учебная же деятельность студентов-спортсменов должна отличаться разнообразием способов их адаптивной и социализированной ментальной деятельности.

Ключевым методом, по-нашему мнению, является то, что взаимоотношения профессионального сообщества и молодого поколения определяются понятием – профессиональная социализация, которая в спорте очень важна и неоспорима. Исследователь-социолог А. В. Мудрик склоняется к

мнению, что «сущность социализации состоит в сочетании приспособления и обособления человека в условиях конкретного общества» [3]. Мы полностью соглашаемся с мнением ученого-социолога и выдвигаем тезис о том, что в вузах спортивной направленности личность-индивид глубже приноравливается к системе профессиональных норм и ценностей при помощи физической культуры, общения (спортсмен – тренер, спортсмен – спортсмен) и изменению самосознания. Общение на иностранном языке на уровне психолого-педагогической адаптивной социализации (между спортсменами и носителями иностранного языка) в процессе самой социализации играет одну из главных ролей. С одной стороны, сфера общения при иноязычной социализации расширяется и углубляется за счет увеличения профессиональных контактов обучаемого, а с другой стороны – устное общение само по себе и есть главный принцип адаптивной социализации. Подчеркнем, что обучение студентов-спортсменов именно общению на адаптированном иностранном языке при четкой методической организации учебного материала с отсылкой на гуманизацию можно использовать с целью профессиональной социализации обучаемых.

Результаты исследования и их обсуждение. Иностранный язык в спорте, на уровне адаптивно-социализированного подхода, суть главное направление к международному и внутреннему взаимопониманию равно и детализированной вербальности для показания собственных спортивных способностей. Можно убедиться в том, что в процессе усваивания иностранного языка повышаются: 1) интеллектуальный потенциал; 2) усовершенствуются память и говорение; 3) расширяется кругозор будущего спортивного специалиста. И все это на уровне коммуникативного подхода в обучении. Мы полагаем, что приоритет и доминирование коммуникативного подхода есть основной принцип адаптивной социализации в процессе обучения студентов-спортсменов иностранному языку, который, в свою очередь, создает фундамент навыков для закрепления языковых умений, ибо опора на развитие внутренне-индивидуализированной мотивации студента обязана вызвать у него чувство удовлетворения и помочь развитию уверенности своих ментальных сил и дать максимальную возможность для самовыражения средствами иностранного языка. Поэтому одним из важных вопросов в психологии методики обучения иностранным языкам есть «вопрос-комплекс» о дифференциации, адаптации и социализации, гуманизации и индивидуализации, а именно сознательного управления учебной деятельностью студентов-спортсменов посредством знаний и учета их индивидуальных, психолого-адаптивных и социальных особенностей. К последним принадлежат потребностно-мотивационные сферы деятельности личности спортсмена. Как отмечал известный ученый, знаток спортивной психологии Е. П. Ильин – «продуктом спортивной деятельности являются изменения спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища» [1]. По данному поводу возникает вопрос: что с дидактической точки зрения может создать иностранный язык для адаптивной социализации личности спортсмена? Главным образом иностранный язык для студента-спортсмена создает основу для того, чтобы сделать очевидными (отображенными в образе) педагогико-воспитательные и социально-психологические отношения, которые включены в повседневную жизнь, а именно выражения их (отношений – О. Д.) в контексте иностранного языка. Этот тезис свидетельствует о развитии социально-адаптировано-совершенного мышления студента-спортсмена. Исследователь С. Ю. Николаева справедливо отмечает, что «мышление обучаемых характеризуется такими индивидуальными способностями

как самостоятельность, быстрота, глубина понимания учебного материала» [2]. Но мышление на иностранном языке развивается благодаря знаниям, отложенным в памяти. К сожалению доминанта памяти у студентов-спортсменов категоризированная: или слишком высокая (баскетболисты, пловцы, теннисисты, легкоатлеты), или слишком низкая (футболисты, тяжелоатлеты, борцы, боксеры). Поэтому задача адаптивно-социализированной стороны в обучении спортсменов иностранному языку – это последовательное запоминание, что впоследствии при системном изучении иностранного языка может перейти в долгосрочную память в узком направлении объекта социализации – спорте.

Поясняется это тем, что механическое запоминание слов, грамматических форм, конструкций не может обеспечить участие в общении. Необходимо формировать у спортсмена умение употреблять языковой материал, а не только запоминать его. В методике обучения иностранным языкам в вузах спортивного направления последовательное запоминание имеет определенные закономерности и положения, что очень важны как адаптивно-социализированные принципы. *Во-первых*, сознательное исполнение действий и операций с языковым материалом, что способствует формированию языковых навыков и должно обеспечить улучшенное запоминание нового материала. *Во-вторых*, выполнение упражнений будет способствовать проявлению интереса у студентов-спортсменов к более углубленной работе, что может достигаться путем придания упражнениям коммуникативного характера. *В-третьих*, языковой материал должен усваиваться в процессе выполнения упражнений (устных, письменных), которые обеспечат опору на сущность разнообразного чувства языка. Чувство иностранного языка спортсменом – это внутренняя адаптивно-социальная и гуманизированная составляющая и смысл самовоспитания, что направлен на более углубленную попытку погружения в язык, но с более адаптированной стороны.

В данном случае, ведущей функцией в методике преподавания иностранных языков, выступает адаптивно-социализированное воспитание и рефлексирование этого воспитания на ментальном уровне студента, как первичной фазы вхождения в адаптированную и социализированную языковую среду в узком физкультурно-спортивном направлении. Поэтому весомым принципом адаптивной социализации в процессе обучения иностранному языку студентов вузов спортивной направленности выступает и научный метод, который должен быть схематизирован и адаптирован к социальной и профессиональной коммуникации. Важным представляется выявить заинтересованность студентов-спортсменов в том или ином языке, а также найти выход в реальной коммуникации и важных иноязычных контекстах в своей стране и за рубежом. На практике иноязычное общение может быть успешно проведено в случае оформленности знаний, умений и навыков, владение которыми на адаптивно-социализированном уровне позволит студентам-спортсменам приобщиться к социо8культурным ценностям страны изучаемого языка в условиях межкультурной коммуникации и будет способствовать формированию надлежащей коммуникативной компетенции.

Выводы:

1. Особенность вышеупомянутых принципов данной адаптивно-социализированной работы по формированию познавательного интереса к иностранному языку у студентов вузов спортивного направления заключается в том, чтобы обязательно учитывалась интеграция данной учебной дисциплины «Иностранный язык» с

предметами профессионального цикла.

2. Наши научные взгляды на данную проблему свидетельствуют о том, что следует сформировать у студентов-спортсменов умение критически оценивать существующие концепции обучения иностранному языку, а именно – адаптивно социализироваться как со стороны психологии, так и педагогики к учебному процессу вообще, т. е. студент-спортсмен должен целиком войти в «контекст» адаптивной социализации учебной деятельности, где весомое место занимает изучение иностранного языка.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.*
2. *Методика викладання іноземних мов у середніх навчальних закладах: Підручник. / Кол. авторів під керівн. С. Ю. Ніколаєвої. – К. : Ленвіт, 2002. – 328 с.*
3. *Мудрик А. В. Социализация человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М. : Академия, 2006. – 304 с.*

ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Ф. А. Зарипова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

FEATURE COLLEGE AGE

F. A. Zaripova

Uzbek state institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается задачи успешного управления учебно-воспитательным процессом. Также, изучается в вузе постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое воспитание, личность, воспитание; студенческий возраст; желания; стремления; творческая деятельность*

Abstract. *The article discusses the problem of the successful management of the educational process. It is also being studied in high school permanent record of students living conditions, their socio-demographic and socio-psychological characteristics, taking into account the extent to which the nature of the ideal student activity specialist.*

Keywords: *health, physical education, personality, education; student's age; desire; aspirations; creative activity*

Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов в высшей школе, необходимо ясно представить картину всей реальной жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека — интегральной характеристике личности.

Важнейшей задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста. Студенту нужно знать возможности своего возраста, свои силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу, отдых.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности, – ее характеру и мировоззрению. Это период наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

С студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создание семьи. В это время чаще всего молодежь проявляет себя в творческой деятельности – художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной. Поиск своего призвания своеобразно сочетается с неопытностью, эмоциональной ранимостью импульсивностью, переоценкой своих сил и в связи с этим разочарованностью при встречах с неожиданными трудностями.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные устремления и желания, Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются следующие.

Самопознание – первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив своего «я», человек не способен к самооценке. Самопознание выражается в стремлении определить «кто есть я» на фоне «кто есть кто». Познает студент в самом себе различные качества личности (волю, характер, способности), анализирует свое поведение и действия, соотносит их с поведением других людей, соизмеряет свои успехи и неудачи, больше задумывается над своим внешним видом. Оценка самого себя происходит в основном тремя способами: студент сравнивает себя с мысленным или реальным идеалом; даётся самооценка на основе достигнутых результатов; сопоставляется мнение о самом себе с мнением старших товарищей или друзей.

Самоутверждение проявляется в яркой потребности занять определенную позицию в группе, в дружеской компании. Оно может проявиться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейных утверждений. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студента.

Самостоятельность выражается в стремлении испытать свои силы, характер. Это ставит студента перед необходимостью выполнять самостоятельные действия в сложных ситуациях. Он может болезненно реагировать на действия тех, кто «посягает» на его самостоятельность. Но вместе с тем он тянется к людям опытным, понимающим его стремления.

Самоопределение связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания, выбором профессии, наконец, созданием семьи. В студенческом возрасте быстрыми темпами развиваются, дифференцируются склонности, специальные способности.

Характеризуя студенческий возраст, следует особо сказать о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, требования учебного процесса и др. Только в этом случае станет возможным более эффективное формирование личности, которое позволит соединить воедино внешние и внутренние воспитательные воздействия. Через самовоспитание, поскольку оно связано с самостоятельным активным продумыванием правил, норм, законов, системы человеческих отношений и т. п., лежит путь к превращению взглядов, в убеждения. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно порождает встречный процесс – самовоспитание. Это относится и к сфере физической культуры.

Глобализация общества имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Положительными аспектами является улучшения и ускорения процессов производ-

ства, расширения возможностей медицинского обслуживания, упрощения коммуникационных отношений между людьми по средствам портативных устройств и множеством других преимуществ. С другой стороны, эволюционно заложенная потребность человека в двигательной активности резко снижается. Большинство процессов жизнедеятельности заменили бытовые приборы и компьютерные устройства. Особое внимание заслуживают социальные сети и компьютерные игры, которые часами удерживают пользователей возле экранов гаджетов и мониторов.

Наибольшая активность в использовании компьютерных устройств наблюдается в школьном и студенческом возрасте. Многочисленные исследования российских специалистов *[1-5]* свидетельствуют о развивающейся гиподинамии в студенческой среде. Данные работы в основном направлены на исследование двигательной активности студентов по половой принадлежности, а также оценки взаимосвязи двигательной активности и уровня развития физических качеств студенческой молодежи. В свою очередь мы не встретили работ, направленных на изучение и сравнение двигательной активности у студентов различных специальностей. В результате чего использование двигательных режимов, предлагаемых специалистами, могут быть эффективными для студентов, например, гуманитарного направления, и неэффективными для естественно-научного или технического. Это обусловило **цель** исследования – изучить двигательную активность студентов различных специализаций.

Материал и методы исследования. На базе Белгородского государственного национального исследовательского университета были сформированы три группы: 1-я группа, 2-я группа и 3-я группа. В первую группу вошли студентки гуманитарной специализации (ГС) (n=35,), во вторую – естественно-научной специализации (ЕНС) (n=35,) и в третью – технической специализации (ТС) (n=13). Всего в исследовании участвовало 83 студентки. Двигательная активность оценивалась с помощью анкетного опроса и шагометрии.

Результаты исследования и их обсуждение. Двигательная активность во многом определяется наличием времени, свободного от учебных занятий, которое может быть использовано для физических упражнений. Поэтому с помощью анкетного опроса была исследована занятость студенток учебной работой в вузе и после занятий, а также времени, затраченного на дорогу к вузу и обратно. При этом мы предполагали, что студенты, живущие в городе, тратят меньше времени на дорогу. Следовательно, располагают большим временем для занятий физическими упражнениями.

Существенные различия между студентками, проживающими в городе, и студентами, проживающими в пригороде, отсутствуют. Сравнение ответов студенток различных специализаций свидетельствует что на вопрос о среднем времени двигательной активности в неделю большинство респондентов были схожи в ответах (3-5 и более 5 часов). Следует отметить, что никто из девушек ГС не дал отчет, что они двигаются менее 1 часа в день. На этот же вопрос положительный ответ дали 10% студенток ТС и 5,7% – ЕНС.

Практически все респонденты ответили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями. При этом наибольший процент регулярно занимающихся физическими упражнениями отмечен в группе ТС. Рассматривая другие ответы на вопросы анкеты, мы посчитали целесообразным отметить, что практически все респонденты предпочитают смешенный вид отдыха. Исключением являются девушек (80%) ТС отдают предпочтение активному отдыху. Анализ ответов на вопрос об удо-

влетворенности студенток своей двигательной активности, необходимо отметить, полярность ответов девушек 1-й группы: 28,6% ответили «скорее да» и 28,6% - «скорее нет». Большинство девушек других групп ответили «скорее да».

Учитывая то, что анкетирование является субъективным методом оценки двигательной активности, мы на протяжении семестра применяли метод шагометрии. Диапазон средних значений показателей шагометрии в сравнении различных специализаций представлен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты шагометрии девушек (кол-во локомоций)

Период исследования ДА	По месту жительства		По специализации		
	Город	Пригород	Гуманитарные	Технические	Естественнонаучные
сутки	8711±249	8306±402	7695±371	9846±219	8364±243
неделя	58032±982	57649±1653	52065±1604	67613±1721	54514±1579
месяц	260116±7981	248596±7681	216854±12732	283380±8437	246816±11813
семестр	1037618±51973	990834±36187	854566±30509	1005319±31586	964111±40912

Анализ двигательной активности студенток по специализациям свидетельствует о том, что девушки гуманитарной специализации имеют более низкий показатель двигательной активности, по сравнению с другими студентками. Наиболее высокие показатели двигательной активности у девушек технической специализации (77,1%), в среднем они выполняют норму и превышают ее.

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует, что наиболее высокая недельная, месячная, семестровая двигательная активность у студенток технических специальностей, которые предпочитают проводить выходные дни с использованием активных видов отдыха (туристические походы, велопрогулки, занятия в секциях и т.д.). У студенток других специализаций в выходные дни двигательная активность резко снижается, что можно объяснить выбором смешанного и пассивного отдыха.

ИДЕОМОТОРНАЯ НАСТРОЙКА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ НАДЁЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ – КАТА НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО КАРАТЭ-ДО

IDEOMOTOR SETTING AS A METHOD OF INCREASING THE RELIABILITY OF PERFORMANCE TECHNICAL COMPLEX - KATA COMPETITIONS IN KARATE-DO

В. А. Заулошнов

Волгоградский государственный университет
Волгоград, Россия

V. A. Zauloshnov

Volgograd State University
Volgograd, Russia

sport@volsu.ru

Аннотация. *Современная подготовка на современном этапе характеризуется возрастанием физических и психологических нагрузок, объем и интенсивность, которых достигает значительных величин. Дальнейший рост нагрузок лимитируется биологическими возможностями организма человека и социальными факторами. Это говорит о необходимости разработки методических рекомендаций для оптимизации всех сторон и компонентов подготовки к соревнованиям в едином комплексе. Надёжность двигательной деятельности является одной из ключевых проблем в спорте и на современном этапе является актуальной задачей развития спортивной деятельности.*

Ключевые слова: *идеомоторная настройка, идеомоторная тренировка, надёжность в спорте, временной критерий, особенности темперамента, спортивная тренировка*

Abstract. *Modern sport training is characterized by increase of physical and mental loads, which indicators have reached their critical values. Their further increase is limited by both biological capabilities of human organism and social factors. All these conditions stipulate a need for developing more effective training methods while comprehensively optimizing main training components. One of the key problems of modern sport is the issue of moving activity durability. The development of methodological issues concerning durability improvement in sport will allow to learn about the way the problem of accuracy of technical and tactical techniques appears, as well as about the problem of shifting from training to competition.*

Keywords: *ideomotor control, ideomotor training, durability in sport, time creterion, temperament features, sport training*

Цель исследований. Повысить надёжность выполнения технических комплексов – КАТА на соревнованиях по каратэ-до.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы.
2. Выявить эффективность применения метода идеомоторной настройки на спортсменах, специализирующихся на выполнении КАТА на соревновании я по каратэ-до.
3. Выявить индивидуальные особенности спортсменов, влияющих на надёжность выполнения комплексов КАТА.
4. Разработать рекомендации для спортсменов и тренеров.

Положительное влияние предварительного выполнения двигательного действия

в уме на последующее реальное, начало изучаться примерно с 30-х годов XX века.

Исследования по влиянию идеомоторной тренировки на реальное выполнение двигательного действия были осуществлены американскими психологами *(Р. С. Сакет, Д. Эглестон, Х. М. Пери)*. Было выявлено, что неоднократное выполнение мысленно двигательного действия оказывает положительный эффект на последующее реальное выполнение.

В отечественной психологии этот феномен впервые был изучен профессором А. Ц. Пуни. В 1947 году им было экспериментально подтверждено, что мысленная тренировка даёт вполне ощутимые результаты. Впервые эффективность этого связывается со специфической функцией представления. Тренирующая функция была подтверждена целым рядом работ и других исследователей *(В. И. Силин, 1969; В. Х. Полубабкин, Ю. З. Захорьянц, Е. Н. Сурков, 1984; А. А. Белкин, 1968, 1971, 1978; И. И. Торопчин, 1983; Б. Дж. Кретти, 1978; В. И. Макаров, 1983)*.

В основе тренирующего действия представлений лежит механизм мысленного выполнения действия (идеомоторных актов). Поэтому это получило название идеомоторной тренировки *(В. В. Медведев, 1989)*.

Спортивная наука всё больше приходит к выводу о необходимости интеграции физических и психических аспектов тренировки. Таким образом, современная спортивная тренировка стала нераздельно связана с психологической подготовкой.

В основе идеомоторной подготовки спортсменов во всех видах спорта, в том числе и каратэ-до. Который является ациклличным сложнокоординированным видом спорта, является задача формирования правильного представления о движениях своего тела в сложных упражнениях. Правильное представления заключается в выработке абсолютно правильных динамических стереотипов *(П. А. Рудик, 1968)*.

По данным многочисленных исследований известно, что свойства темперамента не предопределяют успешность процесса обучения, но оказывают достаточно существенное влияние на его динамику.

В спортивной практике каратэ-до исследований касающихся применения методов идеомоторной тренировки настройки очень мало. Именно поэтому особый интерес могут иметь исследования возможности применения идеомоторной настройки в тренировочном процессе, а также коррекции направленного характера, при которой спортсмен сможет более эффективно и успешно выступать на соревнованиях. При этом особую роль играет индивидуальный уровень устойчивости к различного рода сбивающим факторам.

Важным фактором является малоизученность соотношения степени надёжности у спортсменов к способности мобилизации всех систем организма. Управляя состоянием спортсмена в тренировочном процессе и соревновательной практике используются такие методы как аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, в идеомоторной тренировке выделяют метод идеомоторной настройки.

Идеомоторная настройка представляет собой мысленное выполнение двигательных действий перед их реальным выполнением. Для выявления различий межу мысленным выполнением и реальным предлагаем использовать временной критерий.

В исследованиях приняли участие студенты в возрасте от 17 до 21 года занимающиеся каратэ-до и выступающие на соревнованиях городского и областного уровня.

В ходе исследований проводилось измерение времени мысленного и реального выполнения комплекса и по результатам измерений были выявлены расхождения у 12 человек незначительные (±1-4 сек.), а у

трёх выраженные (5-7 сек.). Предполагается, что у последних на это соотношение оказали индивидуальные особенности этих спортсменов. Повторное мысленное выполнение комплексов уменьшило расхождение временного различия с реальным в среднем на 1-2 секунды.

Предполагается большое расхождение времени выполнения комплексов оказали индивидуальные особенности спортсменов, а именно темперамент. Свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека, т.е. от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

Специфической особенностью темперамента является то, что разные свойства нервной системы закономерно связанные друг с другом, образуют определённую структуру, характеризующую тип темперамента. Таким образом под темпераментом следует понимать совокупность устойчивых, индивидуальных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности.

И. П. Павлов выделил основные свойства нервной системы определяющий тип темперамента по силе процессов возбуждения, силе процессов торможения, подвижности нервных процессов и уравновешенности нервной системы и различал четыре основных типа нервной системы: 1) сильный, уравновешенный, подвижный (С); 2) сильный неуравновешенный (Х); 3) сильный, уравновешенный, инертный (Х); 4) слабый (М).

Наше исследование заключалось в определении свойств нервной системы с помощью опросника Г. Айзенка. Результаты исследования позволили определить силу основных свойств нервной системы, а по их соотношению тип темперамента. Было выявлено что у большинства спортсменов нервная система характеризовалась как сильная, уравновешанная, подвижная. Тем спортсмены у которых были выявлены значительные различия длительности исполнения технического комплекса показали результат сильного, неуравновешанного типа нервной системы.

Отсюда вытекает необходимость изучения индивидуальных оссобенностей спортсменов. Это очень важно для сложно-координационных видов спорта, где присутствуют и сложно-координационные действия, и высокий уровень психоэмоциональной нагрузки. Таким образом, открываются возможности для повышения надежности выполнения двигательных действий при введении в учебно-тренировочный и соревновательный процесс управления состоянием центральной нервной системы, что является весьма актуальным для теории и практики спортивной тренировки.

Выводы.

1. Мысленное многократное повторение технических комплексов перед реальным выполнением имеет тренирующий эффект.
2. У студентов, имеющих сильный неуравновешанный или слабый тип нервной системы надёжность выполнения комплексов снижена из-за различных сбивающих предстартовых факторов, но в результате многократного мысленного повторения уровень надёжности повышается.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.*
2. *Медведев В. В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 21 с.*
3. *Общая психология. Учебное пособие для студентов пед. институтов / В. В. Богословский, А. А. Степанов, А. Д. Виноградова и др.; под ред. В.В. Богословского и д.р. – М. : Просвещение, 1981. – С. 333-344.*
4. *Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 92–107.*
5. *Психология : учеб. для ин-тов физ.культуры / под ред. П.А. Рудина. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 280–295.*
6. *Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 452 с.*
7. *Рудик А. П. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М., 1968. – С. 3–8.*

АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ВОЗМОЖНОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯТИЯМ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

А. А. Кадыров

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

ANALYSIS OF AGE CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS' ATTITUDE TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES, POSSIBILITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTING FAVOURITES SPORT

A. A. Kadirov

Uzbek state institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

laziz.xolmurodov@mail.ru

Аннотация. *В данной статье исследуется концепция субъективных отношений личности, обусловлены сложившейся у него системной субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира. А также определяются интересы человека к физической культуре и спорту в процессе жизнедеятельности. В статье раскрываются причины изменения отношения человека к физической культуре и спорту. Таковыми определены воздействия объективных обстоятельств, формирования определённых систем ценностей по отношении к физической культуре и спорту.*

Ключевые слова: *система ценностей, физическая культура и спорт, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни*

Abstract. *This article explores the concept of subjective relations of the individual, due to his current system of subjective relations to the objects and phenomena of the surrounding world. As well as the interests of the person determined by the Physical Culture and Sports in life process. The article describes the reasons for what the relation of man to change of physical culture and sports. Among these identified the influence of objective circumstances, the formation of values of certain systems for physical culture and sport.*

Keywords: *system of values of physical culture and sport, formation of value attitude to health and healthy lifestyle*

Цель исследования - является концепция субъективных отношений личности, обусловленных сложившейся у него системной субъективных отношений к занятиям физической культурой и спортом. Отношения человека к занятиям физической культурой и спортом формируются в процессе жизнедеятельности и могут тем или иным образом изменяться под воздействием объективных обстоятельств, формируя определённую систему ценностей.

Задачи исследования – в этой системе ценностей здоровье является одним из важнейших компонентов, зачастую определяющим отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отношение к здоровью формируется неравномерно в процессе онтогенеза, а знание возрастных особенностей этого процесса позволит оптимизировать педагогические воздействия через занятия физической культурой и спортом.

В связи с выше изложенным нами изучались эмоциональная и познавательная сфера отношения учащихся 5-х и 9-х классов к здоровью и здоровому образу жизни через занятия избранным видом спорта.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ медицинских карт учащихся (определение заболеваемости); психологическое тестирование учащихся 5-х и 9-х классов проводилось с помощью диагностики отношения к здоровью и здоровому образу жизни через занятия физической культурой и избранным видом спорта подростков, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В средней образовательной школе города Ташкента было проведено комплексное исследование, в котором приняло участие 80 учеников (по 40 человек пятиклассников и девятиклассников). Целью эксперимента являлось изучение параметров отношения к здоровью и здоровому образу жизни через занятия физической культурой и избранным видом спорта учащихся 5-х и 9-х классов.

В целом показатели отношения к здоровью и здоровому образу жизни у девятиклассников выше, чему у пятиклассников.

Подростки 9-х классов более восприимчивы к аспектам здоровья, они более осознано воспринимают важность и ценность здорового образа жизни. Однако это в меньшей степени проявляется в их поступках и оздоровительной деятельности, чем у пятиклассников.

Проведённые исследования показывают, что состояние здоровья подростков в значительной степени определяется их отношением к здоровью и здоровому образу жизни через занятия физической культурой и спортом.

Заключение.

1. Подростковый возраст пятиклассников более сенситивен к формированию ценностного отношения к здоровью, чем у девятиклассников.

2. Формирование здорового образа жизни учащихся 5-хклассников наиболее активно проходит в познавательной сфере, поэтому необходимо проводить мероприятия, направленные на понимание здоровья как ценности в сфере эмоционального восприятия.

3. В наших исследованиях выявлены высокие показатели заболеваемости такие как: органов зрения, опорно-двигательного аппарата, заболевание органов дыхания и пищеварения. Установлено, что высокой уровень эмоциональной и познавательной сферы к здоровью и здоровому образу жизни снижает риски этих заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. *“Ўзинг бажаришга ўрган” / К. Маҳкамжонов, Ф. Насриддинов. – Тошкент, Абу Али Ибн Сино нашриёти, 1996.*
2. *”Жисмоний тарбия” 5-6-синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма / Т. С. Усмонхўжаев, С. Г. Арзуманов. – Тошкент: Ўқитувчи,.2006.*
3. *“Болажон” таянч дастури / С. С. Мирджалилова. М. Ш. Расулова. – Тошкент, 2010.*
4. *“Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” / Т. Усмонхўжаев, Ў. Турсунов. – Тошкент, 2004.*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

И. В. Катаев, С. Ю Тё,
В. А. Сальников

Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева
Омск, Россия

CORRELATION OF MOTOR ABILITIES AND PERSONAL FEATURES OF CADETS GOING IN FOR KETTLEBELL LIFTING

I. V. Kataev, S. Yu. Te,
V. A. Sal'nikov

Khrulev Military Academy of Logistics
Omsk, Russia

viktor.salnikov1@yandex.ru

Аннотация. *В работе рассматриваются связи двигательных способностей и показателей психомоторики с личностными особенностями курсантов, занимающихся гиревым спортом. В частности, выявлено, что более высокому проявлению скоростно-силовых способностей соответствуют скоростные способности, локальная выносливость и показатели психомоторики, именно психомоторные способности содействуют поддержанию высокого темпа движений гиревиков. При этом показатели психомоторики чаще связаны с проявлением личностных особенностей.*

Ключевые слова: *двигательные способности, психомоторика, личностные особенности, локальная выносливость, силовая выносливость*

Abstract. *The article considers the links of motor abilities and indicators of the psychomotor system with the personal features of cadets going in for kettlebell lifting. The authors reveal that high velocity abilities, local endurance and psychomotor indicators work in a higher demonstration of speed and strength abilities. Psychomotor abilities support high rate movements of kettlebell –lifters. Psychomotor indicators are more often connected with the demonstration of personal features.*

Keywords: *motor abilities, a psychomotor system, personal features, local endurance, strength endurance*

Введение. Современные достижения в спорте предъявляют высокие требования к организму спортсменов в целом и отдельным системам в частности. Это в полной мере относиться и гиревому спорту. Не однократно отмечалось, что способность переносить значительные нагрузки в большинстве случаев связывают с индивидуальными особенностями спортсменов *[4, 6, 7]*. В соответствии этого актуальным является изучение взаимосвязей различных систем организма и влияние их на развитие двигательных способностей занимающихся. Как отмечается, силовые виды спорта предъявляют высокие требования к уровню скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Применительно к гиревому спорту важнейшим качеством является развитие силовой выносливости. Последняя, зависит от экономичности энергетических процессов и скорости восстановления энергетических ресурсов в мышцах, от анаэробной и аэробной производительности организма, а также от так называемых силовых способностей (уровня развития максимальной силы). Отмечаются и характерные особенности гиревиков от других силовых видов спорта, в

частности наилучшие показатели времени реакции демонстрируют спортсмены гиревики в сравнении с тяжелоатлетами. Одновременно, у гиревиков отмечается значительное переотмеривание ИМ, т.е. время течет у них быстрее, что обусловлено важной в их деятельности психомоторной способностью к поддержанию темпа движений *[3]*.

Существенными факторами, влияющими на достижение результатов в большинстве видов спорта и в частности в гиревом, является возраст и стаж спортсмена; внешние морфологические признаки; функциональные возможности; индивидуально психологические особенности; уровень важнейших сторон его подготовленности; способность к восстановлению после максимальных тренировочных нагрузок *[5, 1, 2]*. В результате одним из ведущих моментов в эффективности управления тренировочным процессом, является определение факторов, которые обуславливают уровень спортивных достижений, а на этой основе моделируются характеристики, определяющие будущий результат. В целом успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько выбранный субъектом вид спортивной деятельности соответствует его склонностям, интересам, способностям и психофизиологической структуре личности в особенности. Достижение же выдающегося результата в спорте возможно с самым различным сочетанием особенностей индивидуальности, но непременным условием является то, чтобы эти особенности соответствовали специфике выбранного вида спортивной деятельности.

Цель исследования – изучить динамику связей двигательных способностей и психомоторики с особенностями личности курсантов, занимающихся гиревым спортом.

Организация исследования. В работе участвовали курсанты омского автобронетанкового инженерного института, в количестве 23 человека в возрасте 19-22 года, занимающиеся гиревым спортом и имеющими подготовленность на уровне 1-го разряда и КМС, в пределах весовых категорий (от 60 до 80 кг.). Среди двигательных качеств тестировали, скоростно-силовые и скоростные показатели, время простой и сложной зрительно-моторных реакций, максимальную частоту движений, реакцию на движущийся объект.

Проявление личностных особенностей изучали с использованием опросника Р. Кэттелла. Силу нервной системы определяли с использованием произвольной двигательной методики Е. П. Ильина *(2001)*.

Результаты исследования и их обсуждение. Двигательные способности один из факторов успешности спортивной деятельности, но при условии знания особенностей их взаимодействия в соответствии личностных особенностей занимающихся. По результатам исследования, отмечается высокий уровень связи в упражнениях скоростно-силового характера, таких как прыжок в длину с места с результатом в 3-м прыжке, с прыжком вверх со взмахом рук (соответственно r=0,75; r=0,66), а также с максимальной частотой движения кистью и локальной выносливостью (r=0,47; r=0,48) и отрицательно с временем простой двигательной реакции (r=-0,44). Скоростная способность (бег на 30 м.) отрицательно коррелирует с результатами прыжка с места, тройного с места и прыжка вверх с взмахом рук (соответственно r=-0,56; r-0,42; r=-0,50). Челночный бег отрицательно связан с прыжком в длину с места и тройным с места (r=-0,48; r=-0,40),а так же с кистевой динамометрией и максимальной частотой движения кистью (r=-0,48; r=-0,38, при P<0,05). Проявление локальной выносливости положительно коррелирует с тройным прыжком с места, максимальной частотой движения кистью (r=0,38;

r=0,97) и отрицательно с временем простой и сложной реакции (r=-0,65; r=-0,40). В целом отмечается довольно высокий уровень интегральности двигательных качеств, выражающийся в том, что высокому уровню развития скоростно-силовых качеств соответствует высокий уровень проявления скоростных способностей и быстроты, а также локальной выносливости.

Существенные связи двигательных проявлений выявлены с личностными особенностями и свойствами нервной системы, так максимальная частота движений кистью положительно коррелирует с такими чертами личности как «робость-смелость» (H), «расслабленность-напряженность» (Q4) и отрицательно «сдержанность-экспрессивность» (F) (r=0,42; r=0,49; r=-0,40). Эти же связи характерны и отношении локальной выносливости (соответственно r=0,48; r=0,53; r=-0,43). Скоростная выносливость положительно коррелирует с такими особенностями личности как «интеллект» (B), «эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность» (C), «низкая нормативность поведения-высокая нормативность поведения» (G), отрицательно с фактором (M) «практичность-мечтательность» и силой нервной системы по возбуждению (соответственно r=0,47; r-0,51; r=0,52; r=-0,40). В скоростно-силовых упражнениях корреляционная связь выявлена только в отношении тройного прыжка с места с силой нервной системы (r=-0,50). Время простой двигательной реакции отрицательно коррелирует с фактором (C) «эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность», «робость-смелость» (H), «низкая нормативность поведения-высокая нормативность поведения» (G) и «расслабленность-напряженность» (O4) (r=-0,53; r=-0,54; r=-0,41; r=-0,51). Среди скоростных показателей, только челночный бег отрицательно связан с фактором N прямолинейность - дипломатичность» (r=-0,41). Кистевая динамометрия выше у курсантов с более высокой самостоятельностью, фактор (Q2) (r=0,49).

В целом рассмотренные данные дают основание отметить высокий уровень связей двигательных проявлений у гиревиков, уровень подготовленности, которых 1-й разряд и КМС. В частности, более высокое проявлению скоростно-силовых соответствуют скоростные способности, локальная выносливость и показатели психомоторики, именно психомоторные способности содействуют поддержанию высокого темпа движений гиревиков. Проявление двигательных способностей связано с личностными особенностями, так локальная выносливость и максимальная частота движений кистью выше проявляется у спортсменов характеризующиеся проявлением активности, энергичности и лидерства. Факторы личности, связанные со скоростной выносливостью, отражают более высокую обучаемость, чувствительность и проявляют уверенность в своих силах. Применительно скоростно-силовых способностей более высокий их уровень проявления наблюдается у гиревиков с более сильной нервной системой, это характерно и в отношении проявления скоростной выносливости В целом же предположение о том, что большее проявление выносливости к физической деятельности наблюдаются у лиц с сильной нервной системой, чаще базируется на том, что сила нервной системы определяется как выносливость нервных клеток. Однако выносливость нервной системы при длительном действии стимула и выносливость человека к выполнению физической работы в большинстве случаев не тождественны *(Е. П. Ильин, 2001)*. Как показывают результаты исследования, прямой связи между силой нервной системы и физической выносливостью может и не быть, вероятнее всего эти связи оказываются более сложными. Проявляется это в то, что различные компоненты выносливости

(первый характеризует работу до появления чувства усталости, второй – «волевой – работа на фоне усталости без снижения интенсивности) связаны с противоположными полюсами проявления силы нервной системы.

В частности, первый компонент выносливости (при динамической работе характерный для спортсменов гиревиков) больше у «слабых», чем у «сильных». А второй компонент (время терпения), наоборот больше у «сильных». Таким образом, лица с сильной нервной системой, проигрывая «слабым» во времени появления чувства усталости, компенсируют этот недостаток волевым напряжением, позволяющим им дольше работать на фоне усталости. В результате в целом выносливость (а конкретнее результативность) тех и других может быть одинаковой. Вероятно, этим можно объяснить то, что гиревым спортом занимаются лица с различной силой нервной системы.

Заключение. Результаты исследования показали довольно высокий уровень взаимосвязи двигательных способностей и психомоторных способностей у гиревиков уровня подготовленности 1-го разряда и КМС. При этом показатели психомоторики чаще связаны с проявлением личностных особенностей, таких как активность, энергичность, обучаемость и уверенность в своих силах. Сила нервной системы связана с проявлением выносливости и скоростно-силовых способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Булкин В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов : дис. … док-ра пед. наук. Л., 1984. – 350 с.*
2. *Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте.- К.: Здоровья, 1984. – 142 с.*
3. *Замчий Т. П., Коорягина Ю. В. Психомоторные способности спортсменов силовых видов спорта. – http://sib-analitic.narod.ru/articles/kor21.html*
4. *Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.*
5. *Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.*
6. *Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск: СибАДИ, 2003. – 262 с.*
7. *Симень В. П., Драндров Г. Л. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков // Педагогико-психологические и медико биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. - № 1 (26). – С. 181-187.*

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ОБРАЗОВАННОСТЬ И МОЛОДЕЖЬ

В. В. Кольева[1],
Р. Х. Нигматуллин[2]

[1]*Павлодарский Государственный педагогический институт*
[2]*Средняя общеобразовательная школа № 29*
Павлодар, Казахстан

nigmatulin1976@list.ru

Аннотация. *Данная статья описывает, анализ исследований о том, что физическая культура и спорт могут вступать как комплекс мероприятий, способствующих повышению сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению здоровья, повышению работоспособности. Физкультурная образованность молодежи на сегодняшний день является актуальной проблемой для развития гармоничной личности и востребованными на рынке труда.*

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, физические упражнения, физкультурная образованность*

SPORTS EDUCATION AND YOUTH

V. V. Kolyeva[1],
R. Kh. Nigmatullin[2]

[1]*Pavlodar State Pedagogical Institute*
Secondary school № 29
[2]*Pavlodar, Kazakhstan*

Abstract. *This article describes an analysis of studies that physical education and sport may come as a set of activities that enhance the body's resistance to adverse environmental factors, health promotion, improving efficiency. Sports education of youth today is an urgent problem for the development of a harmonious personality and demand in the labor market.*

Keywords: *physical education, healthy lifestyles, health promotion, physical exercise, sports education*

В условиях нашего времени всех сфер жизни нашего общества значительно возрастает роль массовой физической культуры и спорта как важного и эффективного способа укрепления здоровья, повышения работоспособности населения его физического и духовного совершенствования. Создание в Республике Казахстан «индустрии» здоровья, базирующегося на повсеместном развитии физической культуры и спорта, помимо чистого оздоровительного, имеет и огромное социальное, экономическое, оборонное значение. Однако, число регулярно занимающихся физическими упражнениями людей в сравнении с прошлым невелико. От понимания роли и пользы физической культуры и спорта до их практического применения дистанция на сегодняшний день еще очень велика.

Наше наблюдение за происходящим, мы, работники физической культуры и спорта, задаем резонные вопросы: чем объяснить то, что после окончания образовательной школы, колледжа, гимназии и высших учебных заведений, где физическая культура на протяжении многих лет учебы является обязательным предметом, так резко сокращается число её поклонников? Почему, как показывают опросы, лишь около ¼ части молодежи верят в ее благотворное влияние на здоровье и производительность труда? Сегодня немалая часть населения располагает временем и условиями

для активного отдыха, не используют возможности физической культуры и спорта. Традиционно большинство родителей учащихся общеобразовательных школ, колледжей, высших учебных заведений не интересуются, как успевают их дети по предмету «Физическая культура», тем более в высших учебных заведениях в каждом семестре студенту выставляется дифференцированный зачет. Ответ на все эти вопросы однозначен: в системе народного образования мы еще не обеспечиваем должной физкультурной образованности нашей молодежи.

На сегодняшний день многие считают, будто все достоинство занятий физической культуры только в том, что они развивают двигательные качества человека. Несомненно, это не мало – крепкие мышцы, красивое тело, уверенность в своих силах, ловкость в движении, но физические упражнения, кроме того, укрепляют и связанные мышцами нервные механизмы. Мышечная работа влияет на эмоциональное состояние человека. Она тонизирует весь организм, включая головной мозг, улучшает развитие умственных способностей. Ежедневные занятия физическими упражнениями должны стать привычкой, как чистить зубы, причесываться, просто дышать. Анализируя пройденный этап, необходимо констатировать, что требуется совершенствование подходов к развитию движения «Здоровый образ жизни» в Республике. Анализ различных исследований свидетельствует о том, что физическая культура и спорт могут вступать как комплекс мероприятий, способствующих повышению сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению здоровья, повышению работоспособности, борьбы с утомлением.

Прежде всего, следует объяснить учащимся школ, студентам ВУЗов, колледжей, что именно в этом есть ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

В связи с непониманием многих вопросов по физической культуре и спорту, как самому главному предмету времени, мы имеем результаты, которые нас не могут удовлетворить. Анализируя результаты медицинского осмотра 1 курса специальностей ПГПИ выявлено 30% больных, т.е. 238 студента отнесены к специально-медицинской группе. Наиболее распространёнными отклонениями являются: терапевтические – 238 случая (хронический пиелонефрит-83, железодефицитная анемия – 94, повышенный показатель СОЭ – 68 и др.). Проведены исследования для изучения состояния здоровья школьников *(Ж. М. Мукатаева, 2007)* проживающих в условиях города и села Павлодарской области. Объектами исследования были мальчики и девочки 1-9 классов СШ № 39 и Кенжекольской СШ. В ходе исследований выяснилось, что количество городских тубинфицированных детей составило 19,8% от общего количества, сельских 34,6%, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани в городе 17%, в селе 9%, болезни нервной системы в городе 16%, в селе 16% и т.д. Среди школьников села было зарегистрировано 21,4% здоровых детей.

Для того чтобы улучшить положение сегодняшнего дня необходимо усилить пропаганду значимости ФК для здоровья человека, его физической подготовленности. Что же мешает решать данную проблему в полной мере? Среди причин надо отметить материально-техническое состояние спортивных баз: теснота в спортивных залах ведет к дефициту двигательной активности, что является одной из причин отсутствия развития физических качеств.

Но самой главной причиной низкой физической подготовленности учащихся и студентов является малая физическая активность и несформированность ценностей

мотивации к укреплению здоровьем и активному двигательному режиму.

Сегодня главная задача – систематические занятия физической культурой, когда не только укрепляются мышцы, повышаются функциональные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем занимающихся, но и развивается и укрепляется их нервная система. В процессе занятий физическими упражнениями человек воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. Спорт содействует формированию таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, стремление к победе, стойкость, дисциплинированность.

Влияние спорта на отношения людей в современном обществе велико: оно оказывает прямое или косвенное воздействие не только на отношения между индивидами или между группами, но и на межнациональные, межгосударственные отношения. Не случайно международный Олимпийский комитет призвал под свои знамена более 200 стран, решая тем самым многонациональную проблему.

В настоящее время физическая культура и спорт становятся радикальными средствами укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и работоспособности, продления творческого долголетия, формирования гармонически развитой личности и решения других социальных задач. В условиях рыночной экономики спорт приобретает все более возрастающую роль. Он становится элементом общественного развития. С одной стороны, спорт действительно является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, активным средством укрепления здоровья людей. С другой стороны, известна роль спорта в повышении производительности труда, т.е. физически здоровый человек способен достигать более высоких экономических показателей. Поэтому каждый человек общества смолоду должен заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Наверное, поэтому сегодня наша главная задача – охватить как можно больше детей школ, дать им задатки в понимании и ощущении физического совершенства. Но наряду с этими задачами мы должны обратить внимание на материальную базу, которая должна соответствовать современности.

В нашей стране есть не плохие условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, плаванием, и другими видами спорта, при которых повышается уровень функциональной подготовки организма, улучшается работа всех органов и систем человеческого организма и, естественно, состояние здоровья.

В заключении следует отметить, что при любых социально-экономических и политических условиях состояние здоровья детей и молодежи является актуальной государственной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. оно определяет будущее страны, её экономический и научный потенциал, генофонд нации. Необходимо учитывать, что детство – период интенсивного и целенаправленного развития, процесс и путь формирования физического интеллектуального, психического, нравственного и социального совершенствования человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Тер–Овасенян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – 1988. – 244 с.*
2. *Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. – 1983. – 250 с.*
3. *Иванов Г. Д., Кульназаров А. К. Физическое воспитание студентов. – 2008. – 248 с.*
4. *Васильков П. А. Теория и методика спорта. – Ростов-на-Дону, 2008. – 380 с.*
5. *Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. – 1981. – 280 с.*
6. *Физиология человека. – М: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.*

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАЗАХСТАНА

REGIONAL FEATURES INTEREST IN PHYSICAL ACTIVITY IN KAZAKHSTAN STUDENTS

Т. Д. Командик, А. А. Белус, А. А. Морозов

Павлодарский Государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан

T. D. Komandik, A. A. Belus, A. A. Morozov

Pavlodar State Pedagogical Institute
Pavlodar, Kazakhstan

tatya4a@mail.ru

Аннотация. *Социологи утверждают, что в молодые годы резко изменяются вектора интереса у девушек и юношей к различным видам двигательной деятельности в организованных и свободных формах занятий [1]. Если юноши предпочитают силовые и энергозатратные упражнения, то девушки наоборот склонны к выбору видов физической активности оздоровительной направленности. Однако на этот выбор нередко оказывают влияние национальные традиции и развитие в некоторых регионах того или иного вида спорта. В статье отражены результаты исследования особенностей проявления интереса к различным видам физических упражнений во время обязательных и дополнительных занятий по физическому воспитанию у девушек и юношей, проживавших в школьные годы в разных регионах Казахстана.*

Ключевые слова: *студенческая молодежь, спорт, интерес*

Abstract. *Sociologists say that in his younger years dramatically changed the interests of girls and boys to various types of motor activity in various forms of employment [1]. If the young men prefer to strength training, the girls choose physical activities improving orientation. This choice is often influenced by national traditions and development in different regions of a particular sport. The article presents the results of studies of the manifestation of interest in various types of physical exercises during mandatory and optional physical education classes for girls and boys, living in the school years in different regions of Kazakhstan.*

Keywords: *students, youth, sport, the interest*

Актуальность исследования. Изучение проблемы повышения значимости физической культуры и спорта в стиле жизни людей, разработка путей актуализации основных ценностей физической культуры для студенческой молодежи имеет важнейшее значение. Применительно к данной социально-демографической группе вопросы, касающихся культуроведческих аспектов физического воспитания, в последнее время практически не решались. Учитывая стремительные изменения, происходящие в сознании и образе жизни студенческой молодежи, а также повышение требований к качеству подготовки будущих специалистов, к уровню их здоровья, актуальность исследований в данном направлении резко возрастает [1, 2, 3].

В первую очередь необходимо решить вопросы о том, каково реальное отношение людей различных социально-демографических групп населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, выступает ли она для них как определенная ценность? Ведут ли люди здоровый образ жизни, как они его понимают? Какое место занимают физическая культура и спорт в их образе жизни? Какие виды физической активности привлекают их в первую очередь? Изучив эти вопросы и опираясь на полученные данные можно создать условия для удовлетворения потребностей людей в тех или иных видах физической активности и, тем самым, способствовать оздоровлению населения.

В декабре 2015 года с помощью анкетного опроса нами было проведено социологическое исследование, целью которого было изучение потребностей, интересов и мотивов при выборе вида двигательной деятельности в рамках самостоятельных, учебных и учебно-тренировочных занятий у студентов, проживавших в школьные годы в южных и северных областях Казахстана.

В исследовании приняли участие 82 юноши и 302 девушки 1-3 курсов Павлодарского Государственного педагогического института.

Результаты исследования были следующими: На вопрос «Занимаетесь ли Вы сейчас физическими упражнениями дополнительно?» только 7% наших респондентов ответили, что регулярно посещают спортивные секции и спортивные клубы. 50% занимаются самостоятельно, но не регулярно, когда есть желание. 9% опрошенных вообще не видят необходимости в занятиях физической культурой. Более трети студентов (34%) осознавая важность дополнительных занятий, тем не менее, ограничиваются лишь уроками физического воспитания, да и то посещают их не регулярно. Таким образом, почти у половины студентов (43%) в недельном режиме отсутствует дополнительная двигательная активность помимо уроков, что может отразиться как на их самореализации, активном долголетии, так и на их учебной и профессиональной деятельности *[4, 5]*.

При анализе интереса студентов к тому или иному виду физической активности мы отдельно рассматривали результаты, полученные в группах с казахским и русским языком обучения, т.к. многие студенты, отнесенные к первой категории, приехали в Павлодар из отдаленных южных областей Казахстана по государственной образовательной программе «Серпін» (возрождение). Каждый респондент мог выбрать один или несколько вариантов ответа.

Нужно отметить, что в некоторых регионах южного Казахстана еще превалирует национально-этнический уклад жизни. И, как показали результаты опроса, очень немногие из этих студентов в школьные годы занимались современными видами двигательной деятельности, такими как атлетическая гимнастика, фитнес, плавание и пр. Им более близки и знакомы те виды физкультурной деятельности, которые были предусмотрены школьной программой по физическому воспитанию. В северных областях республики большее количество людей придерживается европейского уклада жизни. В этих регионах более развита научная и культурная инфраструктура, поэтому многие дети уже с детского возраста посещают творческие студии. В школах и клубах широко культивируется атлетическая гимнастика, различные виды фитнеса, больше построено плавательных бассейнов.

Среди девушек в группах с казахским языком обучения в школьные годы занимались в спортивных секциях или танцевальных студиях 55%, в группах с русским языком обучения 68% опрошенных. У юношей – 67% и 73% соответственно.

В группах с казахским языком обучения почти все студентки выразили желание заниматься дополнительно различными видами физических упражнений в свободное время, если это будет согласовываться с их графиком учебных занятий. При детальном рассмотрении их выбора можно обнаружить, что девушки выбирают, в основном, те виды физкультурных занятий, которые ими хорошо были освоены в школьные годы, и к ним уже имеется сформированный интерес. Это спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис – 78%; 22% выбрали зимние виды – лыжный и конькобежный спорт, 18% выбрали плавание, 6% выбрали борьбу, футбол и другие, не свойственные для девушек виды двигательной деятельности. А современными видами физических упражнений, такими как степ-аэробика, базовая аэробика и фитболгимнастика изъявили желание заниматься лишь 10% опрошенных.

Примерно такими же видами физических упражнений студентки хотели бы заниматься и во время занятий по физическому воспитанию.

В группах с русским языком обучения выбор видов двигательной деятельности имел несколько другой характер. На первом месте также находились спортивные игры, на что указали 42% респондентов. В то же время плавание выбрали 36% опрошенных, занятий фитнесом – 38%, зимние виды спорта - только 15% девушек, футбол и борьбу не указал никто. Но, с другой стороны, среди этих девушек, в отличие от групп с казахским языком обучения, только 56% ответили, что при создании условий хотели бы заниматься физическими упражнениями дополнительно, а остальные ссылаются на нехватку времени и лень. Однако были и такие, кто вообще не видит смысла в занятиях физическими упражнениями – 6%.

При анализе мотивов к занятиям физической культурой также обнаружились различия в ответах. Так если в группах с казахским языком обучения на первом месте стоит мотив укрепления здоровья, на что указали 53% опрошенных, то в русскоязычных группах – сохранение и улучшение фигуры - 48%, на втором – получение эмоциональной разгрузки – 23% и только на третьем укрепление здоровья – 22%.

У юношей наблюдалось следующее соотношение: в группах с казахским языком обучения – 65% – спортивные игры: 36% - единоборства (в основном - борьба), 10% атлетическая гимнастика, 12% плавание и 7% зимние виды спорта.

В группах с русским языком обучения: 54% – спортивные игры, 38% - атлетическая гимнастика, 32% – плавание, 22% - единоборства (в основном восточные), 26% - зимние виды спорта.

При выяснении мотивов к занятиям юноши обеих групп были единодушны. На первом месте – укрепление здоровья – 76% и 81% соответственно, на втором месте развитие физических качеств – 43% и 36%, на третьем в группе с казахским языком обучения – эмоциональная разгрузка – 23%, а в группе с русским языком – поддержание хорошего телосложения –21%.

Становится очевидным, что в южных регионах нашей страны культ хорошей физической формы еще не приобрел такого большого значения как в северных регионах. Молодежь понятие здоровья ассоциирует больше с развитием двигательных качеств, нежели с хорошим телосложением.

Заключение. Таким образом, мы видим, что студенты выбирали в основном те виды двигательной деятельности, которые им были наиболее знакомы и ими освоены в школьные годы. Мы предположили, что если построить учебный и учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в вузе с учетом интересов студентов,

то это, на наш взгляд, послужит повышению тренировочного эффекта этих занятий, улучшению посещаемости и укреплению здоровья студенческой молодежи. С этой целью нами в учебный и учебно-тренировочный процесс были введены наиболее предпочитаемые студентами виды двигательной деятельности, такие как спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, борьба, катание на лыжах и на коньках. С другой стороны, вовлечение студентов, проживавших в школьные годы в южных регионах, в занятия современными видами двигательной деятельности, такими как атлетическая гимнастика, плавание и фитнес, которые также были включены в учебный график по физическому воспитанию, позволило им на личном примере увидеть эффективность и эмоциональность этих занятий и выбрать их, в дальнейшем, как предмет своих дополнительных занятий в свободное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2001. – 240 с.*
2. *Алексеев Н. А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: Монография. – Тюмень: ТГУ, 1998. – 216 с.*
3. *Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.*
4. *Тулегенова Г. Доклад по лечебно-профилактической работе здравоохранения области. – Алматы, 2003. – 36 с.*
5. *Касымбекова С. И. Проблемы физического воспитания учащейся молодежи в сельских общеобразовательных школах // Валеология, физвоспитание, спорт. – 2001. – № 4. – С. 18-19.*

ПРОБЛЕМЫ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

А. Н. Красильников,
Ю. О. Саблин, А. Х. Абзалова

Самарский государственный технический университет
Самара, Россия

PROBLEMS OF FOOTBALL CLUB AND FANS

A. N. Krasilnikov,
Y. O. Sablin, A. H. Abzalova

Samara State Technical University
Samara, Russia

yusaby@yandex.ru

Аннотация. *Данная статья посвящена анализу и поиску решения актуальной проблемы российского футбола, такие как совершение правонарушений во время футбольных матчей футбольными болельщиками. В настоящее время в общественном сознании футбольный болельщик и правонарушения стали синонимами, так как практически ни один футбольный матч не обходится без совершения противоправных действий со стороны болельщиков. В статье рассматриваются возможные пути решения проблемы предотвращения правонарушений, а также необходимости налаживания конструктивного диалога между сообществами футбольных болельщиков и руководством футбольных клубов, приведены статистические данные по количеству совершенных правонарушений, обзор нормативных и правовых актов, регулирующих ответственность сторон.*

Ключевые слова: *футбольные болельщики, футбольные клубы, футбольные организации*

Abstract. *This article is devoted to the analysis and find a solution actual problem of Russian football, such as offenses during football matches football fans. Currently, in the public mind a football fan and have become synonymous with the offense, as virtually no football game is complete without the commission of unlawful acts on the part of fans. The article discusses possible solutions to the problem of preventing crime and the need for constructive dialogue between the community of football fans and the management of football clubs, the statistical data on the number of offenses committed, a review of the normative and legal acts regulating the responsibilities of the parties.*

Keywords: *football fans, football clubs and football organizations*

Актуальность. В разные годы спортивный мир сталкивался и сталкивается вплоть до сегодняшнего дня с такой проблемой как совершение правонарушения во время проведения футбольных матчей, главными действующими лицами которых являются футбольные клубы, болельщики, футболисты, судьи и т.д. Это негативно сказывается на имидже российского футбола, футбольных ассоциаций и футбольных клубах.

Анализ данной проблемы показывает, что в Российском футболе практически отсутствует слаженная работа федераций футбола, клубов с футбольными сообществами, что на наш взгляд является одним из факторов отрицательного поведения футбольных болельщиков и требует решения.

В последние годы Россия стала хозяйкой проведения таких крупных международных соревнований, как Всемирная летняя Универсиада – 2013, XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, Чемпионат мира по водным видам спорта – 2015, а также Чемпионат мира по футболу – 2018 года, в

преддверии которых необходимо наладить диалог со спортивными болельщиками, в том числе и с футбольными. Статистические данные о совершении правонарушений во время проведения спортивных мероприятий показывают положительную динамику. Количество лиц, вовлеченных в процесс активного «боления» в футболе также неуклонно растет и составляет около 50 тысяч человек.

Актуальность исследования обусловлена также тем, что за последние несколько лет были внесены поправки, приняты нормативные правовые акты, регламентирующие поведение болельщиков на спортивных соревнованиях [1].

Методы и организация исследования: анализ источников литературы, анализ документальных материалов.

Результаты исследования и их обсуждение. Болельщики – это живительная сила, сердце профессионального футбола. Без них профессиональный футбол мало чем отличался бы от любительского спорта или развлечения на досуге. На протяжении своей карьеры большая часть игроков и тренеров меняют клубы, а болельщики представляют собой краеугольный камень, опору своих клубов, потому что хранят верность своим командам и переживают за них и при победах, и при поражениях [2].

Со словами президента УЕФА Мишеля Платини сложно не согласиться, о том, что «футбольные болельщики – это такая группа людей, которая поддерживает свою команду несмотря ни на что, верят в нее и сопереживают одной дружной и большой семьей, без которых не было бы того накала страстей и эмоций, которые являются неотъемлемой частью футбольных матчей». Но, как это бывает в жизни, в любой ситуации бывают исключения, в том числе и в отношении футбольных болельщиков к клубу, руководству клуба, тренерам и футболистам. Каждый клуб хочет выстроить взаимовыгодные отношения со своими болельщиками, но не каждый клуб этого может достичь. Существуют примеры, оказания всесторонней поддержки клубов своим «фанам», вплоть до финансовой, но бывают и иные, порой кардинально противоположные случаи. Хорошо это или плохо наглядно свидетельствуют штрафы, налагаемые контрольно-дисциплинарным комитетом Российского футбольного союза.

Взаимоотношение футбольных команд с болельщиками – очень сложный и трудоемкий процесс, требующий конструктивного и взаимовыгодного диалога с обеих сторон, в том числе и при принятии определенных решений. Футбольные болельщики – это группа людей порой с консервативными взглядами, что неоднократно было подтверждено примерами из футбольной жизни. Каждый футбольный клуб имеет свою группу поддержки, свидетелями чего мы с вами являемся во время проведения футбольных матчей [1].

В последнее время конфликты болельщиков с футбольными клубами имеют устойчивую тенденцию, что в свою очередь демонстрируется болельщиками во время проведения футбольных матчей. Болельщиками устраиваются различные акции от бойкотирования домашних матчей своей команды вплоть до требования отставки руководства клуба. Во время выступления на заседании Государственной Думы от 9 апреля 2013 года заместитель министра спорта Российской Федерации Н. В. Паршикова сообщила, что за период с 2009 по 2012 год в ходе проведения спортивных соревнований было зарегистрировано свыше 14 тысяч правонарушений, большая часть которых приходится на такие виды спорта, как футбол и хоккей. В подобных ситуациях футбольные власти не могли оставаться в стороне и одним из решений Российского футбольного союза при выдаче лицензии футбольному клубу стала необходимость иметь в числе сотрудников

клуба – сотрудника по работе с болельщиками. Подобного рода норма не может не радовать, но при одном условии, что сотрудник, отвечающий за работу с болельщиками, будет действительно заинтересован в этой деятельности, и чтобы это не носило сугубо формальный характер.

Как было сказано выше, у клубов неоднозначное отношение к своим «фанам», некоторые выстраивают взаимовыгодные отношения, а кто-то остается в стороне и практически не предпринимает никаких шагов. Так во время матча 29 тура Российской футбольной Премьер-лиги между «Зенитом» и «Динамо» болельщики «Зенита» выбежали на поле в связи, с чем матч был остановлен, помимо этого, один из болельщиков «Зенита» набросился на капитана команды «Динамо» и нанес ему несколько ударов в область головы. После инцидента контрольно-дисциплинарный комитет РФС принял решение о присуждении ФК «Зенит» технического поражения 0:3, наложении штрафа на сумму 1 миллион рублей, обязал ФК «Зенит» провести 2 домашний матча без зрителей, а также запретить посещать болельщикам фан-сектора 3 ближайшие встречи. Подобные инциденты встречаются часто в Российской футбольной Премьер-лиге, что не может не сказываться на имидже российского футбола, посещаемости матчей, финансовых потерь клубов. При этом практически вся ответственность за правонарушения, совершенные футбольными болельщиками лежит на футбольном клубе, в том числе и финансовые выплаты, что не мешает и в дальнейшем футбольным болельщикам продолжать совершать правонарушения. Финансовая сторона проблемы заключается в том, что на сегодняшний день практически все футбольные клубы Российской футбольной Премьер-лиги являются убыточными и очень малое количество клубов умеют самостоятельно зарабатывать деньги, а те клубы, которым это удается, зарабатывают благодаря реализации абонементов и билетов на матчи, что является одной из основных статей дохода, приносящей до 30% в бюджет за сезон. Так, например, футбольный клуб «Зенит» в сезоне 2012 года от реализации билетов заработал около 600 миллионов рублей или 20 миллионов долларов, больше в бюджет клуба перечислили только спонсоры – 21 миллион долларов [3].

Отмечаем, что на сегодняшний день ни в одном принятом нормативном правовом акте не встречается понятия «болельщик», что на наш взгляд является не совсем верно. С одной стороны, футбольные клубы вводят должность сотрудника по работе с болельщиками, но с другой стороны кого они относят к категории «болельщик» остается неурегулированным.

Важность организации работы с болельщиками и их объединениями отмечается Министерством спорта России, в принятой Стратегии развития физической культуры и спорта в период до 2020 года в Российской Федерации. Футбольные фанаты в свою очередь неоднозначно приняли активность законодателя в данном направлении, так как, по их мнению, санкции, содержащиеся в некоторых законодательных актах, являются необоснованно жесткими, если не жестокими, в том числе и успевший наделать немало шума закон «О болельщиках». С некоторыми из доводов болельщиков нельзя не согласиться, так, например, крайняя мера при совершении правонарушений болельщиками предусматривает наказание в виде лишения права болельщика на определенный срок посещать матчи футбольного клуба, однако, на сегодняшний день законодателем не проработан механизм, который бы регулировал недопущение правонарушителя на стадион. В законе сказано, что ответственность за контроль лежит на футбольном клубе, а также на сотрудниках стадиона «стюардах», но при этом остается неясным, как на 45 тысячном стадионе «стюард» будет от-

слеживать и выявлять болельщика, на которого был наложен запрет на посещение матча.

Еще одной нерешенной проблемой остается посещение футбольных матчей лицами, не достигшими 16 летнего возраста, так как во многих субъектах Российской Федерации приняты законы об ограничении нахождении лиц, не достигших 16 летнего возраста в общественных местах без сопровождения взрослых. Футбольный стадион – общественное место, нередко футбольные матчи начинаются около 20 часов 30 минут, в среднем с учетом компенсированного времени и перерыва длительность матча составляет 2 часа, что в итоге приводит к такой ситуации, когда вполне законопослушный гражданин пришел на матч поддержать свою команду, а после завершения становится нарушителем закона и должен понести ответственность в соответствии с Административным кодексом Российской Федерации. Подобного рода «нестыковок» достаточно, что в очередной раз демонстрирует необходимость комплексного подхода и рассмотрения проблемы, связанной с правонарушением болельщиков.

На наш взгляд, достижения успеха в работе с болельщиками необходимо вести доступным образом, путем разъяснений и донесения информации о последствиях, которые могут наступить после совершения ими правонарушений. Ужесточением наказаний проблемы не удастся решить, необходимо выстраивать систему, в которой во главе угла будет стоять неотвратимость наказания, а не его жестокость. С другой стороны, желание законодателем нормативно закрепить и урегулировать поведение спортивных болельщиков вполне обоснованно, так как до недавнего времени в Российском законодательстве практически отсутствовала нормативная база предусматривающая ответственность болельщиков *[1]*.

Выводы.

1. В преддверии крупных международных спортивных соревнований в России назрела необходимость выстраивания четкой, системной работы со спортивными болельщиками, в том числе и футбольными на всех уровнях.
2. Необходимо заинтересовать в выстраивании диалога обе стороны, как руководство футбольных клубов, так и сообщество болельщиков.

При проведении анализа нормативных и правовых актов были выявлены определенные нестыковки, устранения которых необходимо добиться в ближайшее время, что позволит получить положительный результат в решении проблем, связанных с правонарушениями со стороны болельщиков, уменьшить их количество, а также повысить имидж российских болельщиков и российского футбола на международной арене.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дисциплинарный регламент РФС [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rfs.ru/rfs/documents/strategies/*
2. *Мейтин А. А. Криминологическая характеристика преступлений, совершаемых футбольными болельщиками, и их предупреждение : автореф. дисс.... канд. юрид. наук. – Ростов на Дону, 2004. – 24 с.*
3. *О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований: Федеральный закон Российской Федерации от 23 июля 2013 г. N 192 // Собрание законодательства. – 2013. – № 31.*

СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Ю. В. Кузнецов

Чувашской государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

SOCIO-POLITICAL AND ECONOMIC CONTRADICTIONS IN THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT

Yu. V. Kuznetsov

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

ffk06@mail.ru

Аннотация. *В статье раскрываются социально-политические и экономические противоречия, с которыми сталкивались и которые преодолевали организаторы современных олимпийских игр: расовая дискриминация, политический бойкот в связи с военными действиями, противостояние социальных систем, терроризм, финансовые проблемы.*

Ключевые слова: *Олимпийские игры, международный олимпийский комитет, политика и экономика, спорт, олимпийское движение, политический бойкот, расизм, терроризм*

Abstract. *The article reveals the socio-political and economic contradictions faced by and breaking the organizers of the modern Olympic Games: racial discrimination, political boycott in connection with military actions, the confrontation of social systems, terrorism, financial problems.*

Keywords: *Olympic Games, the International Olympic Committee, politics and economics, sports, the Olympic movement, a political boycott, racism, terrorism*

В современном олимпийском движении особое значение придается вопросу связи спорта и политики. Данный вопрос имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Нередко он возникал и возникает перед спортсменами, тренерами, организаторами спортивных соревнований в связи с необходимостью участия или отказа от участия в них по политическим соображениям. При проведении современных Олимпийских игр организаторы неоднократно сталкивались и должны были решать проблемы отношения олимпийского движения к апартеиду, к войнам, воющим странам, нехватки средств на проведение игр.

Так, проведение Игр II Олимпиады в Париже было связано с проблемами нехватки денег. Оргкомитетом было решено провести олимпийские игры в программе III Всемирной выставки. Кубертен был практически отстранен от руководства играми. Соревнования проводились в различных частях Парижа с мая по октябрь, что служило дополнительной сложностью для зрителей и журналистов.

Игры III Олимпиады в Сент Луисе (1904) были омрачены попытками организаторов отвести два дня соревнований для «цветных» спортсменов: негров, филиппинцев, индейцев. Против этих «антропологических дней» выступили члены МОК во главе с Кубертеном, резко осудив эту расистскую выходку.

Перед Играми IV Олимпиады (1908) в Риме итальянская столица за два года отказалась от их проведения в связи с недостатком средств и МОК принял предложение

Лондона организовать Игры. В столице Великобритании в кратчайшие сроки был построен стотысячный стадион и другие олимпийские объекты. Именно на этих Играх была заложена традиция проведения торжественного парада открытия состязаний, на который страны участницы вышли в костюмах под своими национальными флагами.

Шестые Олимпийские игры должны были состояться в 1916 году. В Берлине, но их проведению помешала Первая мировая война. Кризис Первой мировой войны был преодолен послевоенным обществом. В общественном мнении после окончания военных действий стало формироваться международное сотрудничество. Это благоприятно сказалось на спортивном движении и в 1920 году возобновилось проведение Олимпийских игр.

В 1920 году на Играх VII Олимпиады в Антверпене МОК взял на себя ответственность и не пригласил на Игры Германию и ее союзников по войне. Не приехали в Бельгию и спортсмены Советской России. Политический и экономический бойкот, объявленный стране Советов, распространился и на спорт.

В 1925 году Пьер Кубертен добровольно ушел в отставку с поста президента МОК. Под его руководством было проведено семь олимпиад (1896-1924).

Президентом МОК с 1925 по 1941 гг. был бельгиец Анри де Байе Латур. Деятельность приемника Кубертена была противоречива, а иногда и реакционна. Он был ярым противником участия советских спортсменов на Олимпийских играх.

При проведении Игр XI Олимпиады в Берлине (1936) по всему миру прокатились волны протеста против проведения Олимпиады в фашистской Германии.

Появились первые призывы бойкотировать эти игры как несовместимые с принципами олимпизма. В 1936 году в Париже была проведена конференция в защиту олимпийских идей. Несмотря на мощное движение протеста, МОК не отменил решение о проведении игр в Берлине.

Вторая мировая война не позволила привести состязания в 1940 и 1944 гг., которые должны были состояться соответственно в Токио и Лондоне. В годы Второй мировой войны деятельность МОК фактически прекратилась, и лишь в августе 1945 года состоялось первое заседание исполкома МОК. К этому времени произошли изменения в руководстве комитета - на пост президента был выбран швед З. Эдстрем. Эдстрем стремился к взаимопониманию и сотрудничеству разных стран в интересах международного олимпийского движения, содействовал вступлению советских спортивных федераций в международное спортивное объединение. Именно в бытность Эдстрема президентом МОК в олимпийское движение вернулась наша страна. Пост президента З. Эдстрем оставил в 1952 году.

С выходом на олимпийскую арену стран социалистического лагеря во главе с СССР усилилось противоречие двух социальных систем. Победа на Играх стала считаться доказательством силы того или иного общественного строя. Усилилось спортивное соперничество между американскими и советскими атлетами. При рассмотрении вопросов, связанных с включением в олимпийское движение новых государств, новых видов спорта в программу Игр, в деятельности МОК делались попытки столкнуть интересы двух сильнейших спортивных держав. Игры нередко становились ареной политических акций и выступлений.

Следующему президенту МОК американцу Э. Брендеджу пришлось решать круг проблем политического характера. Сложная

ситуация сложилась накануне Олимпийских игр в Мельбурне в 1956 году после ввода советских войск в Венгрию для подавления выступлений венгерского народа против существующего режима. Олимпийский комитет Швейцарии выступил с инициативой бойкота Олимпийских игр, если в них будет участвовать команда СССР. Э. Брендедж не пошел по пути раскола олимпийского движения, сохранив его единство [1]. Призыву Швейцарии последовали лишь олимпийские комитеты Голландии, Испании, Ирака, Ливана и Тайваня, что не помешало 67 странам мира принять участие в Олимпийских играх в Мельбурне. Достаточно долгое время потребовалось также для признания суверенитета Германской Демократической Республики (ГДР) и Корейской Народной Демократической Республики (КНДР).

В финансовой составляющей олимпийских игр, несмотря на довольно большие суммы, выручаемые за права телевизионных трансляций соревнований, отсутствовал четкий механизм распределения денежных средств. Они часто расходовались не на подготовку Игр, а для муниципальных нужд города – организатора. Это приводило к тому, что некоторые города снимали свои кандидатуры с голосования, не желая оставаться с отрицательным балансом.

Президент МОК (1952-1972) Эвери Брендедж так прокомментировал ситуацию в олимпийском движении в конце 1960-х годов: «Я не стану бороться за переизбрание на новый срок по ряду причин, но главная из них – я устал. Пост Президента обходится мне в полмиллиона долларов ежегодно, а во время проведения Игр еще дороже. Я обеспеченный человек, но и мои ресурсы не безграничны … МОК на грани банкротства, политика и экономика все еще вмешивается в ход Игр… Олимпийское движение в опасности. Я должен призвать своих соратников и будущего приемника сделать все возможное для спасения идеалов П.Д. Кубертена… Игры должны продолжаться» [6].

Денег на проведение Игр не хватало и во времена Кубертена. И когда Игры в Париже (1924) были на грани срыва, он вложил в них собственный деньги [4].

Очередным политическим вмешательством в проведение Олимпийских игр 1968 года стало жесткое подавление студенческих волнений властями Мехико с применением стрелкового оружия, что поставило под вопрос проведение самих соревнований.

Политико-экономические противоречия еще более усилились в олимпийских циклах 1972-1984 гг. Опасения Брендеджа сбывались. Так средства, полученные перед XX Олимпийскими играми в Мюнхене (1972) за право их трансляции компанией «Эй-би-си» в размере 7,5 миллиона долларов были израсходованы еще до открытия соревнований, однако с финансовой стороной проведения олимпиады организаторы справились. В самый разгар соревнований 5 сентября 1972 года в Мюнхене впервые в истории олимпийских игр произошла страшная трагедия. Восемь террористов из палестинской организации «Черный сентябрь» ворвались в помещение, занимаемое израильской делегацией. Двое израильтян были убиты на месте, девять захвачены заложниками. Угрожая расправой над ними, террористы требовали освобождения заключенных в Израиле палестинцев. Однако Тель-Авив дал отрицательный ответ, который, по существу, и решил судьбу заложников. Никто из заложников не спасся. В перестрелках были убиты: 11 израильтян, 5 террористов, 1 полицейский [2].

Драматические события 5 сентября мрачной тенью легли на юбилейную Олимпиаду. Международный олимпийский комитет и организационный комитет приняли решение временно прервать Игры в связи

с инцидентом в олимпийской деревне. Через два дня XX Олимпиада продолжила свое движение.

Новый президент МОК (1972-1980) Майкл Килланин столкнулся с более серьезными трудностями и сделал все возможное, чтобы не допустить провала Игр в Монреале (1976) и в Москве (1980). В 1976 году в Монреале сначала повторилась история с деньгами, полученными за право трансляции Игр от компании «Эй-би-си» и даже поддержка сотен спонсоров не спасла ситуацию. В результате Монреаль потерпел финансовые убытки почти в миллиард долларов. Кроме финансового провала в 1976 году впервые в истории олимпизма произошел бойкот Игр. 25 африканских государств в знак протеста против спортивных контактов с режимом апартеида Южно-Африканской Республики отказались от участия в Олимпиаде (1976). Был создан прецендент отказа от участия в Играх по политическим мотивам, что повторилось еще дважды на протяжении последующих восьми лет. Поэтому 1976 год считается годом начала политико-экономического кризиса в олимпийском движении *[5]*.

На ходе подготовки к Олимпийским играм в Москве (1980) кроме начавшегося экономического кризиса нависла и угроза срыва из-за вторжения наших войск в Афганистан. Бойкот Московской Олимпиады, организованный США, лишил возможности участвовать в Олимпийских играх 63 страны, 30 – официально бойкотировали Игры, а 33 не ответили на официальное приглашение оргкомитета.

Компания «Эй-би-си», обладатель права на трансляцию, не полностью выплатила все обещанные средства. Только плановое ведение хозяйства в СССР, рациональная организация процесса подготовки, создание инфраструктуры спасли Игры от срыва.

Твердой и принципиальной была позиция президента МОК Майкла Килланина, он сделал все, чтобы Олимпийские игры 1976 и 1980 гг. состоялись. Отрицательные последствия бойкотов 1976-1980 гг перешли и на следующие Игры в Лос-Анджелесе (1984). Под предлогом угрозы для безопасности спортсменов социалистических стран состязания в США бойкотировали пятнадцать государств во главе с Советским Союзом.

В конце 1970-х, в начале 1980-х годов олимпийское движение переживало один из самых тяжелых периодов в своей истории. Политика все активнее стала вмешиваться в спорт.

Весомый вклад в улучшение и развитие олимпийского движения был сделан седьмым президентом МОК (1980-2001 гг.) Х. А. Самаранчем. Благодаря политике нового президента ситуация в олимпийском движении стала улучшаться. В декабре 1984 года на чрезвычайной сессии МОК была принята резолюция, предусматривающая ответственность за призывы к бойкотам вплоть до исключения из олимпийского движения.

Перед олимпийскими играми в Сеуле (1988) также возник ряд проблем. Так, например, отсутствовали дипломатические отношения между Южной Кореей и почти полусотней стран. На территории Южной Кореи базировались американские войска, авианосные соединения находились совсем рядом со столицей Олимпиады. В самом Сеуле проходили студенческие волнения. Все это не давало поводов для оптимизма. Однако энергия, авторитет, благородные и тактичные действия Самаранча позволили провести Игры в Сеуле под знаком взаимопонимания и дружбы.

Самаранч также считал, что развитие олимпийского движения должно идти не только политическим, но и экономическим путем. Из олимпийской хартии был убран термин «спортсмен-любитель» и к Олимпийским Играм 1988 года были допущены спортсмены профессионалы. Благодаря новой экономической политике руководства

МОК в лице Самаранча Олимпийские игры, проведенные в 1984-2000 гг., оказались прибыльными.

Были проведены также некоторые реформы самого МОК. В число членов МОК были впервые введены женщины, представители международных федераций и действующие спортсмены-олимпийцы. Периодизация проведения зимних и летних олимпиад была разведены по времени, что снизило финансовые затраты МОК и стран участниц. Значительные масштабы приобрела коммерциализация олимпийского спорта, укрепилась его материальная база.

Под руководством Самаранча олимпийское движение крепло и развивалось. Достаточно благополучно была разрешена проблема с присоединением к олимпийскому движению новых суверенных государств - бывших советских республик СССР.

Авторитет, последовательные умелые действия Самаранча начали выводить из кризиса олимпийское движение, позволили успешно провести Олимпиаду в Сеуле, а Олимпиада в Барселоне стала одной из самых спокойных и красивых в истории Игр. Впервые за 20 лет не было противостояний и бойкотов. По мнению специалистов, историков и журналистов именно Х. А. Самаранч вывел из кризиса современное олимпийское движение.

Х. А. Самаранч добровольно ушел в отставку в 2001 году, там же, где и был избран, в Москве. Он руководил международным олимпийским комитетом 21 год.

Таким образом, история современного олимпийского движения содержит достаточное количество ярких примеров использования Олимпийских игр в политических интересах отдельных стран. Стремление к политизации олимпийского движения обусловлено его огромной популярностью и значимостью в современном мире. Поэтому основной задачей современного сообщества является сделать так, чтобы Олимпийские игры способствовали объединению принимающих в них участие стран, а не использовались в угоду политическим интересам отдельных группировок и лиц.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Григорович В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2008. – 285 с.*
2. *Григорьев Е. Е., Чертков В. Е., Мельников И. А. Мюнхен: олимпиада и политика. – М.: Советская Россия, 1974. – 143 с.*
3. *Гуськов С. И. Спонсор и спорт. – М., 1995. – 160 с.*
4. *Долгополов Н. Кубертена зовут Иваном // Российская газета от 20 сентября 2013 г.*
5. *Ильин А. Б., Феногенова Л. А. Бойкот в олимпийском движении // Олимпийский бюллетень. – 1997. - №3. – С. 18-23.*
6. *IOC Archives. Brundage Avery: Personal Files 1969-1972.*

ОСНОВНЫЕ ЯЗЫКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

А. Н. Кузьмина, Н. М. Попова

Чурапчинский Государственный Институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

THE BASIC LANGUAGE PROBLEMS FOR THE ATHLETES OF INTERNATIONAL LEVEL

A. N. Kuzmina, N. M. Popova

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports
Churapcha, Russia

ponumi05@gmail.com

Аннотация. *В статье речь идет об основных языковых проблемах, с которыми встречаются спортсмены во время тренировочных сборов и на соревнованиях международного уровня и рассматриваются пути преодоления этих проблем. Предлагаемый краткий русско-английский словарь спортивных терминов вольной борьбы послужит опорой выездным спортсменам-борцам.*

Ключевые слова: *спортивные термины, языковые трудности, вольная борьба, английский язык, краткий словарь*

Abstract. *The basic language problems which the athletes have to overcome during their training camps and international contests and the solutions of these problems are proposed in this article. The concise Russian – English dictionary of wrestling terms is given to support and help the wrestlers.*

Keywords: *sports terms, language difficulties, wrestling, English language, concise dictionary*

Наш Чурапчинский Государственный Институт физической культуры и спорта, основанный 01 июня 1999 г. Постановлением Правительства Республики Саха (Якутия) от 25.06.1999 № 351 по указу Президента Республики Саха (Якутия) М. Е. Николаева № 672 от 3 февраля 1999 года имеет свою уникальность, т.к. это высшее учебное заведение в сельской местности. Здесь учатся ребята со всех концов республики, из других регионов РФ и Монголии. Студенты говорят на своем родном языке, но могут объясняться и на русском языке. Все учебные дисциплины ведутся на русском языке, поэтому во владении спортивными терминами на русском языке особых сложностей не встречают, в отличие от английского, уровень владения которого достаточно низкий.

В связи с этим мы провели опрос, чтобы выявить основные языковые трудности, с которыми сталкиваются студенты – спортсмены нашего института в международных соревнованиях и сборах в других странах и найти оптимальные варианты обучения иностранным языкам студентов спортивных отделений.

Основными языковыми трудностями, как показал опрос, являются:

- непонимание задач, которые ставятся тренером на иностранном языке при подготовке к соревнованиям;
- непонимание инструкций на английском языке, при выполнении спортивных приемов;
- незнание спортивных терминов на английском языке.

У опрошенных спортсменов базовый уровень владения английским языком. Отсюда следует, что особое внимание нужно уделять обучению спортивным терминам на английском языке по отдельным видам спорта.

Как известно, у народа Саха вольная борьба – спорт №1, которая имеет большую историю. Воспитанники великого тренера Д. П. Коркина: Роман Дмитриев, Павел Пинигин и Александр Иванов прославили наш народ во всем мире.

Студенты института также продолжают славную традицию вольной борьбы, участвуя в Российских и международных соревнованиях, чемпионатах и Олимпиадах. Из выпускников нашего института мы с гордостью можем назвать таких борцов:

Корякин Виталий – мастер спорта РФ по вольной борьбе, член сборной команды Республики Таджикистан, участник XXIX Олимпийских Игр (Пекин, Китай, 2008), серебряный призер чемпионата России среди студентов (2005), бронзовый призер чемпионата мира среди студентов (Улан-Батор, Монголия, 2006), чемпион и призер международных турниров.

Скрябин Нюргун – мастер спорта международного класса, чемпион России среди студентов 2014г., бронзовый призер чемпионата мира среди студентов 2014 г., призер международных турниров по вольной борьбе РФ, бронзовый призер Кубка России 2014 г., победитель (2016) и бронзовый призер международного турнира серии Гран-при «Иван Ярыгин» (2015), победитель международного турнира памяти Д. П. Коркина 2015 г.

Аянитов-Ноев Николай – мастер спорта по вольной борьбе, член сборной команды Таджикистан. Серебряный призер лицензионного мирового турнира (Хельсинки, Финляндия), участник XXX Олимпийских Игр (Лондон, Великобритания, 2012 г.), бронзовый призер международного турнира Гран-при И. Ярыгина, чемпион и призер международный турниров.

Как мы видим, спортивная география наших борцов обширная и требует знание английского языка, поэтому мы попытались создать краткий словарь, именно, по спортивным терминам вольной борьбы на русском и английском языках для студентов, преподавателей, спортсменов и тренеров, где собраны наиболее употребляемые термины вольной борьбы.

Термины вольной борьбы (русско-английский):

боковая подсечка – neck hold and leg trip

борцовки – wrestling boots

борцовский мост; мост с опорой на голову – wrestler’s bridge

борьба в стойке – standing combat

борьба в партере – wrestling from a kneeling position; ground wrestling

борьба в стойке – wrestling from a standing position; standing wrestling

бросок в стойке – throw from a standing position

бросок в партере – throw from a ground position

бросок вращением; вертушка – flying mare; twisting throw

бросок сбиванием – sweep throw

бросок седом – sit-back throw

бросок скручиванием – twisting opponent throw

бросок наклоном – forward bending throw

бросок прогибом – backward bending throw

бросок поворотом; «мельница» – fireman's carry throw

бросок накатом – gut wrench

бросок через спину – hip-roll

бросок через спину с подсадом голенью – winding spring hip throw

взвешивать – weigh

взвешивание – weigh-in

встать в стойку – take (to) up a position

высед – sit-out

высокая стойка – high on guard

выход наверх – reversal and escape

выход наверх нырком (вперед, назад) – reversal and escape by elbow push-up

выход наверх выседом – reversal and escape by a sitout

выход наверх переходом – reversal and escape from the side

дальняя рука – far arm; further arm

дальняя нога – far leg; further leg

дожим – pinning hold

дожимание – land lock

забегание – rerunning around the head

задняя подножка – outside leg trip

захват в узел – entanglement

захват рычагом – arm bar

захват руки на ключ – arm lock

захват бедра – cratch hold

захват головы – head lock

захват предплечья; захват предплечий – forearm hold

захват туловища – waist hold; waist lock

захват туловища спереди – front waist lock

захват туловища сбоку – side waist lock; body hold from the side

захват туловища сзади – rear waist lock

захват ноги (ног) – leg ride; leg grip

зацеп ноги – leg grappling

зашагивание – side-stepping

защита – defence

интервал, перерыв, пауза – interval

кат (переворот) захватом туловища сбоку – tight waist roll; turn over with body hold

ковер – mat

контрприем – counter hold

критическое положение – menacing fall situation

"крючок"; захват в замок – finger lock (wrest.)

ложный прием, имитация приема – fake hold

мост (высокий, низкий) – bridge (high, low)

мост с опорой на голову; разг. борцовский мост – head bridge

низкая стойка (борца) – crouching position

«ножницы» – leg scissors

нырок под руку – elbow push-up

обвив – encirclement

обратный (скрестный) захват туловища – cross body hold

освобождаться от захвата – escape from a hold

освободиться от захвата – free (to) oneself from the hold

освобождение от захвата – release grips

отрыв от ковра – lifting

отпустить захват – release (to) the hold

партер – ground

пассивность – stalling; passivity

перевод нырком – under take-down

перевод рывком – around and over take-down

перевод выседом – switching take-down

переворот перекатом – rolling forward

переворот накатом – rolling sideways

переворот на мосту – throwing oneself into bridge

переворот переходом – turn-over across the back

переворот прогибом – stretcher ride

передняя подножка – forward trip

передняя подсечка – front ankle trip

перекат через лопатки – rolling over the shoulders

период – period of the bout, round

перейти в партер – go (to) an all fours

перекат – roll-over

подбив – leg lock

подготавливающий захват – preparatory hold

поднимание и бросок противника – body slam

подножка – leg trip; heel

подхват – pick-up

подхват (обеих) ног – double leg takle (pick-up)

положение «вне ковра» – off-mat position

положение захвата – set position

положить на обе лопатки – fall (to), pin (to)

полумост – half bridge

поражение на туше (касание лопатками ковра) – loss by fall

предупреждение за пассивность – warning for passivity

прием в стойке – standing hold

разорвать захват – break (to) a hold

руководитель ковра; судья на ковре – mat chairman

сбивание – overturning backwards

сваливание – take-down (without lifting)

сваливание сбиванием – sweep

связка приемов – chain wrestling

сгонка веса – weight reducing

сигнал начать бой – signal for starting the bout

сопротивление – resistance

стойка борца – wrestling stance

трико – wrestling tricot

турнирная таблица – table (tournament)

удар пяткой – heeling

ударить ладонью по ковру (сдаться) – strike (to) the mat with the hand

удержание поперек – hold-down at right angles

удержание – hold-down; holding

удержание сбоку – parallel hold-down; blocking from the side

уйти с моста – break (to) the bridge

умышленный вход в зону пассивности – intentional entering the passivity zone

умышленный уход с ковра – intentional leaving the mat

фиксирование туше – maintaining the fall

фронтальная стойка – front wrestling position

Мы надеемся, что этот краткий словарь спортивных терминов поможет спортсменам и тренерам, выезжающим на соревно-

вания международного уровня, преодолеть языковые трудности, а также послужит как дополнительный материал для обучения студентов английскому языку.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Sports Dictionary English – Latvian – German – Russian / a group of authors under the guidance of Prof. Uldis Svinks – Latvian Academy of Sports Education. – Riga, 2010.*

ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

Н. П. Кузьмина

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В статье на основе анкетного опроса установлены особенности мотивов занятия физической культурой студентов аграрного вуза.*

FEATURES MOTIFS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE AGRARIAN UNIVERSITY

N. P. Kuzmina

Chuvash state agricultural Academy
Cheboksary, Russia

Abstract. *In article on the basis of a questionnaire survey of the peculiarities of the motives of physical culture of students of the agrarian University.*

Введение. Основой становления готовности студентов к профессиональной деятельности, по мнению М. Я. Виленского и Р. С. Сафина является формирование потребности к ее выполнению. Потребностно-мотивационный компонент является стержнем любой деятельности [2].

Мотивационная сфера является логическим центром и основанием личности специалиста, определяющим его направленность и компонующим основные свойства специалиста [1].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что в своем большинстве выпускники вузов не являются носителями ценностей физической культуры [3]. Они ограничены в переносе полученных знаний и умений в вузе в сферу профессиональной деятельности, и не способны должным образом относиться к себе и своему здоровью. Требования же современности – потребность в специалистах, обладающих высоким уровнем здоровья и профессиональных личностных качеств.

В процессе занятий физической культурой необходимо формировать у студентов личностные качества и физическую готовность к профессиональной деятельности, которая рассматривается как интегральное состояние высококвалифицированного специалиста [4].

Методы и организация исследования. На кафедре физического воспитания Чувашской государственной сельскохозяйственной академии путем анкетирования была проведена диагностика мотивационно-ценностного отношения студентов агрономического факультета к занятиям физической культурой и спортом. В опросе приняли участие 50 студентов I-II курсов.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования (таблица 1) показал, что большинство студентов положительно относятся к необходимости изучения предмета «Физическая культура» в вузе – 52,0 %. На вопрос: «Считаете ли Вы дисциплину «Физическая культура» необходимой для изучения в вузе?», количество негативно относящихся анкетируемых оказалось сравнительно невысоким – 8,0 %. Количество индифферентно относящихся к данному вопросу составило 40,0 % студентов и, как правило, чаще фигурировал ответ «затрудняюсь ответить».

Таблица 1

Результаты анкетирования по выявлению мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом (%)

Отношение	позитивно	индиффе-рентно	негативно
К дисциплине «Физическая культура» в вузе	52	40	8
К использованию средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности	48	40	12
К использованию разнообразных форм физической культуры для подготовки специалиста к предстоящей профессиональной деятельности	28	42	30
К физической культуре как элементу общей культуры личности профессионала	15	67	18
К самообразованию в вопросах физической культуры и спорта	39	40	21

В оценке студентами значимости использования средств физической культуры и спорта в последующей профессиональной деятельности как радикального средства восполнения дефицита двигательной активности, поддержания работоспособности на высоком уровне и профилактике профессиональных заболеваний почти половина респондентов (40,0%), отнеслась индифферентно к данному вопросу. Они в основном отвечали «не знаю, затрудняюсь ответить». Негативное отношение выявилось у незначительной части студентов – в 10,0 %. Позитивное отношение отметили 50,0% респондентов.

Результаты проведенной диагностики позволили констатировать, что положительное отношение к использованию разнообразных форм физической культуры как эффективного условия подготовки специалиста к предстоящей профессиональной деятельности отметили 28%, 42,0 % анкетируемых выразили индифферентное отношение к данному вопросу. Одна треть студентов (30,0%) проявило негативное отношение.

Позитивное отношение к физической культуре как элементу общей культуры личности профессионала выразили 16 % анкетируемых, 64 % студентов затруднились ответить на данный вопрос, высказав тем самым индифферентное отношение, негативное отношение отметили 20 % респондентов.

К самообразованию в вопросах физической культуры и спорта положительное отношение проявили 44,0 % опрошенных, индифферентное отношение наблюдалось у 40,0 % студентов. Проявили негативное отношение к данному вопросу 20,0 % анкетируемых.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о еще не сложившихся взглядах и убеждениях будущими специалистами значимости средств физической культуры и спорта в их последующей профессиональной деятельности. Студенты не воспринимают занятия физической культурой и спортом как средство восполнения дефицита двигательной активности, поддержания работоспособности на высоком уровне и профилактике профессиональных заболеваний, что является естественным

следствием низкого уровня физкультурной грамотности.

На сегодняшний день студенты не ассоциируют физическую культуру с общей и профессиональной культурой специалиста. Физкультурно-спортивная деятельность не стала для них насущной потребностью, физическая культура в системе ценностей остается на индифферентном в отношении конкретной личности уровне.

Кроме этого следует отметить, что, осознавая значимость занятий физической культурой и спортом для укрепления своего здоровья и повышения функциональных возможностей организма, значительная часть студенческой молодежи остается физкультурно-пассивной.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура : молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.*
2. *Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.*
3. *Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.*
4. *Физическая культура : учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М. : АСВ, 2000. – 432 с.*

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

RAISING MOTIVATION FIRST-YEAR STUDENTS TO PHYSICAL TRAINING

С. С. Лукьянова, Н. В. Репина,
М. П. Колесник, В. Н. Жданов

Белгородский Государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

S. S. Lukyanova, N. V. Repina,
M. P. Kolesnik, V. N. Zdanov

Belgorod State University
Belgorod, Russia

repina@bsu.edu.ru

Аннотация. *В данной статье раскрывается проблема повышения уровня мотивации студентов-первокурсников к занятиям физической культурой и проблема формации здорового образа жизни студента – как осознанного выбора. На основе научной и учебно-методической литературы и психологической терминологической основы разработан список рекомендаций для практикующего педагога физической культуры высшего учебного заведения при работе с студентами-первокурсниками.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, мотивация, физическая культура*

Abstract. *This article deals with the problem of raising the level of motivation of first-year students to physical training and the problem of formation of a healthy way of life of a student - as a conscious choice. On the basis of the scientific and educational literature and psychological terminology bases developed a list of recommendations for the practicing teacher of physical training institution of higher education when working with first-year students.*

Keywords: *healthy lifestyle, students, motivation, physical culture*

Введение. Бесспорно, одной из важнейших проблем, стоящей перед обществом в наше время является проблема повышения и сохранения уровня здоровья современного молодого поколения. Нельзя отрицать, что негативное отношение к здоровому образу жизни и физическим тренировкам у будущего специалиста ведет к появлению болезней, повышению смертности, к снижению общего уровня здоровья нации.

Переход человека от школьной системы образования к университетской часто оказывается болезненным и тяжелым. Изменение подхода к обучению, необходимость профессионального становления и более высокий уровень, как самостоятельности, так и личной ответственности оказывают давление на студента начальных курсов. В ситуации подобного напряжения, важным для формирования правильного отношения у студента-первокурсника к своему здоровью в частности, и к физической культуре в целом, является своевременное педагогическое воздействие.

Из вышесказанного следует, что для государства, а значит и для педагога, что осуществляет подготовку будущих профессионалов, приоритетно эффективное повышение уровня мотивации студентов-первокурсника к занятиям физической культурой.

Цель исследования: изучение проблемы повышения уровня мотивации у студентов-первокурсников к занятиям физической культурой. Разработка психолого-педагогических рекомендаций для непосредственной работы педагога физической культуры со студентами-первокурсниками.

Из заданной цели вытекают следующие задачи:

1. Проанализировать сущность и механизмы формирования мотивации здорового образа жизни.
2. Проанализировать причины недостаточной мотивации и адаптационные проблемы у студентов-первокурсников.
3. Разработать на основе полученных сведений, психолого-педагогические рекомендаций для непосредственной работы педагога физической культуры со студентами-первокурсниками.

Для решения поставленных задач был использован такой метод как: метод анализа литературных источников (учебно-методических и научных).

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности *[1]*.

Мотивация к физической активности и здоровому образу жизни формируется на протяжении всей жизни. Не зря В. А Сухомлинский говорил, что: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя». Изначально функцию воспитателя исполняют родители, они прививают ребенку первичные сведения о гигиене, прививают чистоплотность, любовь к активным играм и здоровому питанию. Однако, реальная картина восприятия ребенком мотивационной установки зависит от множества факторов: специфики отношений между ребенком и родителем, умением родителя объяснять и убеждать, собственной позиции родителя касательно здорового образа жизни, среды, в которой ребенок растет.

Если первичные сведения заложены слабо или отвергаются ребенком – то школе будет сложнее апеллировать к этим данным, при дальнейшем развитии мотивации здорового образа жизни ребенка. Школа привносит в жизнь ребенка – дополнительную психологическую нагрузку, стресс. Высокий уровень требований к знаниям и дисциплине, необходимость постоянного взаимодействия с классом, авторитарное давление со стороны учителей и частое отсутствие полноценной адаптационной системы приводит к повышению уровня тревожности, дискомфорта, напряжения. Отсутствие сформированного осознанного понимания необходимости здорового образа жизни приводит к печальной статистике.

Результаты исследования. Анкетирование 12368 тысяч учащихся городских школ и 4716 тысяч учащихся сельских школ, а также подростков из неблагополучных семей показало, что не курят 38% подростков, курят редко и/или подвергаются пассивному курению – 45%, курят регулярно более 5 лет и имеют признаки хронического обструктивного бронхита – 17% *[2]*.

В результате, вместо студента-первокурсника с мотивацией среднего уровня, на которого рассчитана большая часть методических рекомендаций, педагог физической культуры высшего учебного заведения может получить студента с отсутствием мотивации к физическим нагрузкам и высоким уровнем стресса из-за неадаптированности к новым условиям обучения.

Чтобы глубже проникнуть в суть мотивации к физическим нагрузкам, стоит обратиться к спортивной психологии, которая активно занимается исследованиями пси-

хического состояния спортсмена. Классификация мотивов спортивной деятельности разнообразна. В литературе выделяются следующие виды классификации мотивов спортивной деятельности.

По направленности: на процесс или результат деятельности: процессуальные мотивы, результативные мотивы.

По степени устойчивости: ситуативные и устойчивые.

По связям с целями спортивной деятельности: смыслообразующие (напрямую связанные с целью) и стимулы (побуждающие к деятельности, например, материальные стимулы).

По месту в системе «Другие – Я»: индивидуальные и групповые.

По доминирующей установке: мотивация достижения успеха; мотивация избегания неудачи *[3]*.

Следует сказать, что мотивы занятия физическими упражнениями даже у одного человека не только непостоянны, но и не всегда обладают одной четкой характеристикой. Мотив может быть одновременно ситуативным и групповым, смыслообразующим и обусловленным избеганием неудач. Психология старается избегать моральной оценки процессов, однако можно измерить мотивацию человека с помощью объективной характеристики – продуктивности.

Педагог физической культуры должен знать, что есть эффективные и неэффективные виды мотивации. Например, если создавать атмосферу для формирования мотивации избегания неудачи, то уровень стресса студента-первокурсника возрастет вместо того, чтобы снизиться, может возникнуть неадекватно низкая самооценка, повысится тревожность, появится боязнь начинать новые дела. Мотивация достижения успеха, в свою очередь, при адекватном принятии неудач – повышает самооценку студента, снижает уровень стресса и тревожности, дает ему возможность объективно оценить свои способности и верно расставить приоритеты.

Умение отличать ситуативную мотивацию от устойчивой, дает педагогу возможность понять, насколько глубоко сформирована правильная или неправильная мотивационная установка. Работать с ситуативным негативным отношением к собственному здоровью педагогу многим легче, чем с сформированной годами установкой. И, в свою очередь, если имеются устойчивые мотивационные основы понимания необходимости соблюдения здорового образа жизни – работа педагога упрощается.

Верно используя и индивидуальные и групповые мотивы – педагог достигнет большего результата. А исключительно индивидуальные или исключительно групповые методы мотивации могут привести к формированию плохого общего психологического климата, либо дезадаптации конкретных студентов-первокурсников, к их выпадению из структуры коллектива.

Понимание сущности мотивации, знакомство с видами мотивации и непосредственными мотивационно-психологическими методами позволяет преподавателю выйти на совершенно новый уровень понимания процесса формирования здорового образа жизни студентов, их желания физически развиваться без агрессивной внешней стимуляции.

На основе проанализированного материала был создан список **рекомендаций** для педагога физической культуры высшего учебного заведения, который работает со студентами-первокурсниками:

1. Изначально оценить не только уровень физической подготовки, но и мотивации студента, его отношение к здоровому образу жизни, ведущие ценности его

личности. Максимально полно проанализировать поведение, особенности и характерные черты студента-первокурсника, для формирования продуктивного индивидуального подхода к каждому студенту.

2. Формировать не ситуативные, а многолетние, устойчивые мотивы в сознании студента-первокурсника, обеспечивая не формальное исполнение инструкций, а глубинное понимание необходимости здорового образа жизни и физических нагрузок.

3. Интересоваться психологическим климатом студента-первокурсника, говорить с ним о адаптационных трудностях, разбирать любые возникающие конфликты между требованиями преподавателя и ожиданиями студента.

4. Увеличивать темп учебной нагрузки постепенно. Учитывать, что студенту-первокурснику необходима максимальная помощь в адаптации первое время.

5. Овладевать техниками преодоления и снятия тревожности у студентов. Противодействовать зарождению комплексов – поощрять соревновательный дух, но не подкреплять страх неудачи.

6. Использовать положительное подкрепление, больше хвалить студентов-первокурсников за успехи, чем порицать за провалы – пока психологический климат и доверительные отношения только устанавливаются.

7. Проводить лекции, семинары по мотивации спортивных достижений, здорового образа жизни. Последнее время современным эффективным способом мотивации являются практические примеры того, как физические нагрузки и здоровый образ жизни кардинально меняют жизнь человека в лучшую сторону.

8. Разбирать проявления негативного отношения к здоровому образу жизни. Не оставлять без внимания пренебрежительные высказывания со стороны студента-первокурсника по поводу необходимости физических нагрузок, используя разные педагого-психологические методы. (например, истории из пункта 6).

9. Понимать, что формирование осознанного здорового образа жизни – тяжелый, состоящий из последовательных этапов путь, который в силу жизненных обстоятельств может быть не пройден студентом-первокурсником до поступления в университет. Уважая и не обесценивая чужой опыт, педагог должен максимально корректно помогать студенту-первокурснику проходить эту дорогу с любой ступеньки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Рогов М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. - Казань: 1999. - 349 с.*

2. *Геппе Н. А. Курение табака у детей и подростков: влияние на состояние здоровья и профилактика // Практическая пульмонология. – 2007. – №3.*

3. *Мальгин В. Е. Изучение мотивов занятий спортом воспитанников спортивных школ // Молодой ученый. – 2013. – №10. – С. 557-561.*

ИГРОВОЕ ПОЛЕ «САЙДЫС» – ПУТЬ К ПОЗНАНИЮ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

М. А. Матвеева

Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Кунчээнэ»
Толон, Россия

mari.matveeva.1970@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт работы детского сада «Кунчээнэ», который является участником образовательного кластера «Тиьик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).*

Ключевые слова: *игра, игровая среда, игровая площадка, шахматное поле, предметно-пространственная среда*

THE PLAY GROUND SAYDYS – THE WAY INTO THE WORLD COGNITION

M. A. Matveeva

Kindergarten of aesthetic development of children «Kyntcheene»
Tolon, Russia

Abstract. *The article is about the work of educational claster «Tihik» in net cooperation of 5 preschool educational establishments in the «Churapcha Institute of Physical Education and Sport» is opened the department «Preschool Education» in direction 44.03.01 «Pedagogical Education» Cooperation of 5 educational establishments with Physical Institute enriches the content of educational work programmes in pre-school education. Students have pedagogical practise in these establishments, and have experimental work for course and diploma works.*

Keywords: *game, play, game world, playground, chess, body-space environment, ikkis play suox*

По общему сетевому проекту наш детский сад «Кунчээнэ» участвует с культурно-образовательной инициативой в области ФГОС «Познавательное развитие».

Деятельность – единственный способ самореализации, самораскрытия человека. Дошкольник стремится к активной деятельности, и важно не дать этому стремлению угаснуть, способствовать его дальнейшему развитию. Наш детский сад ведет целенаправленную работу по укреплению и развитию здорового образа жизни детей. Наше село воистину гордится своими спортсменами, которые прославили свою малую родину на всероссийских аренах. Якутия гордится Вячеславым Карповым, Афанасием Матвеевым, Александром Окошниковым, Семеном Макаровым, Егором Старостиным, Николаем Матвеевым, Николаем, Прокопием Сивцевыми, Петром Портнягиным, Людмилой Пестряковой, Николаем Адамовым, Антониной Петровой и многими другими. С 2015 года наш детский сад работает по ФГОС с приоритетным направлением по познавательному развитию детей дошкольного возраста. Дети дошкольного возраста с самых малых лет рождаются с желанием познавать мир, помогающей им адаптироваться к новым условиям своей жизнедеятельности. В дальнейшем это перерастает в активную фазу. В целях внедрения президентской программы о шахматном образовании в школах и детских садах, мы включили в развивающую деятельность - шахматы.

Нами введена программа «Сайдыс» – путь к познанию окружающего мира». Для педагогов и родителей очень важно не упустить этот период развития, направлять и активизировать. Важное значение при обучении имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания заданий, создание игровых ситуаций, использование дидактических и подвижных игр и пособий. Наш проект «Игровая среда как средство познавательного развития детей дошкольного возраста" стал лауреатом конкурса в республиканской педагогической сельской ярмарке в номинации «Лучшая игровая среда». Это первый шаг дал нам силы для дальнейшей работы. Дети дошкольного возраста с самых малых лет рождаются с желанием познавать мир, помогающей им адаптироваться к новым условиям своей жизнедеятельности. В дальнейшем это перерастает в активную фазу. Для педагогов и родителей очень важно не упустить этот период развития, направлять и активизировать. Важное значение при обучении имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания заданий, создание игровых ситуаций, использование дидактических игр и пособий. Именно в этой игровой площадке мы нашли безграничное пространство для различных игр. Здесь проводятся игры с правилами, различные викторины, конкурсы, так же подвижные, где закладываются черты характера будущей личности. С этим чудо полем создано условие, при которых интеллектуальная работа приносит радость. Мы видим, что дети начинают получать удовольствие от своей деятельности. Всё это даёт мощный тренинг для развития их интеллектуальных способностей.

В центре современной концепции общего образования лежит идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание личностных качеств. На данном шахматном поле дети охотно играют и в шахматы, который развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребенок, обучающийся на этом игровом поле, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах.

Основная задача педагогов дошкольного учреждения – выбрать методы и формы организации работы с детьми, игровые технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Цель проекта: содействовать познавательному, физическому развитию и социализации детей дошкольного возраста путем многофункциональной игровой среды.

Задачи проекта:

- развивать интеллектуальные и личностные качества детей;
- содействовать полноценному гармоничному развитию детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- создать обогащенную предметно-пространственную среду, способствующую развитию активности ребенка в разных видах деятельности, проявлению у него любознательности и творчества;
- организовать содержательное взаимодействие ребенка с другими детьми и взрослыми, направленное на естественную адаптацию и социализацию в современной социокультурной среде;
- формировать предпосылки учебной деятельности.

Именно шахматное поле стало основным компонентом игровой среды «Сайдыс». На поле размером 3х3 м дети могут играть в интеллектуальные, спортивные, режиссерские игры, решать задачи, заниматься конструированием, моделированием. Дети с охотой проводят викторины, занимательные, творческие игры.

Спектр целевых ориентаций игровой среды «Сайдыс»:

- Дидактические: расширение кругозора, познавательная деятельность; применение ЗУН в практической деятельности; формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; развитие общеучебных умений и навыков; развитие трудовых навыков.
- Воспитывающие: воспитание самостоятельности, воли; формирование определенных подходов, позиций, нравственных, эстетических и мировоззренческих установок; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.
- Развивающие: развитие внимания, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, находить аналогии, воображения, фантазии, творческих способностей, эмпатии, рефлексии, умения находить оптимальные решения; развитие мотивации учебной деятельности.
- Социализирующие: приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды; стрессовый контроль, саморегуляция; обучение общению; психотерапия.

Главные черты игрового поля «Сайдыс»:

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата (процедурное удовольствие);
- творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности («поле творчества»);
- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);
- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

В структуру игр, в многофункциональном поле как деятельности органично входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности здесь обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

Феномен игрового пространства заключается в том, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в игре. Дети, не замечая трудностей запоминаний и освоений разного рода материала для обучения, легко и просто в игре могут освоить для себя новое.

Именно шахматное поле стало основным компонентом игровой среды «Сайдыс». На поле размером 3х3 м дети могут играть в

интеллектуальные, спортивные, режиссерские игры, решать задачи, заниматься конструированием, моделированием. Дети с охотой проводят викторины, занимательные, творческие игры.

Игровая среда «Сайдыс» имеет свою картотеку игр, которая имеет следующие разделы:

- формирование элементарных математических представлений;
- конструирование;
- формирование пространственных представлений;
- дидактические игры;
- развитие речи;
- шахматы;
- театр;
- подвижные игры;
- интеллектуальные игры;

Создание развивающей предметно- пространственной среды:

- составление плана работы по интеллектуальному развитию детей через использование игровых технологий, методов и приёмов в непосредственной образовательной деятельности по образовательной области «Познавательное развитие» при формировании элементарных математических представлений;
- подбор игровых технологий для гармоничного развития детей дошкольного возраста;
- подбор и изготовление дидактических материалов и пособий, подбор дидактических игр, игр с правилами, направленных на развитие способностей;
- создание игрового поля, обеспечивающей развитие познавательных интересов, способствующей творческому самовыражению каждого ребенка.

Формы организации работы:

- совместная деятельность взрослого с детьми, строящаяся в непринужденной форме (групповая, подгрупповая, индивидуальная работа);
- совместная и самостоятельная деятельность самих детей;
- работа с родителями.

Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью различных фигур из ткани, картона, пластика, кубиков, кирпичиков, персонажей из сказок театра и т.д. Проект имеет безграничные возможности развивающих игр с узорами, рамками, планами и картами, конструкторами. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде модели, плоского рисунка в изометрии, чертеже, письменной или устной инструкции в виде электронного материала и т.п., и таким образом знакомят его с разными способами передачи информации.

Задачи имеют очень широкий диапазон трудностей: от доступных иногда трехлетнему малышу до непосильных старшему дошкольнику. Поэтому игры могут возбуждать интерес в течение нескольких лет. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться самостоятельно, т.е. развивать свои творческие способности, в отличие от обучения, где все объясняется и где формируются, в основном, только исполнительские черты в ребенке.

Решение задачи предстает перед ребенком не в абстрактной форме ответа математической задачи, а в виде рисунка, узора или сооружения из кубиков, кирпичиков,

деталей конструктора, т.е. в виде видимых и осязаемых вещей. Это позволяет сопоставлять наглядно «задание» с «решением» и самому проверять точность выполнения задания.

В наших играх удалось объединить один из основных принципов обучения: от простого к сложному. При этом ребенок может подняться до «потолка» своих возможностей. Этот союз позволил разрешить в игре сразу несколько проблем, связанных с развитием творческих способностей:

- развивающие игры могут дать «пищу» для развития творческих способностей с самого раннего возраста;
- их задания-ступеньки всегда создают условия, опережающие развитие способностей;
- поднимаясь каждый раз самостоятельно до своего «потолка», ребенок развивается наиболее успешно;
- развивающие игры могут быть очень разнообразны по своему содержанию и, кроме того, как и любые игры, они не терпят принуждения и создают атмосферу свободного и радостного творчества.

Игровая обстановка трансформирует и позицию педагога, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия. Итоги игры выступают в двойном плане – как игровой и как познавательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсуждение игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирующей, ее соотношения с реальностью. Важнейшая роль в данной модели принадлежит рефлексии. Дети совместно анализируют ход и результаты игры, соотношение игровой (имитационной) модели и реальности, а также ход учебно-игрового взаимодействия. В арсенале нашей картотеки содержатся игры, способствующие обогащению и закреплению у детей бытового словаря, связной речи; игры, направленные на развитие числовых представлений, обучение счету, и игры, развивающие память, внимание, наблюдательность, укрепляющие волю. Результативность дидактических игр зависит, во-первых, от систематического их использования, во-вторых, от целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями.

«Модель выпускника» – итоговый результат после использования многофункциональной игровой среды и представляет собой «социальный» портрет ребенка 7 лет.

Если рассмотреть основные интегративные качества личности «модели выпускника», то это, прежде всего:

- приобретаются умственные навыки (включая умения сосредоточиться, распознавать образы и принимать решения, умения решать задачи, пространственное и критическое мышление);
- усиливается концентрация внимания;
- увеличивается объем памяти;
- повышается самооценка, возрастает уверенность в себе;
- развивается представление о выборе способа решения проблем и последствиях этого выбора, игра помогает ощутить ответственность за свои действия;
- воспитывается соревновательный дух и энтузиазм, развивается бдительность ума;

- овладевает средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- придумывают, переделывают знакомые игры на новые формы;
- овладевает универсальными предпосылками учебной деятельности;
- овладевает необходимыми умениями и навыками;
- развивает двигательные качества: быстроту и ловкость.

Таким образом, правильно организованная предметно-развивающая игровая среда в группе, помогает не только развить творческие способности ребенка, его индивидуальные особенности, активизировать его самостоятельную мыслительную деятельность, но и помогает развить интеллектуальные способности ребенка.

По этой программе проводятся практические занятия, мастер-классы для студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРАИНЕ

SOCIAL PROBLEMS AND THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE

В. Л. Мироненко, М. В. Матлахов

Национальная металлургическая академия Украины
Днепр, Украина

V. L. Mironenko, M. V. Matlakhov

National Metallurgical Academy of Ukraine
Dnipro, Ukraine

kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Аннотация. *В статье представлена актуальность работы, которая раскрывает основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт. Представлены методы исследования. Рассмотрены проблемы развития физического воспитания в Украине на нынешнем этапе социально-экономических условий. Проанализированы социальные факторы, которые существенно влияют на развитие физического воспитания в стране. Указаны последствия их влияния на состояние здоровья населения. Приведены пути повышения эффективности и модернизации системы физического воспитания в Украине. Представлены выводы по теме работы.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, спорт, социальные факторы, общегосударственная программа*

Abstract. *The current article describes the topical character of the problem which deals with the notions of physical culture, physical education and sports. The research methods are reported. The article studies the problems of development for the sphere of physical education in Ukraine under present day social and economic conditions. The social factors which have drastic impact on physical education development are analyzed and their consequences on the population health state are indicated. In the article, we propose the ways how physical education in Ukraine can be improved in terms of its ineffectiveness and system modernization and conclude on the stated problem.*

Keywords: *physical culture, physical education, sports, social factors, nation-wide programme*

Актуальность работы. Физическая культура в Украине является частью общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности. Физическое воспитание является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения, развития дружеских отношений между народами и укрепления мира. Спорт является частью международного общения, способствует утверждению гуманистических ценностей в мировом сообществе.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы исследования, которые включали в себя изучение и обобщение литературных источников, анализ и синтез, индукцию и дедукцию.

Результаты исследования. На протяжении последних десятилетий проблеме совершенствования и развития национальной системы физического воспитания в Украине уделяли внимание многие отечественные ученые *[2, 5]*. Анализ их работ показал, что развитие физического воспитания в

Украине обусловлено потребностями общества, уровнем социально-экономического развития, состоянием образования, науки, культуры, традиций и др.

На сегодняшний день проблемы развития физического воспитания в Украине непосредственно связаны с условиями существования общества:

- глубоким экономическим кризисом, обусловленным переходом на новые формы экономического хозяйствования (из государственной формы собственности в частную);
- стремительным спадом производства в промышленности и аграрном секторе;
- существенным снижением государственного финансирования сферы физического воспитания;
- значительным снижением уровня жизни населения;
- резким ухудшением физического развития людей и уровня их здоровья, сокращением продолжительности жизни.

В последние годы ухудшалось состояние содержания и использования материально-технической базы физкультуры и спорта, а приватизация части спортивных сооружений привела к использованию их не по назначению. Подавляющее большинство населения практически лишилась возможности принимать участие в любых формах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Сократилась сеть детско-юношеских спортивных школ, что негативно сказалось на состоянии здоровья детей и подростков [4].

Как следствие этого, ухудшилась рекреация физического и психического состояния трудоспособной части населения, что проявилось в значительном росте уровня сердечно-сосудистых, онкологических, психических и других заболеваний [1].

Все эти факторы привели к угрозе разрушения эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса, сокращению количества национальных соревнований и учебно-тренировочных сборов. И как следствие этого, наблюдается тенденция перехода высококвалифицированных специалистов и спортсменов в другие сферы деятельности или выезд на работу в другие страны. Существенно сократились часы на занятия по дисциплине «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях, а также в заведениях среднего и средне-специального образования.

В последние годы среди населения Украины, прежде всего в детской и молодежной среде, значительно увеличился уровень малоподвижного образа жизни (увлечение компьютерными играми, социальными сетями, просмотр телепередач и тому подобное), что наряду с другими негативными факторами приводит к ухудшению здоровья всех категорий граждан.

Развитие таких негативных тенденций физического воспитания в дальнейшем неизбежно приведет к ухудшению состояния здоровья населения страны, и, как следствие, к значительному ослаблению потенциала спорта высших достижений [3].

С целью преодоления вышеуказанных проблем в Украине разработана и одобрена Концепция Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры, которая направлена на создание условий здорового образа жизни, привлечения широких слоев населения к массовому спорту и развитию физического воспитания [4]. Основными вопросами обеспечения этой программы являются:

- развитие полноценного физического воспитания и спорта во всех типах учебных заведений;

- поддержка детского, детско-юношеского, резервного спорта, спорта высших достижений;
- обеспечение развития олимпийских, а также неолимпийских видов спорта;
- улучшение организационного, нормативно-правового, кадрового, материально-технического, финансового, научно-методического, медицинского, информационного обеспечения сферы физической культуры.

Опираясь на опыт зарубежных стран целесообразно акцентировать внимание на развитии студенческого спорта, который вместе с детско-юношеским спортом составляет основу концепции непрерывного физического воспитания, а также играет значительную социальную роль для наиболее эффективной реализации общегосударственной программы развития физической культуры и спорта.

Выводы. Таким образом, мы считаем, что для улучшения и модернизации системы развития физического воспитания в Украине необходим комплексный научно обоснованный подход государственного управления, с учетом опыта высокоразвитых стран Европы и мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дежникова Н. С. Валеологическое воспитание в контексте социокультурной динамики // Педагогика. – 2002. – № 10. – С. 51-56.*
2. *Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література. – 2008. – 391 с.*
3. *Проект парламентських слухань на тему: «Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади». 23 березня 2016 р.*
4. *Указ Президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» від 09 лютого 2016 р.*
5. *Шамардіна Г. М. Основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. – Дніпропетровськ: Пороги, 2003. – 453 с.*

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КУРСАНТОВ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ

PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE CADETS DIFFERING IN THE LEVEL OF READINESS, INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES

А. Н. Михеев, С. П. Хозей, В. А. Сальников

Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева в г. Омске
Омск, Россия

A. N. Miheev, S. P. Hozey, V. A. Sal'nikov

Omsk branch of Khrulev Military Academy of Logistics
Omsk, Russia

viktor.salnikov1@yandex.ru

Аннотация. *Показано, что темпы прироста результатов в контрольных упражнениях по физической подготовке, выполняемых курсантами, связаны с исходным уровнем их физической подготовленности и личностными особенностями, при этом эти связи существенно различаются. Связи темпов прироста результатов в тестовых испытаниях с личностными особенностями курсантов в группе с более низким уровнем подготовленности более дифференцированы, во второй более интегрированы.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, контрольные упражнения, личностные особенности, темпы прироста, скоростные способности*

Abstract. *The article shows growth rates of the results in muscular endurance tests of the physical education carried out by cadets. It deals with the initial level of their physical readiness and personal features, and these links essentially differ. Links of growth rates of the results in muscular endurance tests of the physical education with cadets' personal features in the group with a lower level of readiness are more differentiated and in the second one are more integrated.*

Keywords: *physical readiness, muscular endurance tests, personal features, growth rates, high velocity abilities.*

Введение. Не вызывает сомнения, что эффективность управления тренировочным процессом требует определенных знаний об индивидуальном характере адаптации курсантов к учебно-тренировочным нагрузкам, в плане формирования военно-профессиональных качеств *[2]*. Исследования, проведенные В. Н. Бибяевым *(2009)* в плане развития физической выносливости у курсантов вуза ВДВ показало, что эффективность ее развития в значительной степени связана с индивидуальным подходом.

Но, как показывает практика, а также имеющиеся исследования, в которых изучалось состояние и пути совершенствования физической подготовки курсантов, отмечается недостаточная функциональная связь процесса формирования знаний и интеллектуальных способностей в сфере физической культуры *[3]*. Одновременно отмечается и то, что содержание, организация и методика проведения занятий, с курсантами по физической подготовке в военном вузе, на сегодняшний день, недостаточно оптимизированы. Отсутствует системность,

не всегда выдерживается последовательность в наращивании физической нагрузки. Практически отсутствует дифференциация в подготовке успевающих и отстающих в физическом развитии курсантов. Командирами курсантских подразделений не всегда организуются целенаправленные дополнительные занятия с теми, кто в них нуждается и т. д. Это обуславливает создание необходимых условий для развития у курсантов навыков самосовершенствования, на фоне формирования положительной мотивации, интереса к физической подготовке, состоянию собственного здоровья.

Все это требует поиска новых технологических решений в совершенствовании физической подготовки курсантов, на основе изучения индивидуальных закономерностей физического развития в процессе взросления.

Цель исследования. Изучить связь темпов прироста результатов в контрольных упражнениях по физической подготовке за первый курс у курсантов, различающихся их исходным уровнем и проявлением личностных особенностей.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие курсанты ОБАИИ, поступившие в институт в 2013 году и имеющие различия в уровне физической подготовки, первая группа (23 чел.) имела более низкий уровень, а вторая группа (25 чел.) более высокий исходный уровень развития по данным контрольных упражнений. Среди контрольных упражнений тестировали проявление силовой выносливости (подтягивание на перекладине), скоростные способности (бег на 100 м.) и общая выносливость (бег на 3000 м.). Темп прироста в контрольных упражнениях рассчитывался по формуле O. Brodi, после первого, года обучения. В отношении изучения личностных особенностей использовался индивидуальный типологический опросник (ИТО) личностных особенностей Г. Ю. Айзенка.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные нами данные показывают, что связь темпов прироста результатов в контрольных упражнениях в группах с различным исходным уровнем существенно различается. В группе с низким исходным уровнем физического развития, выявлены следующие связи, темп прироста силовой выносливости (подтягивание на перекладине) отрицательно коррелирует с динамикой результата в беге на 100 м. (r =-0,56). У курсантов, имеющих выше исходный уровень физического развития, темп прироста силовой выносливости за год отрицательно коррелирует с динамикой за этот же период с общей выносливостью (r =-0,55). Т.е. наблюдается отрицательная связь темпа прироста силовой выносливости с динамикой скоростной способности и общей выносливостью, т.е. чем выше темп прироста силовой выносливости, тем меньше изменения обшей выносливости и проявления скоростных способностей.

Одновременно, темп прироста результатов в упражнениях отражающие различные двигательные способности связан с определенными индивидуально-психологическими особенностями. В частности, в группе курсантов, характеризующейся более низким уровнем физического развития характерны следующие связи темпа прироста результатов в контрольных упражнениях и личностных особенностей. Темп прироста в подтягивании на перекладине за положительно коррелирует с апатичностью ответов и интраверсией и отрицательно с самооценкой (соответственно r =0,42, r =0,43, r =-0,41). Темп прироста в беге на 100 м. положительно коррелирует с экстраверсией, спонтанностью, социабельностью (r =0,50, r =0,42, =r 0,44) и отрицательно с апатичностью ответов и проявлением конформизма (r =-0,45, r =-0,44).

Динамика результата в беге на 3 км. за первый год отрицательно связана с мотивацией успеха, тревожностью, апатичностью ответов, депрессией и с проявлением компромиссности (соответственно r =-0,59, r =-0,46, r =-0,44, r =-0, 0,47, r =0,55) и положительно с ригидностью (r =0,46).

Результаты корреляционного анализа применительно к группе с более высоким исходным уровнем подготовленности значительно отличается от первой группы. Темп прироста в силовой выносливости за первый год связан с такими чертами личности как лидерство, социабельность, компромиссность положительно (r =0,46, r =0,62, r =0,42), а стеничность, интроверсия и ригидность отрицательно (r =-0,40, r =-0,50, r =-0,51). Такие черты личности как ригидность (r =0,39, r =0,51), внутренняя конфликтность (r =0,39, r =0,50), коррелируют положительно, а социабельность отрицательно (r =-0,54, r =-0,39) с темпом прироста результатов в беге на 100 м. и 3000 м. При этом нейротизм и мотивация успеха положительно, а экстраверсия отрицательно связаны с темпом прироста результата в беге на 1оо м (r =0,57, r =0,60, r =-0,47). В целом в отличии от первой группы, во второй группе наблюдается большая интеграция связей темпов прироста и особенностей личности, выражающейся в частности в том, что курсантам, имеющим меньшую интроверсию и ригидность и большую социабельность характерен высокий темп проста результата применительно к силовой выносливости и меньший относительно скоростных качеств и общей выносливости.

Таким образом динамика темпов прироста результатов в контрольных упражнениях в группах с различной подготовленностью выявлено отрицательное взаимоотношении силовой выносливости с одной стороны с результатами темпа прироста общей выносливости и скоростной способности и отсутствие связи между последними.

Более выраженные связи темпа прироста результатов у курсантов в контрольных упражнениях связаны с их чертами личности, но существенно различается в соответствии выделенных групп. Характерной особенностью для первой группы является то, что корреляционные связи более дифференцированы, т. е. связи личностных особенностей и темпа прироста результатов в отношении каждого контрольного упражнения различаются.

В отношении группы с более высокой начальной физической подготовленностью связи личностных особенностей и темпов прироста результатов в контрольных упражнениях более интегрированы. Проявляется это в том, что более выраженное проявление таких личностных особенностей как ригидность, интраверсия и внутренняя конфликтность связаны с большим темпом прироста скоростной способности и обшей выносливости и в меньшей степени силовой выносливости. В то время как курсанты с большим проявлением социабельности выше темп прироста в силовой выносливости и в меньшей степени скорости и общей выносливости.

Заключение. Темп прироста результатов в контрольных упражнениях по физической подготовке в группах курсантов с различным исходным уровнем физической подготовленности различается. При этом динамика связей темпов прироста и личностных особенностей в первой группе более дифференцировано, то во-второй они более интегрированы хотя с различной направленностью. Темпы прироста за второй год существенно меньше в сравнении с первым, что возможно и отразилось в характере проявления связей с личностными особенностями курсантов, вероятно в процессе занятий по физической подготовке не была скорректирована нагрузка в сторону ее повышения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бибяев В. Н. Технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вуза ВДВ // Ученые записки. – 2009. – № 5(51). – С. 15-19.*
2. *Ендальцов Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография. – СПб., 2008. – 198 с.*
3. *Соловьев Г. М. Педагогическая технология форсирования физической культуры личности студентов Автореферат дис. ..д-ра пед. наук. – Ставрополь, 1999. – 34 с.*

СПАРТАКИАДА МУСУЛЬМАНСКОЙ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Э. Р. Мугаттарова, З. Н. Тазиева, А. С. Минниханова

Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ)
Казань, Россия

SPORTS FESTIVAL OF MUSLIM YOUTH OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

E. R. Mugattarova, Z. N. Tazieva, A. C. Minnihanova

Kazan State University of Architecture and Engineering (KSUAE)
Kazan, Russia

asan611@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос проведения массовой спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой мусульманской молодёжи Республики Татарстан. Рассмотрены методы и средства привлечения молодых людей к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Духовным управлением мусульман Республики Татарстан, комитетом физической культуры и спорта Исполнительного комитета города Казани, мусульманскими религиозными организациями, мусульманскими образовательными заведениями определены дальнейшие этапы популяризации и развития физкультуры и спорта среди мусульманской молодежи.*

Ключевые слова: *мусульманская молодёжь, студенты, физкультура, спорт, здоровый образ жизни*

Abstract. *The article discusses the issue of sports-mass and physical-wellness work among the Muslim youth of the Republic of Tatarstan. The methods and means of attracting young people to a healthy lifestyle and regular exercise of physical culture and sports. Committee of physical culture and sports of the Executive Committee of the city of Kazan, the Spiritual administration of Muslims of the Republic of Tatarstan Muslim religious organizations, Islamic educational institutions are defined in the next stages of promotion and development of physical culture and sports among Muslim youth.*

Keywords: *Muslim youth, students, physical education, sport, healthy lifestyle*

Введение. Республика Татарстан (РТ) в настоящий момент, является одним из крупнейших центров с развитыми образовательными кластерами Российской Федерации. Такими крупными учебными кластерами Татарстана, входящими в 50 лучших вузов России, являются: Казанский (Приволжский) Федеральный университет (КПФУ) – входящий в десятку российских федеральных университетов; Казанский национальный исследовательский технический университет (КНИТУ); Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева (КНИТУ-КАИ). Сегодня в Татарстане насчитывается более 30 вузов из них 16 государственные вузы, образование в них получают треть всей молодежи республики - более чем 200 тысяч человек. Вследствие этого, Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ, одним из наиболее важных направлений государственной молодежной политики обусловило развитие студенческого спорта, привлечение моло-

дых людей к занятиям физической культурой, формирование потребности и привычки в здоровом образе жизни и проведение активной работы в этом направлении со студенческой молодежью.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе [5].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Активная, долгая, здоровая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок [5].

Целью научной работы является проведение анализа документальных источников, для получения информации о развитии массовой спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди мусульманской молодёжи в Республике Татарстан за период с 2008 по 2015 гг.

Метод исследования. Для получения исторической информации за период с 2008 по 2015. мы использовали традиционный (классический) анализ документальных источников. Под традиционным (классическим) анализом понимается всё многообразие умственных операций, направленных на интерпретацию сведений, содержащихся в документе, с определенной точки зрения принятой исследователем в каждом конкретном случае [6].

Результаты исследования. Проведя анализ документальных источников за период с 2008 по 2015г.г. мы, определили, что в организации и проведении массовой физкультурно-спортивной работы среди мусульманской молодежи принимали активное участие религиозные учреждения и организации города Казани: Мухтасибат города Казани Духовного Управления Мусульман Республики Татарстан; Российский Исламский Университет; Казанское высшее мусульманское медресе «Мухаммадия»; Казанское высшее мусульманское медресе «Имени 1000-летия принятия Ислама»; Казанский исламский колледж; местные мусульманские религиозные организации города.

Одним из массовых спортивных мероприятий привлекающих молодых людей к занятиям физической культурой и спортом является ежегодная Спартакиада мусульманской молодежи города Казани.

Перед открытием I Спартакиады мусульманской молодежи города Казани была проведена пресс-конференция, посвященная данному мероприятию. В ней приняли участие заместитель председателя комитета физической культуры и спорта исполкома Казани Рамиль Хафизов, имам-мухтасиб Казани Мансур хазрат Джалялетдинов и заместитель председателя оргкомитета Спартакиады Радик Хуснутдинов.

Имам-мухтасиб города Казани Мансур хазрат Джалялетдин, в свою очередь, заявил, что городской мухтасибат приложит все

усилия для привлечения максимально большого количества участников среди городских мечетей. Он рассказал также о том, что с современной молодежью совершенно необходимо всесторонне работать. Как заметил имам-мухтасиб, среди молодежи наблюдается значительный процент наркозависимых, начинающих алкоголиков, не занятых в общественной жизни, а порой и просто маргинальных озлобленных представителей, которых необходимо «вытаскивать из подъездов и подвалов», а также «прививать и активный здоровый образ жизни» [1].

На конференции обсуждались следующие вопросы: положение Спартакиады; время и место проведения; возраст участников (от 15 до 25 лет представители мусульманских приходов и учебных заведений Казани); форма одежды спортсменов, которая должна соответствовать нормам шариата (у юношей должны быть спортивные штаны закрывающие колени, у девушек спортивные костюмы закрывающая ту же площадь тела и платок покрывающий голову и шею); организация судейства (у мужчин бригада судьи мужчины, у женщин судейская бригада женщины); а также организация перерывов соревнований на обязательные молитвы.

Спартакиада среди мусульманской молодёжи города Казани начала проводится с 2008 года, всего на данный момент было проведено 6 Спартакиад:

I Спартакиада, была открыта в марте 2008 года. Виды спартакиады: 1) национальная борьба (мужчины); 2) настольный теннис (мужчины); 3) мини-футбол (мужчины); 4) плавание (мужчины, женщины); 5) легкоатлетическая эстафета 4х100 м (мужчины, женщины); 6) волейбол (женщины); 7) баскетбол (мужчины) [1].

II Спартакиада, проводилась с 28 ноября по 08 декабря 2009 года в Специализированной детской юношеской спортивной школе олимпийского резерва по настольному теннису [4].

III Спартакиада, проводилась с 14 по 21 декабря 2010 года на Центральном стадионе. Итог Спартакиады: 1 место заняла команда «Российский исламский институт»; 2 место медресе «Мухаммадия»; 3 место медресе имени 1000-летия принятия Ислама [2].

IV Спартакиада, была проведена с 04 по 19 декабря 2012 года. Итоги Спартакиады: 1 место команда Российского исламского университета, 2 место команда медресе «Мухаммадия», 3 место команда медресе имени 1000-летия принятия Ислама. В этом году, общее количество участников соревнований достигло 100 человек [3].

V Спартакиада, проходила с 24 по 28 ноября 2014 года. Победителями Спартакиады по итогам 4 соревнований стали: 1 место команда мечети «Куддус», 2 место заняла команда медресе «Мухаммадия» и 3 место команда «Российского исламского института».

VI Спартакиада, была проведена с 01 по 10 декабря 2015 года. Победителем Спартакиады стали: 1 место команда мечети «Куддус»; 2 место команда мечети «Дин Ислам»; 3 место – медресе «Мухаммадия».

Виды спорта, проводимые в II - VI спартакиадах: 1) настольный теннис (мужчины и женщины); 2) волейбол (мужчины); 3) стритбол (мужчины и женщины); 4) лёгкая атлетика (бег на 1000 м и прыжки в длину (мужчины).

Выводы. Духовное управление мусульман Республики Татарстан, проводит активную работу по популяризации физической культуры среди мусульманской молодежи. Регулярно проводятся соревнования по различным видам спорта: по зимним видам (конькобежному спорту, лыжному спорту «Лыжня Ислама»); игровым видам (по футболу, волейболу, баскетболу,

настольному теннису); силовым видам (по гиревому спорту, подтягиванию); по легкой атлетике. Совместно с обществом татарской мусульманской молодежи «Алтын Урта», проводится «День здоровья» со студентами мусульманских учебных заведений.

Мусульманская молодежь также принимает активное участие в качестве зрителей, волонтеров и судей в соревнованиях различного уровня проводимых в городе Казани: городских (первенства города, Чемпионаты города, спартакиады, конференции, мастер-классы и т.д.); республиканские (Чемпионаты РТ: по керлингу 2008, по гиревому спорту 2009, по шахматам 2009, по рукопашному бою 2009, по спортивному ориентированию 2010, по дзюдо среди молодежи 2010, по парашютному спорту 2010, по бадминтону 2011, по теннису 2011, по национальной борьбе курэш 2012, по вольной борьбе 2012, по стритболу 2012, по смешанному боевому единоборству 2013, по татаро-башкирской национальной борьбе курэш 2013, по плаванию 2014, по гребному спорту 2015, по смешанному боевому единоборству (ММА) 2015, по полиатлону 2015); Всероссийских (Чемпионаты России: по легкой атлетике 2008, по вольной борьбе 2009, по дзюдо 2011, по теннису 2012, по легкой атлетике 2014, по художественной гимнастике 2015); Международных (Чемпионаты мира: по хоккею с шайбой среди юниоров 2008, по боксу среди студентов 2008, по хоккею с мячом 2011, по гонкам на катерах 2011, Универсиада 2013, по фехтованию 2014, Чемпионат Мира по водным видам спорта 2015). Эти грандиозные, массовые, зрелищные спортивные мероприятия способствуют привлечению мусульманской молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, прививают молодым людям желание поддерживать здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. *I Спартакиада мусульманской молодежи города Казани // Официальный сайт Оргкомитета по подготовке I Спартакиады мусульманской молодежи города Казани. URL: http://sport.islamtat.ru/news/2008-03-13-19 (Дата обращения: 10.10.2016).*
2. *III Спартакиада мусульманской молодежи г. Казани // Духовное управление мусульман Республики Татарстан URL: http://dumrt.ru/ru/news/news_4077.html (Дата обращения: 10.10.2016).*
3. *IV Спартакиада мусульманской молодежи г. Казани // Духовное управление мусульман Республики Татарстан URL: http://dumrt.ru/ru/news/news_3117.html (Дата обращения: 10.10.2016).*
4. *В Казани пройдет спартакиада мусульманской молодежи // Официальный портал мэрии Казани URL: http://www.kzn.ru/old/ispolkom/news/show/9598 (Дата обращения: 10.10.2016).*
5. *Мугаттарова Э. Р. Студенческая всемирная Универсиада 2013 как стимул формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Татарстан / Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт две модели – одна цель?». – Казань, 2013. – С. 368.*
6. *Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: учебник для высших учебных заведений. – М.: Академкнига, 2003. – 596 с.*

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Н. Ю. Муратшина

Казанский юридический институт МВД России
Казань, Россия

EDUCATION OF THE INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

N. Yu. Muratshina

Kazan Institute of law of the Russian Interior Ministry
Kazan, Russia

asheul@mail.ru

Аннотация. *В статье раскрывается воспитательный потенциал занятий физической культурой и спортом, особенности влияния их содержания, физических и психических нагрузок, межличностных отношений сотрудничества и соперничества, побед и неудач на развитие познавательной, эмоционально-волевой и нравственной сферы личности.*

Ключевые слова: *личность, интеллект, эмоции, воля, характер, эстетическое, нравственное, физическая культура, спортивная деятельность*

Abstract. *The article deals with the educational potential of physical culture and sports, especially the influence of their content, physical and mental loads, interpersonal relations of cooperation and competition, victories and setbacks in the development of cognitive, emotional and moral identity scope.*

Keywords: *personality, intellect, emotions, will, character, moral, aesthetic, physical culture, sport activities*

Физическое воспитание неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания.

Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы.

Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой - формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер личности, ее эстетических представлений и потребностей.

Объективная сторона влияния занятий спортом на интеллект состоит в том, что умственная и физическая деятельность выступает в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем мире и в организме, могут быть познаны только в результате двигательной деятельности. Это относится, прежде всего, к представлениям о кинематических, динамических и ритмических характеристиках движений, то есть к представлениям о времени, пространстве, продолжительности выполнения движений,

темпе, скорости, ритме, а также о возможностях собственного тела.

Занятия спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта:

- внимания (овладение сложнокоординированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям),
- наблюдательности (вследствие развития анализаторов),
- находчивости и быстроты соображения (предъявляются высокие требования к способности быстро и адекватно ориентироваться в изменяющейся ситуации),
- мышления (необходимость вести поиски причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру, результат и т.д.).

Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

Однако возможно и отрицательное влияние учебно-тренировочных занятий на интеллектуальное развитие личности, которое обычно вызвано односторонним увлечением спортом (в ущерб другим видам деятельности, в частности учебе) или утомлением, наступающим вследствие учебно-тренировочных занятий со слишком большими нагрузками. Кроме того, угнетающее влияние на интеллект человека, занимающегося спортом, могут оказать и условия, исключающие привычный физический или умственный труд.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий спортом на развитие волевых черт характера состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий.

В процессе учебно-тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера - нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно-тренировочного процесса у занимающихся возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера. Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств спортсмена.

Волевые качества на учебно-тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и то-

ропливости и т.п. Поэтому необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. При этом необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой, далекой.

Занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений. Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, - главный фактор, дающий человеку удовлетворение свой деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. На учебно-тренировочных занятиях человек как бы познает себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждает себя в своем сознании.

Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания. Однако занятия спортом - фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся. Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и т.д.) воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество - как пример для подражания. Тем самым учебно-тренировочные занятия способствуют формированию этически оправданных представлений о правильном поведении человека.

Важное место в формировании личности в процессе учебно-тренировочных занятий занимает и эстетическое воспитание, влияние которого проявляется с двух сторон.

Одна состоит в их воздействии на формирование красоты движений, поведения и телосложения.

Занятия физической культурой и спортом направлены, прежде всего, на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей. Смысловое содержание понятия «физическая культура» может раскрываться как окультуривание движений, повышение их экономности, рациональности, уместности, то есть овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство, красоту. Таким образом, учебно-тренировочные занятия являются фактором формирования эстетики движений.

Другая сторона занятий физической культурой и спортом при решении задач эстетического воспитания - формирование эстетически оправданных представлений о красивом в движениях человека, в его поведении и в физическом развитии.

Определенная степень спортивной культуры дает возможность воспринимать как красивое в движениях спортсмена их рациональность, соответствие конкретной ситуации и решаемым задачам, выражение в

них разума и энергии. Таким образом, занятия спортом позволяют воспитывать у эстетически оправданные представления о красоте движений человека.

Результаты, которые достигаются в формировании личности на учебно-тренировочных занятиях, зависят и от соблюдения ряда ***условий***.

Одно из них – сочетание занятий спортом с другими видами деятельности, имеющими воспитательную направленность и осуществляемыми в семье, школе средствами искусства, печати, телевидения и т.д.

Другое важное условие – постоянный контроль за определенными морально-этическими основами поведения. Согласно мнению многих авторов здесь могут быть выделены три близкие, но несходные стороны: 1) морально-этические положения, характерные для людей, живущих в определенных социально-экономических условиях; 2) мотивы, которыми руководствуется молодой человек в занятиях спортом; 3) этические основы поведения.

Кроме названных условий достижения положительных результатов в формировании личности в процессе занятий спортом, решающее значение имеет личность преподавателя, направленность его действий.

Морально-этические положения, которыми руководствуются молодые люди, имеют прямую взаимосвязь с общественной сферой, в которой они живут, трудятся, учатся, и интеллектуальной атмосферой в ней.

Поэтому личностные качества тренера, его идейная убежденность, честность и дисциплинированность играют немаловажную роль в формировании личности занимающихся спортом. Весь стиль поведения педагога должен способствовать утверждению атмосферы оптимизма, жизнерадостности, бодрости и неистощимой энергии.

Глубокое влияние на процесс формирования личности оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Содружественная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность - все это способствует воспитанию членов коллектива.

ДОМИНИРУЮЩИЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

С. С. Оконешникова[1],
М. Р. Глухарева[2]

[1]*Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интренат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина*
Чурапча, Россия
[2]*Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Амосова*
Якутск, Россия

sargylana.ok@yandex.ru

Аннотация. *Статья посвящена изучению доминирующих мотивов занятий спортом волейболисток на разных этапах подготовки спортивной подготовки. Представлен сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей структура мотивации спортсменок общеобразовательной и высшей школы. Посвящена изучению ведущих мотивов спорта, как: потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.*

Ключевые слова: *мотив и мотивация, мотивы занятий спортом, взаимосвязь мотивов спортивной деятельности с ее результативностью, стадии спортивной подготовки*

THE DOMINANT CLASSES OF VOLLEYBALL SPORTS THEME AT DIFFERENT STAGES OF SPORTS TRAINING

S. S. Okoneshnikova[1],
M. R. Glukhareva[2]

[1]*Churapcha Republican sports boarding-school of Olympic reserve named after D. P. Korkin*
Churapcha, Russia
[2]*North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov*
Yakutsk, Russia

Abstract. *The paper studies the dominant motives of sports volleyball at various stages of preparation of sports training. A comparative analysis of the severity of individual motives and the structure of motivation, motivation level as a whole, with a hierarchy of values motivating athletes structure of general education and higher education. Dedicated to the study of the motives leading sports as: the need for achievement, struggle, self-improvement, communication and promotion.*

Keywords: *motive and motivation, motives sport, the relationship motives of sports activity and its effectiveness, the stage of athletic training*

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом, и придающая занятиям субъективный, личностный смысл. Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, а непосредственное чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности спортсмена, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы *(В. Г. Асеев)*.

Специфика спортивных игр требует учета особенностей характера деятельности при разработке методики подготовки, т.к. спортивно-игровая деятельность имеет свои отличительные черты от других видов деятельности. В свете системного подхода к рассмотрению игровой деятельности *(Ф. Лебедь)*, игра может рассматриваться как конфликтная деятельность многоуровневых динамических систем, требующая компетентного и системного подхода к ее изучению, учитывающего формирование мотивов занятий спортом и целеобразования играющего субъекта вне игры и до игры, подвергнутой позднее «анатомическому» анализу, с целью совершенствования качества такой деятельности.

Мотив (от фр. motiver – двигать, быть источником движения, управлять или побуждать) – это любой внутренний психологический или физиологический по своей природе источник поведения, отвечающий за его активность и целенаправленность. Мотивы - это те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности.

В мотиве фиксируется психологическое содержание, тот внутренний фон, на котором развертывается процесс мотивации человека *(И. А. Джидарьян)*. Мотив может быть сформирован на основе соотнесения доминирующей потребности с одной из составляющих единиц деятельности. Итак, можно сказать, что в основе любой деятельности лежит мотив, побуждающий к ней человека.

Анализ спортивной деятельности волейболисток неразрывно связан с анализом *мотивов* ее деятельности. Мотивы спортивной деятельности отражают потребности спортсмена, обладают потребностной силой.

Таким образом, обобщая вышесказанное можно сформировать следующие гипотезы: волейболистки, тренируясь в одной и той же команде, по одной и той же программе, могут в итоге обладать весьма различными мотивами спортивной деятельности; так как мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений, можно предположить, что в процессе длительных занятий спортом наблюдается закономерная смена мотивов, в зависимости от стадии спортивной подготовки.

Целью нашего исследования выступило изучение доминирующих мотивов занятий спортом волейболисток на разных этапах спортивной подготовки.

Базой исследования являлись: ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина», ФГАОУ ВПО Северо-Восточный федеральный университет им. А. К. Аммосова. Всего принятие участие в исследовании 20 спортсменок ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина и 20 спортсменок сборной команды по волейболу ФГАОУ ВПО СВФУ им. М. К. Аммосова.

Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования; логический анализ; методика изучения мотивов спортивной деятельности Е. А. Калинина; количественный и качественный анализ и математическая статистика полученных данных.

Результаты исследования. Нами был определен профиль мотивов спортивной деятельности воспитанниц отделения спортивных игр ЧРССШИОР (рисунок 1) и членов сборной команды девушек по волейболу СВФУ (рисунок 2), что позволяет провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и структуры мотивации, уровня мотивации в целом, с иерархией ценностей структура мотивации. В нее входят такие ведущие показатели мотивации спортивной деятельности, как: потребность в достижении, борьбе, самосовершенствовании, общении и поощрении.

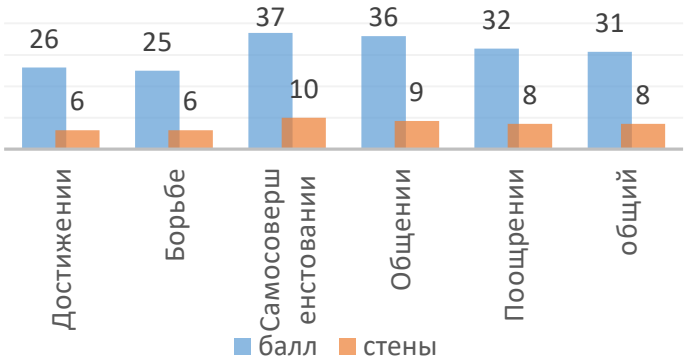


Рисунок 1

Профиль мотивов спортивной деятельности воспитанниц отделения спортивных игр ЧРСС-ШИОР

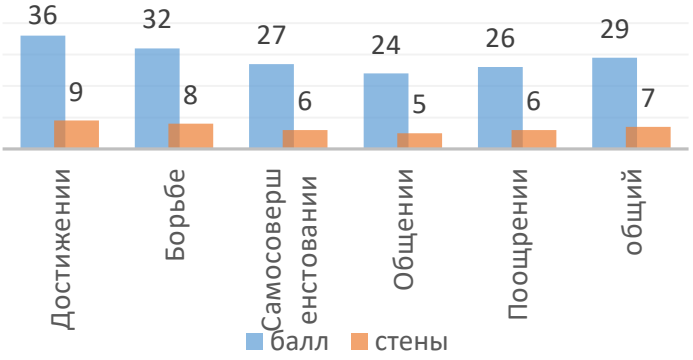


Рисунок 2

Профиль мотивов спортивной деятельности членов сборной команды девушек по волейболу СВФУ

Исследование иерархии мотивов спортивной деятельности воспитанниц отделения спортивных игр ЧРССШИОР выявил следующие результаты: потребность в достижении 26 баллов (6 стенов); потребность в борьбе 25 баллов (6 стенов); потребность в самосовершенствовании 37 баллов (10 стенов); потребность в общении 36 баллов (9 стенов); потребность в поощрении 32 балла (8 стенов); средний балл мотивов составил 31 (8 стенов).

Исследование иерархии мотивов спортивной деятельности членов сборной команды девушек по волейболу СВФУ, выявил следующие результаты: потребность достижении 36 баллов (9 стенов); потребность в борьбе 32 балла (8 стенов); потребность в самосовершенствовании 27 баллов (6 стенов); потребность в общении 24 балла (5 стенов); потребность в поощрении 26 баллов (6 стенов); общий 29 баллов (7 стенов).

Рассмотрим, динамику доминирования мотивов спортивной деятельности в зависимости от стадии спортивной подготовки:

- так ведущими мотивами спортивной деятельности у воспитанниц ЧРССШИОР выступили: потребность в самосовершенствовании, потребность в общении и потребность в поощрении;
- у спортсменок сборной команды ведущими выступили: потребность в достижении и потребность в борьбе.

Обсуждение результатов. Потребность в достижении ярко выражен у студенток, нежели у учащихся. Это говорит о том, что прослеживается четкая взаимосвязь с повышением стадии спортивной подготовки повешения уровня мотива на достижение спортивного результата. Желание заниматься спортом у студенток находится в прямой зависимости от роста спортивных

результатов. При доминировании данного мотива наблюдается стремление поддержать и развить свои достижения. Потребность в борьбе также выражен ярче у студенток, что тоже говорит о явной взаимосвязи роста данного показателя с ростом спортивной квалификации. Потребность в борьбе сопровождаются непосредственно соревновательными мотивами (азарт, мотив соперничества). Это обстоятельство предельно обостряет спортивную борьбу и соответственно влияет на мотивы личности в спорте. Потребность в самосовершенствовании в завышенном уровне наблюдается у учащихся. Наблюдается стремление к самовыражению и самоутверждению. Потребность в общении, как и потребность в поощрении также ярче выражена у учащихся, чем у студентов. Данные показатели говорят о том, что они выступают для данной категории спортсменок стимулирующим эффектом для достижения результатов и повышения мотивации в занятиях волейболом. Школьники более нуждаются в поощрении, нежели студенты. Для учащихся особо велика роль психологического климата команды, коммуникативных способностей спортсменок и тренера, возможности проявить себя, занять достойное место в команде. Анализ иерархии мотивов внутри двух выборок также имеет свои особенности и различия в силу индивидуально-психологических особенностей каждого спортсмена.

Таким образом, мотивы спортивной деятельности можно рассматривать как состояние готовности спортсмена, служащее основой для постановки и достижения целей, направленных на осуществление максимального, на конкретный момент, спортивного результата.

МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

А. А. Плешаков

Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ)
Москва, Россия

THINKING AND SPEECH IN GAMING ACTIVITIES PLAYERS

A. A. Pleshakov

Moscow State Engineering University (MAMI)
Moscow, Russia

pleshakov@mami.ru

Аннотация. *В статье анализируется роль мышления и речи в систематизации игровых ситуаций, в выделении их существенных признаков. Это определяет быстроту распознавания встречающихся в процессе соревновательной деятельности игровых ситуаций, отнесения их к определенному классу и выбора адекватных их содержанию игровых действий.*

Ключевые слова: *футбол, тактическое мышление, практический интеллект, игровые ситуации, систематизация, обобщение, слово*

Abstract. *The article analyses the role of thought and speech in the systematization of game situations, in providing their essential features. This determines the speed of recognition occurring in the process of competitive activity of game situations, attributing them to a class, and the selection of adequate maintenance action game.*

Keywords: *football, tactical thinking, practical intelligence, game situations, systematization, generalization, word*

Первые исследования тактического мышления проводились среди шахматистов, что вполне естественно, т.к. шахматная игра - сугубо интеллектуальная деятельность; вместе с тем эта игра - напряженный, полный борьбы спортивный поединок *[3]*. Разумеется, игровое мышление футболиста значительно отличается от шахматного мышления, но, с другой стороны, им присущи и некоторые общие, сходные особенности.

Общие свойства игрового интеллекта были выявлены в исследованиях шахматного мышления и нашли затем подтверждение в последующих исследованиях других видов игрового мышления, связанных с двигательным компонентом спортивной деятельности (футбол) *[1, 2, 3, 7, 9, и др.]*. Авторами выделяются следующие типические черты тактического мышления:

1) наглядный и образный характер, т.е. функционирование интеллектуальных операции в составе и па основе восприятия и представлений;
2) включенность в практическое действие, т. е. в процесс решения задач по преобразованию внешней среды;
3) ситуативность, т. е. обусловленность отражением объективных зависимостей непосредственно данной конкретной ситуацией;
4) быстрота и интенсивность интеллектуальных операций, обусловленная лимитом времени на выполнение игрового действия;
5) тесная взаимосвязь интеллектуальных операций и эмоционально-волевой сферы.

Первые три черты полностью соответствуют той форме мышления, которая известна в психологии под названием практического интеллекта.

Обобщая экспериментальные исследования своих современников по данной проблеме, С. Л. Рубинштейн [8] указывает, что практическое мышление - это мышление наглядное, которое устанавливает зависимости между вещами в пределах непосредственно данной ситуации, не раскрывая опосредования и всеобщих связей, выходящих за ее пределы. Взаимопроникновение «поля зрения» мышления и «поля наглядного созерцания» составляет первую отличительную особенность практического мышления.

Вторая отличительная особенность практического мышления - это мышление в ситуации действия.

Третья особенность практического мышления, по оригинальному выражению С. Л. Рубинштейна, состоит в том, что это не только мышление, связанное с действием, но и мышление действиями.

Общей психологической характеристике тактического мышления в футболе посвящены работы Г. М. Гагаевой [5], М. К. Хоутки [9].

Авторы этих работ указывают на ряд содержательных и функциональных особенностей данного вида мышления:

- процесс быстрой и адекватной оценки непрерывно сменяющихся игровых ситуаций;
- выбор эффективного тактического решения;
- предвидение действий противника и маскировка собственных намерений.

Весьма важным моментом в этих работах, на наш взгляд, является признание значения процесса классификации игровых ситуаций при решении игроком тактических задач.

По Р. С. Абельской [1, 2] игрок для того, чтобы правильно ответить на вопрос задачи, диктуемой игровой ситуацией, должен не только разобраться в непосредственных конкретных условиях, но и знать закономерности, которым эти условия подчиняются и которые определяют типовые моменты игры.

Наличие элементов сходства «типового момента» в игровых ситуациях влечет за собой выполнение адекватных действий *без предварительной подготовки.* В каждой игровой ситуации есть наиболее общие моменты, типичные, повторяющиеся, и единичные («индивидуальные»), характерные только для данной ситуации. К числу последних Р. С. Абельская [1, 2] относит характер действий противника и самого игрока.

Дифференцировка типовых и специфических особенностей ситуации осуществляется с помощью *тактического замысла,* т. е. предварительного решения тактической задачи в целом.

М. К. Хоутка [9] указывает на классификацию игровых ситуаций футболистами как на психический процесс, протекающий по механизму сопоставления образов восприятия с эталонами памяти (узнавание), и замечает, что этот процесс весьма часто, особенно у футболистов недостаточно высокой квалификации, строится на умозаключениях по аналогии. Однако действия по аналогии могут приводить к ошибкам, например, в тех случаях, когда в ситуациях больше специфичного и нового, чем знакомого и типичного.

Эффективность действий прямо связана с умением определять существенные для хода игры особенности ситуаций, как бы ни были они малозаметны и трудны для восприятия, и абстрагироваться от множества

бросающихся в глаза, но второстепенных признаков. Уровень этого умения определяется, с одной стороны, способностью восприятия игровых ситуаций, с другой - их пониманием, формирующимся в процессе накопления тактических знаний и игрового опыта *[4, 6, 7]*.

К тактическим ошибкам приводят также и действия, которые возникают, если опираться на тактические положения (замыслы) в отрыве от оценки игровой ситуации в целом (т. е. при ориентировке на неполный комплекс признаков ситуации). Например, настойчивые, но безуспешные попытки игрока нападения пробиться сквозь массированную оборону противника по центру, в то время как имеются свободные партнеры на флангах и т. д.

В рассматриваемых работах утверждается положение о важной роли речевых, вербальных механизмов, в частности внутренней речи, в процессе интеллектуальной регуляции игровых действий.

Р. С. Абельская [1, 2], специально исследовавшая роль внутренней речи в произвольных действиях спортсменов, установила, что удары по мячу при игре в теннис сопровождаются примерно в 70% случаев в лаконичной, в форме одного слова речью «про себя». Содержание внутренней речи при этом включает в себя:

1) оценку своих действий и действий противника;
2) оценку своей позиции;
3) оценку игровой ситуации;
4) интерпретацию своих действий (совершенных);
5) предвидение результатов действий (своих и противника);
6) самоприказы к выполнению действий.

В самоприказах предваряющих каждое действие, находит свое выражение единство мышления и воли.

Г. М. Гагаева *[5]* полагает, что футболист с помощью слова выделяет во время игры существенные признаки при восприятии ситуаций, анализирует и синтезирует данные своих наблюдении, осуществляет принятое решение (слова - самоприказы), оценку этого решения и выполнения действия.

Однозначно судить, как нам кажется, о правомерности признания важности внутренней речи в осуществлении игровых действий, носящих экстремальный характер, затруднительно, во-первых, потому, что внутренняя речь не исследовалась в условиях более или менее напряженного соревнования, во-вторых, метод самоотчетов испытуемых, применявшийся в рассматриваемых работах, ненадежен, а регистрации речевых кинестезии в процессе игры не проводилось.

Следует также иметь в виду, что существуют и другие теоретические подходы в интерпретации практического интеллекта, усматривающие его специфику в оперировании действиями и наглядными образами, а не словами.

Кроме того, в настоящее время совершенно неясно, насколько широк круг игровых ситуации, в которых проявляются вербальные формы мышления, тем более, что факт существования невербальных, так называемых интуитивных форм мышления при решении игровых задач признают и сами исследователи.

Логическая классификация игровых ситуаций представляет не только научный, но и практический интерес, т.к. позволяет выделить различные типы игровых задач, возникающих при выборе игрового хода. С помощью логической классификации могут быть приведены в определенную систему

эмпирически наблюдаемые игровые ситуации. Усвоение типологии ситуаций и эффективных (рациональных) способов действия в этих ситуациях в процессе начального обучения тактике футбола, по нашему мнению, должно способствовать формированию игрового мышления футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абельская Р. С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов / Проблемы психологии спорта. – Вып. I. . – М. : Физкультура и спорт, 1960. – С. 67-87.*
2. *Абельская Р. С. Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач / Вопросы психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – С. 75-91.*
3. *Алаторцев В. А. Роль мышления при достижении трудной цели в спорте / Пути достижения трудной цели в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 45-67.*
4. *Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л., Полевщиков М. М., Роженцов В. В. Методика тренировки и оценки умения видеть игровое поле // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 560-567.*
5. *Гагаева Г. М. Психология футбола. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 215 с.*
6. *Драндров Г. Л., Краснов Ю. И., Фаттахов Р. В. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2011. –. № 2-2. – С. 86-91.*
7. *Драндров Г. Л., Краснов Ю. И., Фаттахов Р. В. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы // Вестник Чувашского университета. – 2011. – № 4. – С. 205-212.*
8. *Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: Т. 2. – М., 1989. – 536 с.*
9. *Хоутка М. К. Исследование теории и практики тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1959. – 19 с.*

ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИКИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВУЗ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ

М. В. Попова

Чурапчинский Государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

pmv20012012@mail.ru

Аннотация. *Статья посвящена изучению психологических особенностей студенческого возраста. Представлены результаты анализа формирования тактики поведения студентов в конфликтной ситуации. Ее зависимость от личностных качеств студентов.*

Ключевые слова: *психологические особенности студенческого возраста, тактика поведения в конфликтной ситуации, личностные черты*

FORMATION TACTICS OF BEHAVIOR IN A CONFLICT SITUATION, UNIVERSITY STUDENTS, DEPENDING ON THEIR PERSONALITY TRAITS

M. V. Popova

Churapcha State Institute of physical culture and sports
Churapcha, Russia

Abstract. *The article is devoted to the study of the psychological characteristics of college age. The results of analysis of formation tactics student behavior in a conflict situation. Its dependence on the personal qualities of students.*

Keywords: *psychological characteristics of college age, the tactics of behavior in a conflict situation, personality traits*

Введение. Студенчество – центральный период становления человека, личности в целом, проявления самых разнообразных интересов. Но, несмотря на то, что студенчество характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости, – он также характеризуется массой внешних и внутренних для самих студентов противоречий и конфликтов.

Рассмотрение особенностей разнообразных конфликтных ситуаций целесообразно начать с личностных особенностей отдельного человека.

Целью нашего исследования выступило изучение формирования тактики поведения в конфликтной ситуации у студентов ВУЗ в зависимости от их личностных черт.

Методы и организация исследования. Методами эмпирического исследования выступили: **м**етодика диагностики стратегии поведения в конфликтной ситуации (опросник К. Н. Томаса, адаптированная Н. В. Гришиной); личностный тест Р. Кеттелла (16 факторный); при обработке результатов исследования применялись методы математической обработки – критерии Фишера (угловое преобразование Фишера), корреляционный анализ (коэффициент Браве-Пирсона).

Исследование проводилось на базе ФГОУ ВПО Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта Чурапчинского улуса Республики Саха (Якутия). В исследовании приняли участие 84 студентов ФГОУ ВПО ЧГИФКиС дневного обучения по направлению подготовки «Физическая культура», из них 42 студента первого курса и 42 студента четвертого

курса. Сбор эмпирических данных проводился на лабораторных занятиях, используя программный комплекс Санкт-Петербургского государственного университета «Лонгитюд+» (с включением методик ЭКД+) свидетельство №2002620068 Минобразования РФ: № отраслевой регистрации ОФАП – 2020, № госрегистрации – 50200200334, лицензия № 554.

Результаты исследования и их обсуждение. При изучении стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов первых курсов, мы выявили следующие показатели (рисунок 1).

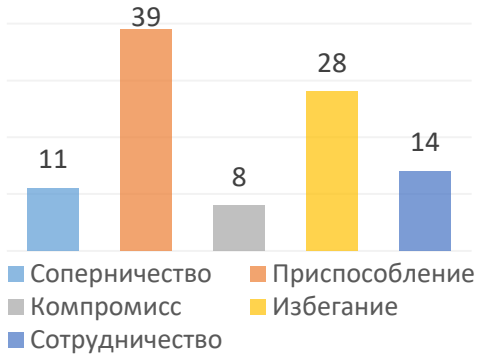


Рисунок 1

Доминирующая тактика поведения в конфликтной ситуации у студентов первых курсов, % от общего числа

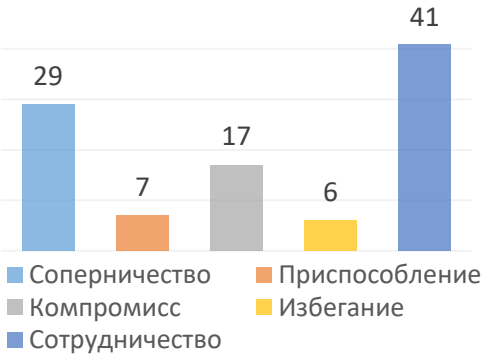


Рисунок 2

Доминирующая тактика поведения в конфликтной ситуации у студентов четвертых курсов

Доминирующей стратегией поведения в конфликтной ситуации у студентов первого курса выступило принесение в жертву собственных интересов ради другого человека (39%) и отсутствие стремления к кооперации, тенденции к достижению собственных целей (28%).

При изучении стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов четвертых курсов, мы выявили следующие показатели (рисунок 2).

Доминирующей тактикой поведения в конфликтной ситуации у студентов четвертого курса разделился между сотрудничеством, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон (41%) и соперничеством, наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведение в конфликтах, выражающийся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому человеку (29%).

Далее мы провели сравнительный анализ доминирующей тактики поведения в конфликтной ситуации у первых и четвертых курсов. Можно утверждать, что у первых курсов достоверно высокие показатели по сравнению с четвертыми по стратегии поведения «Приспособление» (3,77), «Избегание» (2,41) и достоверно высокие показатели у четвертых курсов по сравнению с первыми по стратегии поведения «Сотрудничество» (2,74). По тактике поведения «Соперничество» (1,84) и «Компромисс» (0,35) не выявлены достоверные различия.

При изучении черт личности у студентов первого курса, мы выявили следующие показатели. Им свойственна сдержанность, обособленность, критичность (фактор A); интеллектуально развиты, абстрактно мыслящие, высокая способность к обучению (фактор B); имеется низкий порог в отношении фрустрации, изменчивые и пластичные, избегающие требований действительности, невротически утомляемые, раздражительные, эмоционально возбудимые (фактор C); скромные, покорные, мягкие, уступчивые, податливые, конформные (фактор E); трезво мыслящие, осторожные (фактор F); сознательные, настойчивые (фактор G); застенчивые, уклончивые, держатся в стороне (фактор H); мечтательны, разборчивы, требовательный к вниманию, помощи, зависимые, непрактичные (фактор I); недоверчивые, сомневающиеся, часто погружен в свое *«Я»,* упрямые, заинтересованы во внутренней психической жизни (фактор L); склонны к неприятному для окружающих поведению (некаждодневному), неконвенциальные, не беспокоятся о повседневных вещах, самомотивированные, обладает творческим воображением; обращают внимание на «основное» и забывает о конкретных людях и реальностях; изнутри направленные интересы иногда ведут к непредсказуемым ситуациям, сопровождающимся экспрессивными взрывами (фактор M); рациональный подход к оценке ситуации (фактор N); тревожные, депрессивные, обеспокоенные, испытывает чувство вины (фактор O); убеждены в правильности того, чему его учили и принимают все как: проверенное, несмотря на противоречия; склонны к осторожности и к компромиссам в отношении новых людей; имеют тенденцию препятствовать и противостоять изменениям, придерживается традиций (фактор Q1); предпочитают работать и принимать решения вместе с другими людьми, любят общение и восхищение, зависят от них; имеют тенденцию к сильному контролю своих эмоций и общего поведения (фактор 2); социально внимательны и тщательны, проявляют то, что обычно называют «самоуважением», и заботу о социальной репутации (фактор Q3); иногда, однако, склонны к упрямству; склонны к напряженности, возбудимости (фактор Q4).

При изучении черт личности у студентов четвертого курса, мы выявили следующие показатели. Они склонны к добродушию, легкости в общении, эмоциональному выражению; готовы к сотрудничеству, внимательны к людям, добры, приспособляемы; предпочитают ту деятельность, где есть занятия с людьми, ситуации с социальным значением; легко включаются в активные группы; щедры в личных отношениях, не боятся критики (фактор A); интеллектуально развиты, абстрактно мыслящие, высокая способность к обучению (фактор B); эмоционально устойчивые, трезво оценивающие действительность, активные, зрелые (фактор C); утверждающий себя, свое «Я», самоуверенные, независимо мыслящие; склонны к аскетизму, руководствуются собственными правилами поведения; враждебные и экстрапунитивный (авторитарные) (фактор E); полные энтузиазма (фактор F); сознательные, настойчивые, обязательные (фактор G); общительные, смелые; некоторая «толстокожесть» позволяет ему стойко переносить жалобы и слезы, трудности в общении с людьми в эмоционально напряженных ситуациях;

может небрежно относиться к деталям, не реагировать на сигналы об опасности (фактор H); практичные, реалистичные, мужественные, независимые, имеет чувство ответственности, но скептически относится к субъективным и культурным аспектам жизни; иногда жестокий, самодовольный; руководя группой, заставляет ее работать на практической и реалистической основе (фактор I); доверчивые, адаптирующиеся (фактор L); беспокоятся о том, чтобы поступать правильно, практично, руководствуется возможным, заботится о деталях, сохраняет присутствие духа в экстремальных ситуациях; но иногда может быть недостаточно развито воображение (фактор M); склонны к отсутствию утонченности, к сентиментальности и простоте; иногда грубоваты и резки (фактор N); безмятежные, со спокойным настроением, трудно вывести из себя, невозмутимые; уверенные в себе и своих способностях; не чувствуют угрозы, иногда до такой степени, что не чувствителен к тому, что группа идет другим путем и что он может вызвать неприязнь (фактор O); критические, либеральные, аналитические (фактор Q1); независимы, склонны идти собственной дорогой, принимать собственные решения, действовать самостоятельно; они не считается с общественным мнением, но необязательно играет доминирующую роль в отношении других; нельзя считать, что люди им не нравятся, они просто не нуждается в их согласии и поддержке (фактор Q2); контролируемые, социально точные (фактор Q3); расслабленные, нефрустрированные (фактор Q4).

Далее мы провели сравнительный анализ личностных черт у первых и четвертых курсов (таблица 2). У первых курсов достоверно более высокие показатели по сравнению с четвертыми по следующим факторам: «Психологическая зависимость» (2,67), «Подозрительность» (2,55), «Воображение» (2,79), «Дипломатичность» (3,14), «Чувство вины» (2,64), «Склонность к напряжению» (2,64). В свою очередь, мы выявили, что у студентов четвертого курса по сравнению с первыми курсами достоверно высокие показатели по факторам: «Смелость» (2,54), «Творческий потенциал» (2,55), «Самодостаточность» (2,77).

Далее мы провели корреляционный анализ показателей исследования выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов первых курсов (таблица 1).

По итогам корреляционного анализа, можно сделать выводы, что на доминирующие у студентов 1 курса тактики поведения в конфликтной ситуации повлияли следующие сформированные личностные черты. На «Приспособление» - высокие показатели по групповой комформности, воображению, дипломатичности и чувство вины; и низкие показатели по творческому потенциалу и самоконтролю. На «Избегание» - высокий уровень дипломатичности и воображения.

Далее мы провели корреляционный анализ показателей исследования выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов четвертых курсов (таблица 2).

По итогам корреляционного анализа, можно сделать выводы, что на доминирующие у студентов 4 курса тактики поведения в конфликтной ситуации повлияли следующие сформированные личностные черты. На «Сотрудничество» - высокие показатели по общительности человека в группе, уровня интеллекта, творческого потенциала, самодостаточности и самоконтролю. На «Соперничество» - высокие показатели по общительности человека в группе, уровня интеллекта, доминантности, смелости и низкие показатели «Психологической зависимости», «Подозрительности» и «Дипломатичности».

Таблица 1

Коэффициенты корреляции выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов первых курсов

16 F	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	[r xy]<0,1	0,8 <[r xy]<0,95	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1
2	-0,65<[r xy]<-0,3	0,3<[r xy]<0,65	[r xy]<0,1	-0,8<[r xy]<-0,65	[r xy]<0,1
3	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1
4	[r xy]<0,95	0,1<[r xy]<0,3	[r xy]<0,1	-,03<[r xy]<-0,1	-0,95<[rxy]< -0,8
5	-0,3<[r xy]<-0,1	- 0,65<[r xy]<-0,3	[r xy]<0,1	[r xy]<0,95	-,03<[r xy]<-0,1
6	[r xy]<0,1	0,3<[r xy]<0,65	0,1<[r xy]<0,3	-0,8<[r xy]<-0,65	[r xy]<0,1
7	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1
8	0,65<[r xy]<0,8	-0,95<[r xy]<-0,8	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	0,1<[r xy]<0,3
9	- 0,95<[r xy]<- 0,8	03<[r xy]<0,65	[r xy]<0,1	0,1<[r xy]<0,3	0,1<[r xy]<0,3
10	0,8<[r xy]<0,95	[r xy]<0,95	0,65<[r xy]<0,8	[r xy]<0,95	0,1<[r xy]<0,3
11	0,3<[r xy]<0,65	0,3<[r xy]<0,65	0,3<[r xy]<0,65	-0,8<[r xy]<-0,65	[r xy]<0,1
12	[r xy]<0,1	- 0,65<[r xy]<-0,3	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1
13	[r xy]<0,1	0,8<[r xy]<0,95	[r xy]<0,1	0,1<[r xy]<0,3	-0,8<[r xy]<-0,65
14	0,1<[r xy]<0,3	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1
15	[r xy]<0,1	[r xy]<0,95	[r xy]<0,95	-0,95<[r xy]<-0,8	0,1<[r xy]<0,65
16	[r xy]<0,1	0,1 <[r xy]<0,3	[rxy]<0,1	[r xy]<0,1	[r xy]<0,1

Таблица 2

Коэффициенты корреляции выбора тактики поведения в конфликтной ситуации и личностных черт студентов четвертых курсов

16F	Соперничество	Приспособление	Компромисс	Избегание	Сотрудничество
1	-0,95<[rxy]<-0,8	0,65<[rxy]< 0,8	0,8<[rxy]<0,95	[rxy]<0,1	0,65<[rxy]< 0,8
2	-0,8<[rxy]<-0,65	0,8<[rxy]<0,95	0,65<[rxy]< 0,8	[rxy]<0,1	0,8<[rxy]<0,95
3	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	-0,65<[rxy]< -0,3	[rxy]<0,1	0,65<[rxy]< 0,8
4	0,3<[rxy]<0,65	0,65<[rxy]<0,8	-0,8<[rxy]<-0,65	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1
5	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	0,1<[rxy]<0,3
6	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	0,8<[rxy]<0,95	[rxy]<0,1	0,3<[rxy]<0,65
7	0,8<[rxy]<0,95	[rxy]<0,1	0,65<[rxy]<0,8	[rxy]<0,1	0,1<[rxy]<0,3
8	-0,95<[rxy]<-0,8	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1
9	0,1<[rxy]<0,3	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1
10	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	0,1<[rxy]<0,3	[rxy]<0,1
11	-0,8<[rxy]<-0,65	[rxy]<0,1	0,8<[rxy]<0,95	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1
12	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1
13	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	0,1<[rxy]<0,3
14	[rxy]<0,1	-0,95<[rxy]<-0,8	[rxy]<0,1	-0,8<[rxy]<-0,65	0,1<[rxy]<0,3
15	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	0,8<[rxy]<0,95
16	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	[rxy]<0,1	0,1<[rxy]<0,3	[rxy]<0,1

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д. Н. Рахматова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN EDUCATION STUDENTS

D. N. Rakhmatova

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

raxmatova_1982@mail.ru

Аннотация. *Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности и состояния здоровья, зависит уровень работоспособности будущих специалистов.*

Abstract. *Physical education - is a means not only physical perfection and improvement, but also the education of social, labor and creative activity of youth, significantly affecting the development of the social structure of society. In particular, the physical fitness and health, depends on the level of performance of future professionals.*

Актуальность. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Физическое воспитание ставит перед всеми важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности и состояния здоровья, зависит уровень работоспособности будущих специалистов.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств.

Цель исследования: определить социальные функции физической культуры в области образования учащейся молодежи.

Результаты исследования. Постоянно растущий объем информации, усложнение

учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновной образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. Пример этого – деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процесс обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Образ жизни учащейся молодежи социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрывается характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Данные исследований позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей –общение с

людьми. Преимущества спорта как социального явления заключается в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому, человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством культурного обогащения.

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурной на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и внепроизводственная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ АДАПТАЦИИ И РАЗВИТИЮ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

APPROACHES TO INCREASE ADAPTATION AND RESISTANCE TO STRESS OF YOUNG ATHLETES

А. Ю. Родионовский,
Н. С. Родионовская,
Л. И. Костюнина

Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова
Ульяновск, Россия

A. Yu. Rodionovsky,
N. S. Rodionovskaya,
L. I. Kostyunina

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia

mugenkai@bmail.ru

Аннотация. *В педагогической и психологической спортивной литературе установлено, что каждый спортсмен сталкивается на всех этапах деятельности со стрессом. Специалисты указывают на необходимость недопущения перехода стресса в дистресс, особенно у спортсменов-подростков, которые имеют свои индивидуальные физические и эмоциональные составляющие, характеризующиеся определенной незрелостью и восприимчивостью. В статье раскрывается важность обучения навыкам регуляции психоэмоциональным состоянием юных спортсменов, к преодолению негативных эмоций, неблагоприятного состояния, возникающим в процессе соревновательной деятельности. Проанализированы научные точки зрения по проблеме методов адаптации к стрессу, выявлены методические подходы к развитию устойчивости и адаптации к стрессу юных спортсменов.*

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, адаптация к стрессу, спорт, юный спортсмен*

Введение. В зарубежной и российской научной литературе многими авторами подробно рассмотрена проблематика стресса, воздействия его на человека, выработаны методики воспитания устойчивости к стрессовым ситуациям. В спортивной деятельности проблема устойчивости и адаптации к стрессу в большей мере изучена в области профессионального спорта, спорта высших достижений на этапах предсоревновательный и соревновательной подготовки [2, 4, 8-11].

Как и взрослый спортсмен, юный спортсмен также сталкивается со стресс-факторами, вызванными занятиями спортом, но в отличие от профессиональных спортсменов дети более уязвимы перед стрессовыми ситуациями, которые могут воздействовать негативно как на его спортивную карьеру (результаты и достижения), так и на внеспортивную общественную деятельность. Каждый ребенок, занимающийся спортом, сталкивается на определенных этапах спортивной подготовки с переживанием отрицательных и положительных эмоций, связанных с повышенным уровнем физических нагрузок, особенностями психовозрастного развития. Особо острые психические переживания, снижение устойчивости к стрессовым ситуациям наблюдаются у детей в переходном возрасте, что обусловливает снижение интереса к занятиям спортом, значительному увеличению отсева юных спортсменов на начальных этапах спортивной тренировки.

Цель исследования: проанализировать современные подходы к проблеме адаптации к стрессу в процессе спортивной деятельности и выявить методические подходы к развитию устойчивости и адаптации к стрессу юных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. «Стресс» в переводе с англ. означает «напряжение». Г. Селье рассматривает стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором, независимо от его природы «…стресс – это не просто нервное напряжение; — стресс не всегда результат повреждения; – стресса не следует избегать (к тому же это невозможно)…». Следует также различать понятия стресс и дистресс. Дистресс от греч. di – дважды, двойной + англ. stress – давление, напряжение) – вид стресса, характеризующийся наибольшей степенью выраженности, оказывающий существенное отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее влияние на деятельность и поведение человека [10]. Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

Стресс есть естественный и необходимый компонент любой деятельности, представляющий собой систему напряжений, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной стороны, и условий, и средств деятельности — с другой. Дистресс в любом случае ведет к истощению организма и вредит здоровью. Стресс может перейти в дистресс. Необходимо не допустить такого перехода, особенно у детей, научить ребенка адаптироваться к стрессу и развить к нему устойчивость [3, 10]. Можно сделать вывод, что от стресса не следует бежать, а нужно признаться, что каждый испытывает стресс и это активизирует нас к действиям по преодолению его. Поэтому важно воспитывать устойчивость к неприятным эмоциям и неблагоприятному состоянию, и принять стресс как данность, найти рациональные способы по адаптации к нему.

А. Л. Рудаков дал, на наш взгляд, более комплексное определение устойчивости к стрессу (стрессоустойчивость) – «стресс это когнитивная составляющая структуры личности, способствующая эффективному управлению отрицательными эмоциями в экстремальных ситуациях и оптимизации взаимодействия между структурными компонентами личности для достижения цели деятельности [9]. Исходя из этого, необходимо согласиться, что понятие устойчивости к стрессу синонимично стрессоустойчивости и стресс-толерантности.

В спортивной деятельности также не обойтись без такого явления как приспособление к стрессу, в частности к «физическому стрессу», определяемое как состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. Приспособление к «психологическому стрессу» можно рассматривать как состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузки, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.). Можно выделить множество способов развития устойчивости спортсмена к стресс-факторам, которые можно условно поделить на 2 группы: факторы физического и психологического воздействия [6].

Занятие избранным видом спорта у детей на всех этапах спортивно-тренировочной деятельности сопровождается процессом адаптации. Сам термин «адаптация» в узком смысле принято понимать как процесс приспособления к чему-либо, от лат. adapto – «приспособляю» [7]. В широком

смысле термин «адаптация» рассматривается как обратная связь, обеспечивающая целесообразное реагирование сложной иерархической самоуправляющейся системы на изменяющиеся условия среды [9]. Что же касается устойчивости к стрессам – это способность человека адаптироваться при возникновении неблагоприятных ситуаций и умение поддерживать стабильное равновесие. Подходы к адаптации и развитию устойчивости к стрессу необходимо применять чем раньше, тем лучше (на начальном этапе своего развития), т.к. данные качества формируются уже в детском возрасте. Проблема устойчивости к стрессу в большинстве привлекает к себе внимание только тогда, когда спортсмены имеют достаточно высокий уровень мастерства и выступают в ответственных соревнованиях. В связи с этим недооценивается важность работы по адаптации и развитию устойчивости к стрессу у юных спортсменов на всех этапах подготовки, в том числе и в процессе спортивной тренировки. Адаптацию и устойчивость к стрессу в спорте необходимо начинать развивать с довольно раннего возраста, чтобы к определенному периоду спортивной жизни спортсмен приобрел устойчивую и реалистичную самооценку [5, 7, 9]. Каждый человек, в том числе ребенок, обладает индивидуальностью, совокупностью особенностей и свойств, своеобразием психики, неповторимостью и уникальностью. Предпосылкой формирования человеческой индивидуальности является, в первую очередь, среда, где он растет, ассоциации, накопленные им в детстве, воспитание, особенности строения семьи и обращение с ребёнком. Существует мнение, что «индивидом рождаются, личностью становятся, а индивидуальность отстаивают» [1].

Разные люди могут по-разному воспринимать различные ситуации и события и по-разному определяют для себя, что такое «стресс». Одних «стресс» активизирует, других — угнетает. Разный уровень стресса воздействует по-разному на каждого спортсмена. У каждого должен быть свой индивидуальный оптимальный уровень стресса, который приведет к достижению результата. В спортивной деятельности спортсмен, в зависимости от своих индивидуальных особенностей, встречается с большим или меньшим комплексом стрессоров и дает на них индивидуальную, сложную, но цельную и единую реакцию [2]. По мнению Д. Гринберга, причиной стресса является стрессор, или стимул, который может «запустить» в действие реакцию борьбы или бегства [4].

Дети, так же, как и взрослые, имеют свои личное особое отношение к определенным обстоятельствам, в том числе стрессу. Таким образом, определяется важность работы по выделению особенностей подходов к адаптации и устойчивости к стрессу у детей в процессе спортивно-тренировочной деятельности. Путь формирования и становления ребенка-спортсмена определяется целым рядом факторов, исходящих из разных теорий стресса: биологического *(Г. Селье, Р. Лазарус и др.)*, психологического *(А. Пуни, В. Мерлин, Б. Вяткин, Г. Горбунов)* и социального *(D. Mechanik)* порядка. Немаловажную роль в развитии устойчивости и адаптации к стрессу в спортивной деятельности играют поведение и деятельность тренера, родителей ребенка, его ближайшего окружения, мотивация - личная и комплексная, нацеленность на результат, правильная и реальная постановка цели и задач, учет особенностей индивидуальности ребенка, творческий подход, создание условий для снижения, либо наоборот, повышения уровня стресса в тренировочной деятельности [5, 7].

Для выработки устойчивости у ребенка-спортсмена к воздействию стресса, создание условий для недопустимости перехода стресса в дистресс в спортивно-тренировочной деятельности, для достижения успеха в выбранном виде спорта, в том числе соревновательной деятельности,

необходимо применять специальные подходы, основанные как на общих методах адаптации, так и с учетом индивидуальных возрастных и личностных особенностей ребенка.

Большинство ученых управление стрессом в условиях соревнования и предсоревновательной подготовки, рассматривают с позиций ситуативного подхода регулирования определенными стресс-факторами. На наш взгляд, необходим комплексный подход к формированию устойчивой адаптации к стрессу, создание системы управления стрессом. Здесь соревнование рассматривается как стресс-фактор, т.е. стрессор определен и ведется активная борьба с ним, как достижение цели — успешное выступление на соревновании. Исходя из этого, ряд исследователей предлагает воздействовать на стресс с учетом уровня притязаний спортсменов. Б.А. Вяткин считает, что подходить к решению проблемы необходимо путем применения приемов регуляции, повышающих возбуждение, для одних спортсменов, для других, наоборот – понижающих. В. А. Плахтиенко считает, что тренеру необходимо моделировать соревновательные условия для достижения положительного результата на соревнованиях. А. Т. Филатов и Л. М. Аболин считают необходимым применять саморегуляцию, на основе использования аутогенной тренировки, самовнушения, соответственно, что в большей части и применяется в профессиональном спорте *[11]*. Каждый метод развития устойчивости к стрессу в соревновательный период может активно применяться, быть действенным, но их сложность заключается в том, что все они носят ситуативный характер воздействия, направлены на работу, в большей мере, с квалифицированными спортсменами в соревновательный период. Обучение спортсменов этим методикам на начальном этапе и на всем протяжении спортивной деятельности не носит системный характер. Спортсмен принимает на себя роль ведомого, что в конечном счете перейдет в невозможность самостоятельно контролировать свои эмоции без участия тренера и сопутствующего окружения. Обучение развитию устойчивости и адаптации к стрессу необходимо проводить наряду с общефизической, специально, технической и др. видами подготовки, начиная с начального этапа многолетнего тренировочного процесса, постепенно дополняя и обогащая арсенал навыков и умений спортсмена по управлению и регулированию психическим состоянием, исходя из решаемых задач тренировочной, соревновательной деятельности *[3, 7, 8]*.

Большинство детей в младшем школьном возрасте не принимают участие в серьезных соревнованиях, но устойчивость юного спортсмена к стрессу необходимо воспитывать. С учетом индивидуальности юного спортсмена необходимо применять методы педагогического воздействия, позволяющие опережать возникновение стресс-факторов и формировать навыки управления как предсоревновательным, так и соревновательным стрессом. Ребенок с помощью тренера и ближайшего окружения должен научиться анализировать свою деятельность; знать, какие требования предъявляет выбранный вид спорта к тренировкам и соревнованиям; знать свои сильные и слабые стороны, а также ситуативные факторы, отрицательно влияющие на его психические и физические функции.

Таким образом, в основе методических подходов, обеспечивающих, возможность эффективной адаптации и развития стрессоустойчивости у юных спортсменов в процессе спортивной деятельности следующие положения:

1. Управление стрессом, возникающим в процессе тренировочной, соревновательной деятельности юного спортсмена необходимо

осуществлять с с учетом индивидуальных особенностей (физических и психологических) ребенка.

2. В процессе решения задач спортивной тренировки тренеру и ближайшему окружению необходимо отказаться от методик негативного стимулирования (публичное порицание и наказание и т.д.).

3. Необходимо осуществлять своевременный педагогический контроль, контролировать уровень воздействия психологических и физических нагрузок на юного спортсмена, не допускать перехода стресса в дистресс.

4. В тренировочной деятельности, в процессе общения со сверстниками, родителями должны преобладать положительные эмоции, ребенок должен чувствовать психологическую поддержку со стороны всех участников.

5. Необходимо создавать условия для формирования познавательной активности, мотивации и интереса к изучаемому материалу, стимулировать творческие способности ребенка, определить зону личной ответственности ребенка за результат.

6. Приемам самообладания и саморегуляции в состоянии стресса обучать как во время тренировок, так и в процессе соревновательной деятельности.

7. В процессе тренировочной деятельности необходимо моделировать условия, способствующие повышению психологического напряжения, адекватно отражающие воздействие соревновательных стресс-факторов (шум трибун, ограниченные временные рамки принятия решения, вариативность условий выполнения соревновательного упражнения и др.) для побуждения юного спортсмена к устойчивому самопроявлению, формирования личного опыта саморегуляции в состоянии стресса.

Заключение. Поэтапность обучения специальным упражнениям по развитию устойчивости к стрессовой ситуации юного спортсмена, на наш взгляд, является единственно правильным. Комплексность воздействия, определение ведущих методов, обучение этим методам спортсменов — приоритетная задача тренера. Немаловажную роль в подготовке юного успешного спортсмена играет готовность тренера и родителей постепенно позволить ребенку начать управлять отдельными стрессорами, воспитать в нем ответственную личность. Все это является важной составляющей воспитания и обучения юного спортсмена, формирования ответственного и осознанного отношения к факторам и условиям тренировочной, соревновательной деятельности, понимания механизмов ликвидации последствий влияния стресс-факторов и выработки индивидуальных способов преодоления стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: Учебник. – М.: МГУ, 1990. – 367 с.*
2. *Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.*
3. *Головушкина С. Е., Костюнина Л. И. Комплексная методика психологической*

подготовки спортсменов-стрелков массовых разрядов // Материалы V международной научно-практической конференции (Чебоксары, 1 декабря 2015 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 510-517.

4. *Гринберг Д. С. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.*

5. *Костюнина Л. И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4(21). – С 55-60. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://kamgifk.ru/magazin/journal.htm.*

6. *Платонов В. Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.*

7. *Родионов А. В., Тучашвили И. Совершенствование системы подготовки в игровых видах спорта на основе знаний об особенностях адаптационных процессов // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы : Тезисы докладов Международного Конгресса. Москва, 24-28 мая 1998 года. – Т.1. – М., 1998. – С. 238.*

8. *Родионовский А. Ю., Родионовская Н. С., Костюнина Л. И. Теоретико-методический аспект проблемы агрессии в айкидо // Материалы V международной научно-практической конференции (Чебоксары, 1 декабря 2015 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 568-573.*

9. *Рудаков А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. – Красноярск, 2011. – 190 с.*

10. *Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979. – 123 с.*

11. *Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте // Международный сб. 84 научных статей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.*

ИСТОРИЧЕСКИ СЛОЖИВШИЕСЯ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АЙКИДО

А. Ю. Родионовский,
Н. С. Родионовская

Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова
Ульяновск, Россия

HISTORICALLY FEATURES OF FORMATION, AND DEVELOPMENT OF AIKIDO

A. Yu. Rodionovsky,
N. S. Rodionovskaya

Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia

mugenkai@bmail.ru

Аннотация. *В научной статье анализируется исторический аспект японского боевого искусства – айкидо, как высокоэффективной системы самозащиты и духовного самосовершенствования. Рассматриваются исторически сложившиеся причинно-следственные особенности возникновения, развития и формирование современного айкидо, его трансформация. Отмечается, что начало развития айкидо было положено древним айки-дзюцу самураев. О-Сенсей Морихеи Уэсиба путем синтеза различных боевых искусств создал свое боевое искусство, отличительной особенностью которого является принцип соединения с атакующими намерениями оппонента для нейтрализации агрессии. Также освещаются религиозно-философские доктрины, оказавшие определенное влияние на интерпретацию айкидо в умах последователей в современном обществе.*

Ключевые слова: *айкидо, история айкидо*

Введение. В данной статье мы рассмотрим процесс модификации и трансформации айкидо, рассмотрим его исторические особенности возникновения и формирования и приведем к пониманию причинно- следственных связей его основ и корней с современной интерпретацией айкидо.

История айкидо формировалась посредством субъективных мнений учеников, влияния религии, личности О-сенсея. Анализ этих мнений привел авторов к определенной объективной оценке развития современного айкидо.

Цель исследования: проанализировать различные субъективные видение на формирование возникновение и развитие айкидо в свете современных реалий, литературных материалов, интернет ресурсов.

Результаты исследования и их обсуждение. Айкидо является трансформацией древних будзюцу самураев, а точнее — комплексного боевого искусства айки-дзюдзюцу. Комплексного — потому что изначально включало в себя тодзюцу (кэндзюцу), кюба (искусство стрельбы из лука верхом на лошади), содзюцу искусство владения копьем) и кадзюцу (огнестрельное искусство) [1].

Затем, во времена развития мастером Такэда Минамото Сокаку (1860-1943 г.г.), состояло из атэми вадза (техника ударов), нагэ вадза (бросковые приемы), тораэ вадза (техника захватов), осаэ вадза (приемы удержания), батто-дзюцу (выхватывание меча с одновременным нанесением удара), бо-дзюцу (работа с деревянным шестом), кусари-дзюцу (работа с цепью), кэн-дзюцу (работа с мечом), нагината-дзюцу (работа с алебардой), а также кактю-кумиути (работа в доспехах без оружия) [2].

В те времена для классического будо была характерна концепция смертельного поединка, принцип «иккэн хиссацу» – «одним ударом – наповал», убить одним ударом. Кацуюки Кондо (1945 г.р.), обладатель «печати мастера» по дайто-рю айкидзюдзюцу, в интервью также говорит: «В древности от техники зависела твоя жизнь. Поэтому, если показывать всю свою технику, всегда была вероятность, что кто-то придумает контрприем, из-за того, что ты «раскрыл карты». Поэтому никто не занимался популяризацией и лишними объяснениями» *[3]*.

Самураям была почти не нужна техника безоружного рукопашного боя. Воины древней Японии ни на секунду не расставались с холодным оружием. «Душой самурая» называли меч. Техника передавалась от поколения к поколению как тайное искусство дома. Искусство практиковалось исключительно самураями и сохранялось в семье Такеда до выхода Японии из состояния феодальной раздробленности в начале периода Мэйдзи в 1868 г. (Годзо Сиода). В 1876 г. император Мэйдзи запретил ношение мечей и огнестрельного оружия на улицах. Это привело к стремительному закату искусства изготовления японских мечей и модернизации традиционных будзюцу.

Из бесед с Кацуюки Кондо можно сделать вывод о модернизации традиционных будзюцу еще во времена Сокаку Такеда – т.е. приведении в соответствие с изменившимися реалиями внешней среды: «Примерно с 1900 года Сокаку-сенсей обучал офицеров полиции, армии, судей и других влиятельных людей почти в каждом городке, где он останавливался. До этого его искусство принадлежало исключительно клану Айдзу и никогда не демонстрировалось посторонним. Тогда обучение армейских и полицейских офицеров считалось признаком высокого социального статуса, потому что армия и полиция считались наследниками касты самураев» *[5]*.

Самым выдающимся учеником Сокаку Такеды был Морихэи Уэсиба. Уэсиба-Сэнсей (О-Сенсей – в переводе с японского «Великий Учитель»), человек редких способностей, добавил к школе Дайто основные элементы других древних боевых искусств и свои собственные приемы и по праву считается основателем современного Айкидо *[1]*.

В рамках данной работы не представляется возможным создавать новый взгляд на биографию О-сенсея, т. к. для этого нужно не только отличное знание нюансов японского языка, но и доступ к оригиналам различных документов. Поэтому обращусь к уже готовым трудам, которые, как я полагаю, родились согласно такому подходу. Эти труды условно можно поделить на три группы:

1. Неполные, концентрирующиеся только на отдельных аспектах жизни Уэсибы.
2. Создающие имидж полубога *(Вадим Прохореня «Айкидо и путь самурая»)*.
3. Рисующие реалистичного представителя боевых искусств, некорректно поступившего со своим учителем – Сокаку Такеда *(Александр Столяров «Школа боевого искусства «Айкибудзюцу Сасори-кан»)*. Я не скажу, что автор чем-то дискредитирует личность Основателя. Он комментирует практически те же факты биографии, только с другой точки зрения, и любопытно связывает их с определенными историческими событиями.

Ни один источник не обходит вниманием влияние религиозной секты Омото-Кё на Уэсибу и дело его жизни. Эта тема окружена множеством мифов, развенчивает которые Александр Смирнов один из авторов сайта «Бугейся.ру - Виртуальное

додзё» в статье «О:МОТО-КЁ: Попытка трезвого взгляда со стороны»: «В 1919 году Морихэй Уэсиба на короткое время приехал в Аябэ, чтоб быть подле умирающего отца. Именно в этот период он встречается с Онисабуро Дэгути. Встреча произвела на О-Сэнсэя настолько сильное впечатление, что за считанные дни он из синтоиста превратился в верующего О:МОТО-КЁ. Многоплановый симбиоз «подхода к жизни» О:МОТО-КЁ и боевого искусства сделал использование Айкидо столь успешным в качестве искусства физической защиты и нападения, и в качестве бизнес-стратегии материального процветания». Так на основе Котодама в переводе с японского «душа слова», с помощью которой была создана медитационная техника Тинконкисин, которую О-Сенсэй приспособил для занятий айкидо, как основные дыхательные упражнения: Тори-фунэ (коги-фунэ ундо), «гребля на лодке» (перемежаемая выкриками кототама ЭС-СА, ЭС-СА), Ибуки, «глубокое дыхание тела», Фуритама, «вибрация духа» и др.

В качестве резюмирующего мнения об исторических основах айкидо особый интерес представляют статьи Стенли Пранина, 5 дан айкидо Айкикай, генерального редактора «Aiki Journal», автора многочисленных эссе об айкидо, Дайто рю Айкидзюдзюцу (Daito-ryu aikijujutsu), занимающегося изучением истории и корней айкидо с 1974 г.: «Моя гипотеза заключалась в том, что то айкидо, которое мы сегодня знаем — это совсем не то айкидо, которое практиковал и преподавал О-Сенсей, а всего лишь одна из многочисленных производных форм, развитых основными учениками, тренировавшимися под руководством Основателя в течение довольно ограниченного периода времени...» [4].

Мое собственное мнение на влияние исторических процессов. Эпоха корю безвозвратно миновала. Становилось все меньше людей, готовых посвятить себя обучению в формате «дзюцу» внутри одной из «рю». Даже такой ортодоксально следовавший традициям корю мастер, как Сокаку Такеда, был вынужден под влиянием внешних перемен в государстве пересмотреть свои взгляды, сделав Дайто-рю Айкидзюцу более открытой школой. По биографии О-сенсея – являлся ли он «недоучкой», «срубившим» верхушки многих боевых искусств, и не преуспевшим ни в одном из них, как зачастую представляется авторами ресурсов айки-дзюцу? В любом варианте биографии О-сенсея отражено, что общей физической подготовке он уделял значительное внимание практически на всех этапах своей жизни, за исключением последних лет – из-за тяжелой болезни. Психологическая подготовка была также на высоте: уличные стычки с многочисленными в те времена бандитами, участие в военных действиях – также часто упоминаются во всех вариантах биографии. И остается последний аспект – насколько хорошо О-сенсей владел техническим арсеналом, к примеру, Дайто-рю айки-дзюцу? Не столь важен технический аспект, если Ваша цель – прикладная эффективность. А вот с точки зрения именно прикладной эффективности в те времена в Японии О-сенсею практически не было равных. И проверки реальной эффективности новоявленного мастера были обычным делом. Таким примером служат описания визита молодого мастера дзюдо Нисимуры, визита генерала Миуры (сайт Вадима Прохорени), или генерала Макото Мицура (сайт Александра Столярова). Что касается становления школы, в общем - после того как самые невысокие и легкие ученики Уэсибы начали побеждать борцов сумо и мастеров дзюдо, последние устремились к Уэсибе, чтобы побольше узнать о его стиле будо. Все это и многие другие упоминания из различных источников про айкидо позволяют утверждать, что айкидо О-сенсея проложило себе путь к успеху практической (прикладной) эффективностью. Иного способа обрести популярность и массы поклонников не существовало. В интервью Стенли Пранину

Годзо Сиода, один из первых учеников О-сенсея, вспоминает демонстрацию Морихеи Уэсиба в Сайнейкан додзё в императорском дворце в 1941 году: «Когда Такесита-сенсей был старшим Управляющим Императорского двора, ему было приказано Императором организовать для него демонстрацию Айкидо, поэтому он отправился в Уэсиба-додзё. Уэсиба-сенсей ответил: «Я не могу показывать ложные техники Императору. Предполагается, что в Айкидо противника убивают одним ударом. Это неправильно, если атакующий брошен, свободно поднимается и атакует снова. С другой стороны, я не могу убивать своих учеников». Таким образом, он отказался от приглашения, но когда Такеситасенсей передал это Императору, тот ответил: «Не имеет значения, что это ложь. Покажите мне ложь!». Тсутоми Юкава и я выполняли укеми» [6]. Довольно однозначное определение сути боевого искусства. К сожалению, трактовка айкидо нынешними мастерами претерпела радикальные изменения под влиянием современных обстоятельств и личного видения айкидо.

Поражение Японии во II-ой Мировой войне перевернуло все с ног на голову. Гонения и запрет на практику и преподавание любых боевых искусств. «То, что Уэсиба-сенсей был консультантом организации Бутокукай в Киото, которая была конкурентом организации Кодокан дзюдо, было нехорошо. Когда пришёл генерал МакАртур (оккупационные силы США), он распустил организацию. Уесиба-сенсей обвинялся, как военный преступник и ему приписывались преступления класса G. Его организация (Кобукай) была расформирована, а его деятельность прекращена. Также Уэсиба-додзё на время закрылось, и Уэсиба-сенсей поселился в Ивама. Поскольку он не мог больше практиковать будо, он создал «Айкиэн» (земледелие Айки) и занялся земледелием в Ивама. Он едва сводил концы с концами» [6].

Вскоре после окончания войны прежние боевые искусства вновь стали практиковаться и преподаваться. Это стало возможным лишь потому, что была изменена их первоначальная суть под требования оккупационных сил. Прежде эффективные боевые искусства предстают перед нами либо бесконтактными ката-искусствами, либо максимально выхолощенными спортивными дисциплинами. Та же участь постигла и айкидо – в «новом» виде возродившемся в 1948-1950 г.г. Неизбежность практиковать в том формате, в котором дозволяют, безусловно отразилась на модификации и трансформации айкидо. В СССР были также времена, когда за практику и преподавание боевых искусств существовала уголовная ответственность. Точно также практикующие переходили на иной формат занятий, как-то пытались замаскировать боевые искусства под те виды, что были разрешены.

Многие инструкторы айкидо современности в России склонны рассуждать на темы того, что такое айкидо, каким его видел О-сенсей, что в него закладывал. На чем основываются их суждения? Они не были современниками основателя, им не удалось посетить его тренировки при жизни. Многие сиханы Хомбу додзё рассказывают (проводя семинары в России), что им уже не довелось бывать на тренировках Морихеи Уэсиба, либо это были единичные случаи в самом начале их знакомства с айкидо. Чаще всего мнение современных «специалистов» об айкидо Морихеи Уэсиба основывается на знакомстве с книгами «Искусство мира», «Дух айкидо» и подобными, являющимися переводом с японского на английский, затем — на русский с соответствующим специфическим результатом. О некоторых некорректностях перевода упоминает Александр Смирнов. А еще мнение российских инструкторов об айкидо формируется их наставниками — российскими и зарубежными. Так какое же айкидо в действительности мы

получили от Основателя в наследство? Годзо Сиода, один из учидеси О-Сенсея комментировал это так: «Я знаю, что техники Уэсиба-сенсея были превосходны, но то, что он делал в один день, полностью отличалось от того, что он делал в предыдущий день. Поскольку Уэсиба-сенсей делал всё, что ни приходило ему на ум, тренировавшиеся смотрели на то, что он делал, не понимая этого. Не было ничего подобного тому, что мы делаем в качестве основ сейчас. Он делал всё, чтобы ни приходило ему на ум. Но, если вы попытаетесь обучать таким образом начинающих, никто не научится. Поэтому я подумал, что я должен систематизировать эти техники, когда я начал преподавать в Компании Сталь Ниппон Кокан. Я стал анализировать техники и развил обучающую систему, объединив то, что я изучил до этого. Затем я также организовал применение техник. Я проверил старые техники, которые я изучал» *[4]*.

Из этого можно сделать вывод, что Морихеи Уэсиба преподавал боевое искусство в формате «дзюцу». «Дзюцу» – это подход, основанный на классическом методе непосредственной и глубоко личной связи учителя и ученика. Это – интуитивное («иррациональное») обучение (кан), т.е. неструктурированное по этапам, разделам, методикам. Яркий пример этого метода – институт «Учидеси» – «внутренних учеников», живущих в додзе вместе с учителем, где тренировочный процесс – это не только время, проведенное на татами. Дзюцу – это фактически такой подход к занятиям боевым искусствам, когда тренировки для Вас – это самое основное и главное занятие Вашей жизни. А нынешняя система – система формата «до» - это собственные интерпретации разных последователей О-сенсея. Где «До» - это подход, основанный на рациональном методе обучения. Это - групповые занятия, проводимые наставником. Занимающийся посещает «лекции», назначаемые в определенные часы. Эти лекции фактически построены в виде «сжатых курсов» обучения, и считается, что посредством такого рода занятий обучающийся сможет овладеть предметом. Это и есть та ущербная форма обучения «До», о которой так пренебрежительно отзывается Донн Ф. Дрэггер. Потому как это – отношение к боевому искусству, как к какому-то «факультативу», изучаемому вне основного рода деятельности. С таким «факультативным» позиционированием не достичь серьезного уровня мастерства *[1]*.

Рассуждения о том, когда же техника Морихея Уесибы была совершенной - до или после войны - все не ослабевают. И даже если когда-нибудь и придут к какому-либо решению, все равно оно будет субъективным. Тем не менее многие, какого бы мнения они не придерживались, несомненно согласятся со словами Годзо Сиоды, высказанные им в одном из интервью для «Айки Ньюс» несколько лет назад: «Сегодняшнее айкидо какое-то безразмерное. Оно опустошено изнутри. Люди пытаются достичь высших результатов, даже не пытаясь возместить свой долг. Поэтому Айкидо сегодняшнего дня больше напоминает танцы. Нужно сначала прочно, всем телом, овладеть основами, и только затем продвигаться дальше, к более высокому уровню... А сейчас люди просто имитируют, копируют, даже не пытаясь осознать, что же является истинным...» *[4]*.

Этот образный перевод доносит до нас мысль Годзо Сиоды о том, что из практики в современном айкидо ушла большая внутренняя физическая работа, «наполненность» техник, как ее сейчас называют в России.

Любопытно комментирует процесс обучения айкидо О-сенсеем один из его наиболее известных последователей – Коичи Тохеи. Аналогично Годзо Сиода он говорит о специфике тренировок Морихеи Уэсиба: «Сенсей глубоко чувствовал основополага-

ющий принцип будо, но никогда в действительности не описывал его в конкретных терминах. Когда мы тренировались, он нередко подходил и говорил: «добавь силы в это». И в то же время, когда он сам демонстрировал техники, он был совершенно расслаблен... Однажды я познакомился с Темпу Накамурой-Сенсеем, от которого впервые услышал слова: «Голова (разум) двигает тело»... Я начал более внимательно приглядываться, и действительно обнаружил, что Сенсей Уесиба заставляет тела своих оппонентов двигаться как он хочет за счет того, что управляет их разумом (кокоро). Он делал это в состоянии полной расслабленности... После размышления, я осознал, что для того, чтобы твой разум (голова) управлял твоим телом, и для того, чтобы управлять разумом соперника, нужно прежде всего научиться контролировать свой разум. Иными словами, я обнаружил, что объединение разума и тела лежит в самой основе айкидо... В огромной мере из-за некоторой скрытности в Айкидо сегодняшнего дня имеется возможность выдать неэффективные техники за что-то стоящее. Такое айкидо может повлечь только критику и насмешки. Люди пользуются тем, что в айкидо нет соревнований, что здесь не с чем сравнивать, и позволяют себе тренировать фальшивому айкидо. Но в результате они всего лишь ведут самих себя самодовольству, самонадеянности и высокомерию. Со смертью Сенсея Уесибы, истинные принципы «ки» и единства разума и тела исчезли из айкидо [7].

Заключение. Пожалуй, последняя цитата наиболее верно отражает ситуацию с современным айкидо. Айкидо О-сенсея заслужило славу и мировое признание благодаря двум аспектам:

1. Практическая эффективность, регулярно проверяемая различными представителями боевых искусств Японии, бросавшими вызов школе Уэсиба.

2. Так называемое «бесконтактное айкидо», которое Коичи Тохеи объясняет как управление разумом (волей) оппонента.

Оба аспекта, давшие сумасшедшую популярность айкидо, сейчас, в современном айкидо, утрачены. Никто из сенсеев этому не в состоянии обучить, т.к. у самого Морихеи Уэсиба не было школы (как системы передачи знаний) именно этих аспектов. Айкидо без этих аспектов теряет заложенный в него первоначально смысл боевого искусства.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дрэгер Д. Ф. Современные будзюцу и будо. Modern Bujutsu & Budo. – М.: ФАИР-Пресс, 2001. – 368 с.*

2. *Официальный Сайт Федерации современного Айки-дзюцу [Электронный ресурс] режим доступа http://www.aiki-jutsu.ru/his.shtml*

3. *Интервью с Кацуюки Кондо // BlackBelt [Электронный ресурс] режим доступа http://www.v8mag.ru/section311/subsection274/article2476.php.*

4. *Пранин С. интервью с Годзо Сиода // Айки Ньюс. – №93. [Электронный ресурс] режим доступа http://www.riai.ru/int/shioda03.html.*

5. *Пранин С. Действительно ли О-Сенсей является основателем современного айкидо? – 1996. [Электронный ресурс] режим доступа http://forum.aikidoka.ru/showthread.php?t=1315.*

6. *Пранин С. Что является истинным айкидо? // Айки Ньюс. – № 109. [Электронный ресурс] режим доступа http://www.riai.ru/int/tohei02.html.*

7. *Пранин С. Интервью с Кацуюки Кондо [Электронный ресурс] режим доступа http://aikido2.ru/aikido/kondo_interview.html.*

8. *Смирнов А. О:МОТО-КЁ: Попытка трезвого взгляда со стороны // Бугейся.ру –*

Виртуальное додзё [Электронный ресурс] режим доступа http://www.bugeisha.ru/index.php?id=75.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. Э. Розиков

Навоинский государственный педагогический институт
Навоий, Узбекистан

FEATURES OF MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL CULTURE

N. E. Rozikov

Navoiy state pedagogical institute
Navoiy, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье изучается качественная профессиональная подготовка студентов в вузе. Также, анализируется активная учебно-трудовая, познавательная деятельность. Влияющие особенности как экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, исследуется как мотивирующие признаки: заставляющие интересоваться, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое воспитание, напряжения; целесообразность; подготовка; мотивация; адаптация; потребность*

Abstract. *This article examines the qualitative training of students in high school. Also analyzed the active training and labor, cognitive activity. Influencing especially as the economic and social reasons, do not allow to increase the period of study, we investigate how to motivate signs: forcing an interest that requires students to mobilize the will, psycho, spiritual and physical strength.*

Keywords: *health, physical education, stress; feasibility; preparation; motivation; adaptation; need*

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального и физического напряжения, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить их учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный,

трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Одним из компонентов здорового образа жизни является физическая культура и спорт. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание начинается с первых же дней после рождения человека. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности.

Мы полагаем, что решению проблемы сохранения здоровья студентов будут содействовать следующие условия: создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание, направленное на повышение культуры здоровья и обучению навыкам самоконтроля; формирование активной позиции к своему здоровью и устойчивого интереса к здоровому образу жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли или недовольным лицом. Навыки здоровой жизни должны стать для Вас столь же необходимыми как воздух, вода, пища.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большей степени зависит от сформированности у них мотивов занятий физической культурой. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. Сегодняшняя молодежь - это основной трудовой запас нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации.

Однако, как показывает практика, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой.

К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство студентов ВУЗов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 1/5 студентов негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. На современном этапе у студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физ-

культурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

Основной целью проведенного нами опроса было выявление предпочтений студентов в сфере физической культуры. Нами было проведено социологическое исследование с целью изучения наиболее значимых мотивов к занятиям физическими упражнениями и выявлению предпочтений студентов в сфере физической культуры. В качестве респондентов выступали студенты Навоинского государственного педагогического института. Всего в анкетировании приняло участие 100 студентов.

Изучая мотивацию студентов к посещению занятий по физическому воспитанию, выяснилось, что 31,5% студентов сделали выбор в пользу укрепления состояния здоровья. В то же время внешний вид в жизни каждого студента играет значительную роль. Поэтому 31,3% респондентов главным мотивом для себя определили желание улучшить фигуру, осанку, похудеть и нарастить мышечную массу, 16,5% опрошенных поводом для занятий физической культурой считают удовлетворение потребности в движении, развитие и усвоение различных двигательных умений и навыков является доводом для 9,4% опрошенных, эмоциональная разгрузка –аргумент для 4,7% опрошенных. Следующим необходимым было выяснить, что препятствует студентам заниматься физической культурой. Главным фактором является нехватка времени – 60,2%; усталость, лень, нежелание заниматься у 19,2% студентов; нехватка денежных средств и материально-технического обеспечения для полноценных занятий – 10,7%; отсутствие навыков и привычки к занятиям–9,8%. На вопрос насколько занятия физической культурой в ВУЗе отвечают Вашим требованиям респонденты ответили следующим образом: полностью – 69%, частично – 29%, не отвечают требованиям – 1,8%. То есть у более 30% студентов наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физическим воспитанием, что негативно сказывается на состоянии их здоровья и уровне физической подготовленности. На вопрос: «Как часто я занимаюсь физической культурой?» были получены следующие ответы: «Регулярно» — 28%, «Иногда» — 38%, «Редко» — 34%.

В ходе обработки результатов, можно сказать, что от занятий физкультурной деятельности девушки и юноши хотят получить здоровый организм и подтянутое тело. Девушки отдают предпочтения упражнениям на растяжку и для укрепления осанки, хотели бы заниматься фитнесом, шейпингом. Юноши же предпочитают в первую очередь занятия тяжелой атлетикой, затем восточные единоборства, спортивные игры, плавание.

Необходима целенаправленная работа по приобщению студенческой молодежи к физической культуре. Чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, использовать игровой и соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий физической культурой и спортом. Большое значение имеет донесение до студентов взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. На занятиях нужно осведомлять студентов обо всех критериях ЗОЖ (питание, сон, режим труда и отдыха), а также использовать современные образовательные технологии. Это поможет сформиро-

вать у студенческой молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

К мотивации студентов важную роль играет шум. С ростом урбанизации шум стал постоянной частью человеческой жизни, одним из существенных загрязнителей городской среды. Среди прочих факторов, влияющих на здоровье человека, шум – на втором месте после химического загрязнения воздуха. Усиление шумового фона свыше предельно допустимых величин (80 дБ) представляет собой опасность для физического и психического здоровья населения. Транспортный или производственный шум действует угнетающе на человека - утомляет, раздражает, мешает сосредоточиться. Шум – такой же медленный убийца, как и химическое отравление.

Человек всегда жил в мире звуков и шума. Для всех живых организмов, в том числе и человека, звук является одним из факторов окружающей среды. В природе громкие звуки редки, шум относительно слаб и непродолжителен. Естественный природный шум (тихий шелест листвы, журчание ручья, птичьи голоса легкий плеск воды) приятен человеку, успокаивает его, снимает стресс. Но естественный природный шум становится все более редким, заглушается транспортными и другими шумами, которые являются постоянной частью человеческой жизни, загрязнителем городской среды, становясь медленными убийцами физического и психического здоровья человека (утомляют, раздражают).

Шум – совокупность звуков различной силы и высоты, беспорядочно изменяющихся во времени.

Уровень шума в 20-30 дБ практически безвреден для человека – это естественный шумовой фон, без которого невозможна человеческая жизнь, в то время как уровень шума в 150 дБ становится непереносимым человеческим слухом. Первоначально наблюдаемые явления адаптации сопровождаются понижением слуховой чувствительности. Различают следующие формы специфического воздействия шума: шумовая травма, утомление слуха и профессиональная тугоухость. Утомление слуха объясняется переразражением нервных клеток и выражается ослаблением слуховой чувствительности к концу рабочего дня. При каждодневном повторении это может служить постепенным развитием его полной потери. Растущий организм более чувствителен к влиянию шума, чем взрослый. Постоянная травматизация слухового нерва в состоянии вызвать ослабление внутреннего активного торможения, обусловить возбуждение коры и подкорковых центров, способствовать нарушению динамики нервных процессов и развитию неврозов. При том, что изменения в центральной нервной системе возникают раньше, чем первые нарушения в самом слуховом анализаторе.

Шумовой фактор оказывает и другие воздействия: Это позволяет ставить вопрос о шумовой болезни, т.к. внешние шумы негативно сказываются на поведении, успеваемости, общем психическом состоянии и снижении слуха у современных подростков (у 20 % слух притуплен в такой степени как у 85- летних стариков).

Уровень шума в жилом помещении не должен превышать 55 дБ. Однако мы, исходя из данных по источникам шума, сможем с уверенностью сказать, что это далеко не так. Дополнительный шум создают: непроизводственные и производственные шумы, а в самом жилом помещении аппаратура и бытовая техника. Вредное воздействие производственного шума известно давно. В профессиональной гигиене хорошо изучены физические характеристики производственного шума, влияние его на организм человека, разработаны меры

профилактики. Изучение влияния городского шума представляет собой более сложную задачу из-за многочисленности источников и их чрезвычайного разнообразия. Исследования показали, что основными источниками городских шумов служат различные транспортные средства – автомобильный, железнодорожный, авиационный. Рост шумов находится в прямой зависимости от увеличения количества передвигающегося по улицам и площадям транспорта. Уже сейчас на главных магистралях крупны городов уровни шумов превышают 90 дБ и имеют тенденцию к усилению ежегодно на 0,5 дБ, что является наибольшей опасностью для окружающей среды в районах оживленных транспортных магистралей.

Таким образом, как мы видим источник шума может находится не только на улице (транспорт, промышленные предприятия), но и внутри дома, например лифты, бойлеры, тепловые пункты, насосные установки на системах водоснабжения и центрального отопления, креме этого бытовой шум становится все более разнообразным за счет домашней техники (телевизоры, компьютеры, музыкальные центры и др.).

Замеры уровня шума издаваемого компьютером, телевизором, музыкальным центром в жилом доме. Измерения проводились не менее, чем в трёх точках, равномерно распределённых по помещению, расположенных вблизи оборудования, являющегося источником шума, удалённых не менее, чем на 1 м от стен, и 1,5 м от окон помещения, на высоте 1,2–1,5 м от уровня пола. Шум от работающего компьютера равен 40 дБ, от телевизора – 70 дБ, от музыкального центра – 75-80 дБ. Тогда как допустимый уровень звука в жилом помещении, согласно Санитарным правилам, должен быть 55 дБ.

Если разность между измеренными уровнями меньше 3 дБ, то проведение измерений в данных условиях недопустимо и измерение следует провести в другое время, когда уровни фонового шума ниже (например, замеры уровня шума, издаваемого движущим автотранспортом в доме, расположенном возле автотрассы, и, учитывая, что это час-пик, постоянно в доме работает лифт (в данном случае будет иметь месть фоновый шум).

Таким образом, мы видим, что шум сопровождает нас постоянно – мимо едут машины, фоном работают телевизор, музыкальный центр, радио, компьютер, холодильник и другое оборудование, а каково влияние шума на организм человека мы рассмотрели в предыдущей главе. При проведение анкетный опрос о том, насколько современная молодежь подвержена воздействию шума, имеет ли место акустическое перенапряжение или нет.

Анкетирование проводилось среди людей молодого возраста 14–25 лет. Количество, принявших участие в анкетировании, составляет 23 человека.

- 87% молодых людей предпочитают тишине громкие звуки (например, тихой и спокойной музыке шумную и громкую).
- 43,4% опрошенных утверждают, что на их сон не влияют посторонние звуки.
- 69% опрошенных считают, что при подготовке домашнего задания необходима тишина, 13% пришли к мнению о том, что им не мешают громкие звуки при подготовке домашнего задания, 18% ответили, что им всё равно.

В ходе теоретического изучения шума и его влияние на организм человека были определены основные понятия: что такое шум (звук), физическая характеристика, классификация шумов, определены уровни шумов. Кроме этого было изучено постоянное

воздействие шума на организм человека и те последствия, к которым приводит постоянное воздействие интенсивных звуковых раздражений.

Мы ежедневно сталкиваемся с акустическим перенапряжением, даже у себя в доме, если неразумно использовать всю имеющуюся аппаратуру.

В результате разработаны рекомендации по снижению вредного воздействия шума на организм человека:

- это включать телевизор, радио, музыкальный центр, компьютер и др. только тогда, когда нам это действительно нужно, а не все вместе. Ведь нам только кажется, что когда играет музыка, работает телевизор, компьютер никакого вреда от этого нет, наоборот шумно, весело, не скучно и мы настолько привыкаем ко всему этому, что порой не можем уснуть от тишины;
- уделять внимание защите сна от всякого рода раздражителей. Многие любят засыпать под громкую музыку, считая это нормой, а ведь шум мешает нормальному отдыху и восстановлению сил, нарушает сон. Систематические недосыпания ведут к тяжелым нервным расстройствам;
- сокращать время контакта с шумом;
- нахождение после шумного помещения некоторое время в тихом с целью восстановления функции слуха;
- чаще бывать на природе, т.к. тихий шелест листвы, журчание ручья, птичьи голоса, легкий плеск воды и шум прибоя всегда приятны человеку.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ

М. Розикова

Навоинский государственный педагогический институт
Навоий, Узбекистан

PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL EDUCATION OF THE PERSON

M. Rozikova

Navoiy state pedagogical institute
Navoiy, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются физическая культура и спорта как фактор воспитание личности. Также, которые могут возникнуть при решении задач, выходящих за рамки традиционных спортивных специализаций, в частности, задач выявления философского, культурологического, нравственно-этического аспекта физической и спортивной культуры.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое воспитание, личность, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; уровень культуры; общество; олимпизм*

Abstract. *The article deals with physical education and sport as a factor of education of the person. Also, that may arise in dealing with problems that go beyond the traditional sports specialties, in particular, to identify problems of philosophical, cultural, moral and ethical aspects of physical and sports culture.*

Keywords: *health, physical education, personality, humanistic education; education of moral qualities; level of culture; society; olympism*

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью раскрытия, развития и использования индивидуальных этических, эстетических и моральных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в формирование личности большое значение имеет и физическое воспитание, укрепления сил и здоровья, выработка двигательных функций и физической закалки. Без крепкого здоровья и надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении встречающихся трудностей, что, безусловно, может мешать ему в его личностном развитии.

Физическая культура является одним из видов культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к жизни: с одной стороны, специфический процесс, с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях:

1. Он ее осваивает (потребляет).
2. Является носителем культуры.
3. Создает новые культурные ценности.

Освоение, «потребление» физической культуры проявляется в овладении специальными знаниями, развитием физических качеств и двигательных способностей, «владельцем» которых он и является.

Как носитель физическая культура, решая проблему воспроизводства физических способностей человека, является важной частью культуры общества в целом. С одной стороны, от духовной культуры общества она получает и перерабатывает идейно-теоретическую и научно-философскую информацию. С другой – она сама обогащает культуру, науку, искусство, литературу специальными ценностями в виде теории, научных знаний, методик физического развития и спортивной тренировки.

Выполнение физических упражнений, четкость и гармоничность действий, красота и выразительность движений, свободное владение телом, хорошая осанка удовлетворяют и развивают эстетические, потребности личности. Одним из причин антиэстетичности является излишний вес. Недостаток движений ведет к излишней полноте. В результате, человек становится малообщительным, замкнутым. Здоровый образ жизни, правильный режим дня, рациональное питание, физические упражнения предупреждают многие болезни.

Деятельность в сфере физической культуры имеет как духовные, так и материальные ценности.

К духовным ценностям физической культуры относятся произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту, – живопись, скульптура, музыка, кино; система управления физкультурной деятельностью в государстве; наука о физическом воспитании. В целом духовные ценности воплощаются в результатах научной, теоретической, методической деятельности.

Материальными ценностями физической культуры являются результаты ее воздействия на биологическую сторону человека – физические качества, двигательные возможности. К материальным ценностям физической культуры относятся также спортивные сооружения, спортивные базы учебных заведений, спортивно-медицинские учреждения, учебные заведения, готовящие кадры физической культуры и спорта, научно-исследовательские институты.

Физическое воспитание активно содействует формированию таких социально-ценных моральных качеств личности, как патриотизм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость, решительность.

Фзическая культура и физическое воспитание личности включают в себя 5 основных составляющих, 19 компонентов и 19 признаков качеств личности (см. таблицу).

Расширяя диапазон творческих возможностей человека, нужно отметить, что физическая культура так же важна и в трудовом воспитании и в подготовке к труду. Накопление двигательных навыков, совершенствование физических качеств и укрепление здоровья помогают человеку успешнее овладевать трудовыми действиями.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций в обществе и в государстве, таких как:

- образовательную - получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития;
- прикладную - повышение специфической физической подготовленности и

работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профсссионально-прикладной физической культуры;

- спортивную - достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;
- рекреативную - организация содержательного досуга;
- оздоровительно-реабилитационную - предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

Приведенные функции физической культуры могут удовлетворить запросы и потребности в физкультурной деятельности любого человека.

В современных системах физического воспитания все большее место занимает спорт. Это объясняется особой действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта.

При всем многообразии подходов к построению концепций физического воспитания и физкультурного образования приоритетным является всестороннее развитие человека, личности в процессе освоения физкультурных ценностей. Безусловное уважение самоценности человека, его прав на свободу выбора формы физкультурного совершенствования, его актуальных и долгосрочных целей рассматривается как одно из важнейших условий гуманизации процесса воспитания, включения в него собственного потенциала развития личности, его мотивационной и потребностной сферы.

Здоровая молодёжь, физически крепкая, главное достояние любого государства**.** Стоит обратить внимание на ряд важных государственных актов: «Закон о физической культуре и спорте Республики Узбекистан», Указ Президента о создании «Фонда развития детского спорта», «Об основах государственной молодежной политики в Республике Узбекистан», «Об охране здоровья граждан».

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидов своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, как формируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. Этим должна определяться деятельность специалистов образовательных учреждений, учреждений досуга и дополнительного образования, для детей и молодёжи, социальная деятельность детских и молодёжных общественных объединений, предприятий и учреждений, где работают молодые граждане, средства массовой информации в воспитании культуры здоровья. Серьёзная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека *[1]*. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учёбы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Остановимся на одном из значимых факторов формирования привычек здорового образа жизни – физкультурной деятельности, т.е. двигательной.

Специфической особенностью её является то, что она прямо и непосредственно направлена на овладение человеком собственной физической природой. Физкультурная деятельность лежит в основании феномена – физическая культура. Исторические аспекты возникновения физической культуры до сих пор остаются дискуссионными. Одни учёные связывают их с формой проведения досуга другие с развитием трудовой деятельности и социальной потребностью в эффективных средствах и способах формирования у подрастающего поколения необходимых физических и духовных качеств; третьи – с желанием людей разрешить личностные конфликты бескровным образом. Сегодня физическая культура является неотъемлемой частью современной цивилизации.

Все обусловлено критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Причинами нарушения здоровья являются как факторы внешней среды, так и факторы риска, имеющие поведенческую основу. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач государства *[4]*.

Большое внимание к проблеме формирования здорового образа жизни заслуживает студенческая молодёжь, которая является основным источником пополнения трудовых ресурсов нашего общества. Помочь понять студентам высокую требовательность к себе, умение вести здоровый образ жизни, жизненную потребность трудиться, помочь им понять то, что курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм и пивной алкоголизм – это большая проблема и заботиться о своём здоровье нужно *[2]*.

Процессы, происходящие в современном обществе, обострили проблемы сохранения, развития здоровья человека и формирования здорового образа жизни. Уровнем здоровья определяется вся человеческая жизнь в широком диапазоне социального бытия, с другой – оно рассматривается как важнейшее условие воспроизводства и качества рабочей силы и человеческого потенциала в целом. Основными аспектами здорового образа жизни молодёжи являются режим труда и отдыха, двигательная активность, личная гигиена, неприятие вредных привычек, рациональное питание, экологически грамотное поведение, профилактическое мышление.

Требуются методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в молодёжной среде в целях формирования общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культуры и спорта среди молодёжи.

Для обеспечения эффективности проведения программ по здоровому образу жизни недостаточно только организации однодневных спортивно-массовых мероприятий. Необходимо все уровни, работающие с населением и молодёжью, начиная со школы и заканчивая формированием системы информационной, научной и методической поддержки мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни среди молодёжи, с привлечением её к занятиям физической культуры и спортом.

Решение данной задачи возможно при единовременной, полномасштабной работе в областях с молодёжью через организацию пропаганды здорового образа жизни. Развитие и увеличение доступных секций, проведения множества регулярных спортивно-массовых

мероприятий. Работа специалистов с молодёжью, т.е. врачей, психологов и преподавателей.

Просветительская работа среди населения, включая детей, подростков и молодёжь. Формирование активного общественного мнения в отношении противодействия и борьбы с асоциальными явлениями и пропаганды здорового образа жизни в молодёжной среде: организация работы со средствами массовой информации, организация социальной рекламы, проведение разъяснительной работы среди населения, организация профилактической помощи подросткам и молодёжи, формирование анти наркотических взглядов и убеждений [3]. У молодёжи должна быть приоритетом формирование моды на здоровый образ жизни.

В настоящее время во всем мире все более важное место в системе образования, воспитания и обучения молодежи занимает олимпийское образование, цель которого – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. Приобщение молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Важная задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит также в формировании и совершенствовании у молодежи целого комплекса гуманистически ориентированных умений, навыков, способностей:

- умения использовать спорт в сочетании с другими средствами в рамках здорового образа жизни, для формирования физической культуры;
- умения добиваться высоких достижений в спортивных соревнованиях, а вместе с тем таким образом строить свои занятия спортом, чтобы они не наносили вреда здоровью, не приводили к одностороннему, уродливому развитию личности;
- привычки всегда вести честную и справедливую борьбу, проявлять мужество и волю в спорте, в спортивных соревнованиях, а также убеждение в том, что только такое поведение является единственно правильным в спорте;
- эстетической способности видеть, чувствовать и правильно понимать красоту и другие эстетические ценности спорта, действовать в спорте «по законам красоты» и отображать его средствами искусства;
- умений и навыков общения с другими спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, зрителями и т.д.;
- умений и навыков такого отношения к природе в ходе занятий спортом, которое соответствует требованиям высокой экологической культуры;
- умения разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма.

Решение этих задач — одно из наиболее слабых звеньев педагогической работы с молодежью, проводимой в настоящее время в рамках олимпийского движения. Анализ работ, посвященных обсуждаемой проблеме, а также реальной практики работы по олимпийскому образованию детей и молодежи показывает, что многие из этих задач нередко упускаются из виду.

Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы.

Поэтому при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма. Отмеченные выше негативные особенности традиционной модели побуждают ученых и специалистов к поиску и практическому применению в работе с детьми и молодежью таких новых форм и методов организации и проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют на духовно-нравственные и эстетические ценности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Трещева О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 94-96.*
2. *Усмонходжаев Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс...докт.пед.наук. – Ташкент, 1995 – 50 с.*
3. *Шарипова Д. Д. Валеологические подходы к формированию здоровья детей и подростков. // Фан-спортга. – 2005. – № 2. – С. 21-23.*
4. *Щедрина А. Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. – 1996. – 50 с.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ

Д. Н. Сюкиев[1], Д. А. Драндров[2]

[1]Калмыцкий государственный университет
Элиста, Россия
[2]Чувашской государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE PROCESS OF TRAINING THE ADAPTIVE SPORTS

D. N. Sjukiev[1], D. A. Drandrov[2]

[1]Kalmyk State University
Elista, Russia
[2]Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary Russia

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье обосновывается положение о том, что систематические занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья. Спорт помогает выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности; позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, приводят к снижению возбудимости; повышает уверенность в своих силах, снижает тревогу за свое будущее; существенно расширяет круг его общения, особенно со сверстниками, находящимися точно в такой же жизненной ситуации развития; создает условия для формирования у него позитивного образа своего Я; существенно изменяет его социальный статус; способствует формированию сильного характера и волевых качеств.*

Ключевые слова: *подростки, адаптивный спорт, ограниченные возможности здоровья, формирование личности, жизненная ситуация развития*

Abstract. *The article substantiates the proposition that systematic sports significantly change the life situation of the development of the adolescent with disabilities. Sport helps transcend the closed their inner world of the asthenic feelings in space for social interaction with other participants in sporting activities; allows you to escape from the emotional experiences of depressive nature, led to a decrease in excitability; enhances self-confidence, reduces anxiety for their future; significantly expands the range of its communication, especially with peers located exactly in the same situation development; creates the conditions for the formation of a positive image of him I; significantly alters his social status; helps build strong character and volitional qualities.*

Keywords: *adolescents, adaptive sports, disabilities, personality, life situation development*

По определению ВОЗ «инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленного заболеванием, последствием травм и дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности». Ограничение жизнедеятельности лица проявляется в полной или частичной

утрате им способности осуществлять самообслуживание, передвижение, ориентацию, общение, контроль своего поведения, а также заниматься трудовой деятельностью.

Физический недостаток, болезнь играют существенную роль в психическом развитии в детском и подростковом возрасте, когда формируются отдельные психические функции и личность в целом.

Л. С. Выготский [1] подчеркивал, что жизненная ситуация, в которой находится ребенок с ограниченными возможностями здоровья, может исказить «обычный» путь его развития. «Ребенок, развитие которого осложнено дефектом, – отмечал автор, – не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, но иначе развитой... Дефективный ребенок представляет качественно отличный своеобразный тип развития... Непосредственное следствие дефекта – снижение социальной позиции ребенка; дефект реализуется как социальный вывих».

Известно, что подростковый возраст даже у здоровых детей сам по себе является критическим, так как вносит определенный разлад в физическом и психическом развитии, и может вызывать колебания настроения, повышенную возбудимость, депрессию, страхи, тревогу за свое будущее. Характерными формами нарушения поведения могут стать либо уход в свои собственные переживания, замкнутость, либо вызывающая манера поведения. У подростков с ограниченными возможностями дисгармония подросткового возраста проявляется более резко и стойко, усложняя процессы социальной адаптации.

Одна из значимых для подростка является потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители. Изолированность от социальной среды, недостаток контактов в связи с болезнью усугубляют чувство одиночества. Такое длительное вынужденное «одиночество» может привести к трем последствиям: к вторичной задержке психического развития вследствие невозможности накопления необходимого познавательного и сенсорного опыта; развитию черт тормозимости и аутизма; к ранней десоциализации.

Постоянное взаимодействие только со взрослыми обедняет духовную жизнь ребенка, не дает ему возможности реализовать естественные детские интересы и стремление дружить со сверстниками.

Включение в занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья. Они помогают ему выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности.

Преимущественная направленность психической активности на управлении двигательными действиями в виде физических упражнений позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, высокие физические и психические нагрузки, сопровождающие соревновательную деятельность, приводят к снижению возбудимости, а ее позитивные результаты вселяют уверенность в своих силах и, как следствие, снижают тревогу за свое будущее.

Спортивная деятельность по своей сущности и содержанию предполагает специфические отношения соперничества и сотрудничества с остальными участниками соревнований, взаимоотношения с болельщиками, организаторами соревнований, судьями.

Включение подростка с ограниченными возможностями здоровья в занятия спортом существенно расширяет круг его общения. Очень важно, что среди партнеров по общению преобладают его сверстники, находящиеся точно в такой же жизненной

ситуации развития. Это создает условия для удовлетворения потребности в общении, для обогащения его навыками общения, развития эмоционально-чувственной и познавательной сферы, задействованной в процессе межличностного и делового общения, сопровождающего совместную со своими сверстниками спортивную деятельность.

Развитие самосознания, открытие своего внутреннего мира - процесс сложный, вызывающий много тревожных, драматических переживаний. Подросток, страдающий каким-либо недугом, переживает это вдвойне, осознание своих ограниченных возможностей формирует у него низкую самооценку, а это порождает чувство неуверенности в себе *[2, 3]*. Если подросток имеет видимые физические недостатки, чувство неполноценности будет усиливаться, поскольку внешний вид его существенно влияет на самоотношение.

Участие подростка с ограниченными возможностями здоровья в соревнованиях с подростками, имеющими такие же, как у него дефекты, создает условия для формирования него позитивного образа своего Я.

В процессе соревнований он фокусирует свое внимание не на своем физическом дефекте, который отличает его от здоровых сверстников, а на соревновательных действиях и их результатах.

Соревновательные успехи приводят к повышению самооценки, росту самоуважения, уверенности в своих силах, к повышению уровня притязаний и постановке новых боле трудных соревновательных целей. Соревновательный успех может быть абсолютным (когда одержана победа над другими участниками соревнований) и относительным (когда одержана победа над собой). В обоих случаях влияние победы является особо значимым для формирования у подростка позитивной Я-концепции.

Подросток начинает реже пользоваться механизмами психологической защиты, а осознаваемые и переживаемые в связи с этим внутриличностные противоречия становятся движущими силами психического и физического развития.

Принятие подростками с ограниченными возможностями здоровья роли «спортсмена» существенно изменяет его социальный статус – от положения «отвергнутого» другими людьми до положения «равного», а в случае больших побед – и «успешного».

Позитивное самовоприятие, с одной стороны, и позитивное восприятия со стороны ближайшего социального окружения снижают остроту проблемы в установлении и развитии взаимоотношений с противоположным полом.

Занятия спортом создают для подростка с ограниченными возможностями здоровья жизненную ситуацию, требующую большей самостоятельности, формирующую чувство ответственности за свое настоящее и особенно будущее.

Стремление к достижению успеха в сфере спорта в сочетании с желанием изменить жизненную ситуацию, в которой подросток находится в связи с физическим дефектом или болезнью, выступает мощным мотивационным фактором, побуждающим к проявлению волевых усилий. Благодаря этому занятия спортом выступает для подростка с ограниченными возможностями здоровья одним из наиболее эффективных средств формирования сильного характера и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности).

Таким образом, физический недостаток, болезнь играют существенную роль в психическом развитии в детском и подростковом возрасте, когда интенсивно формируются отдельные психические функции и личность в целом.

Систематические занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Включение подростка с ограниченными возможностями здоровья в спортивную деятельность: помогает выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности; позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, приводят к снижению возбудимости; повышает уверенность в своих силах, снижает тревогу за свое будущее; существенно расширяет круг его общения, особенно со сверстниками, находящимися точно в такой же жизненной ситуации развития; создает условия для формирования у него позитивного образа своего Я; существенно изменяет его социальный статус; способствует формированию сильного характера и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Выготский Л. С. Основы дефектологии. – СПб. : Лань, 2003. – 654 с.*
2. *Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб: Речь, 2001. – 201 с.*
3. *Романова О. Л. Экспериментально-психологическое исследование особенностей личности больных, страдающих физическими недостатками // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1982. – № 2. – С. 94-98.*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

FACTORS INFLUENCING THE FORMATION A POSITIVE CLIMATE IN THE TEAM

Р. В. Фаттахов, Д. Ю. Денисенко

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Казань, Россия

R. V. Fattakhov, D. Y. Denisenko

Volga region state Academy of physical culture sport and tourism
Kazan, Russia

pmv20012012@mail.ru

Аннотация. *В XXI веке в спорте на первый план выдвигается проблема обучения тренеров методам социально-психологического обеспечения всех процессов и форм психологической работы со спортсменами и эффективному решению спортивно-воспитательных задач с учетом закономерностей межличностного общения в совместной спортивной деятельности. Без стремления к комплексному развитию всех компетентностей, необходимых для профессионального роста, тренер определяет круг наиболее важных сторон подготовленности спортивный команды, на которые он делает основной акцент. И когда опыт сформирован, он начинает постепенно становиться сдерживающим фактором, барьером на пути дальнейшего профессионального развития.*

Ключевые слова: *спортивная команда, коллектив, взаимоотношения в коллективе, социально-психологический климат, психологический климат, компетентности тренера, эмпатия*

Abstract. *In the XXI century in the sport comes to the fore the problem of training of trainers methods of socio-psychological ensuring of all processes and forms of psychological work with athletes and effective solution to teaching task, taking into account patterns of interpersonal communication in joint sports activities. Without striving for the comprehensive development of all competencies required for professional growth, the trainer determines the range of the most important aspects of training a sports team, on which he lays emphasis. And when the experience is formed, it begins to gradually become a deterrent, a barrier to further professional development.*

Keywords: *sports team, team, team relationships, socio-psychological climate, psychological climate, competence of trainer, empathy*

Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения. Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены успешно взаимодействовали на поле, гармонировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе большое искусство и большой педагогический труд *(Ю. А. Коломейцев)*.

Практическая потребность комплектования спортивных коллективов, управления этими коллективами, формирования межличностных отношений ставит тренеров в весьма затруднительную ситуацию, где

здравого смысла и педагогического мастерства уже явно не хватает, а требуется знание психологических законов и закономерностей формирования социально-психологического климата коллектива.

Благоприятный психологический климат не складывается сам собой, в особенности, если речь идет о детях, не имеющих достаточной социальной зрелости и жизненного опыта. В теории и методике подготовки футбольной команды, психологическая подготовка, как отдельного спортсмена, так и команды в целом представляет собой скрытый резерв повышения эффективности соревновательной деятельности, оптимизации учебно-тренировочного процесса, формирования внутренней мотивации, развития личности и увеличения вариативности возможностей управления коллективом *(В. В. Бойко)*.

Результаты и их обсуждение. Сложность управления заключается в специфичности объекта управления – спортивной команды, которая не имеет достаточно формализованной жесткой структуры взаимодействий и в которой очень многое зависит от не формализуемых межличностных отношений, которые с трудом поддаются прямому воздействию и могут возникать спонтанно. Они возникают, когда для этого создаются соответствующие условия. Поэтому необходимо выделить такие признаки групповой деятельности, которые можно произвольно изменять и тем самым создавать необходимые для формирования положительного социально-психологического климата условия *(Г.Д. Бабушкин)*. На рисунке 1 представлены слагаемые социально-психологического климата и факторы, на него влияющие.



Рисунок 1

Факторы, влияющие на формирование положительного социально-психологического климата в спортивной команде

Оптимизация социально-психологического климата в спортивной команде – важный ресурс ее игровой эффективности. Специфика командной спортивной деятельности требует от тренера постоянного анализа динамики отношений спортсменов с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Оптимальный социально-психологический климат в спортивной команде оказывает прямое положительное влияние на эффективность соревновательной деятельности спортивной команды, а также на динамику раскрытия таланта отдельных спортсменов, которым необходима определенная атмосфера, чтобы проявлять свои способности в ходе соревновательных игр, чувствуя поддержку команды *(В. А. Блинов)*.

В рассмотрении данного вопроса мы пошли дальше и проанализировали возможности тренера как компетентного специалиста решить проблему формирования положительного социально-психологического климата. Компетентность тренера в данном вопросе представляется нам совокупностью специальных знаний, умений, навыков и психолого-педагогических качеств личности, обеспечивающей повышение эффективности решения профессионально-педагогических задач по совершенствованию подготовленности спортсменов посредством целенаправленного выстраивания межличностных отношений в спортивной команде *(Е. П. Ильин)*.

По данным диагностирующего эксперимента, проведенного на курсах повышения квалификации спортивных тренеров, можно заключить, что лишь 26% практикующих тренеров способны решать проблему саморазвития спортивного коллектива и целенаправленно формировать положительный социально-психологический климат в команде. Лишь 17% – при этом основываются на знании психологии спортсменов и перцептивных способностях, что является необходимым условием высокого уровня сформированности данной компетентности. Решение этой задачи затрудняют дефицит научных исследований в области подготовки будущих тренеров к данной сфере деятельности, отсутствие достаточно эффективных научно-практических разработок по подготовке тренеров к созданию детско-юношеских спортивных коллективов.

Рассматривая структуру компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде, можно выделить следующие компоненты: 1) мотивационно-смысловой, характеризующий принятие будущим тренером значимости данной сферы его профессиональной деятельности; 2) когнитивный, включающий психолого-педагогические и специальные знания об особенностях спортивного коллектива и закономерностях его формирования; 3) конструктивный, связанный с проектированием ситуаций поддержки психологического климата, со способностью тренера планировать и организовывать мероприятия по созданию положительного социально-психологического климата в ходе учебно-тренировочного процесса; 4) деятельностно-организационный, предполагающий владения технологиями нормализации и поддержания социально-психологического климата; 5) рефлексивный, связанный с оценкой состояния и изменений в психологическом климате спортивной команды, с самоорганизацией и психологической саморегуляцией самого тренера.

Анализ характеристик данного качества и наблюдений за его проявлениями позволили выделить критерии сформированности данной компетентности: осознание значимости данной компетентности для профессионального тренера; знание теоретических основ развития спортивного коллектива; наличие коммуникативных и организаторских способностей; восприимчивость тренера к внутреннему состоянию спортсмена, к его личностной, ценностно-смысловой сфере; умения контролировать

степень своего воздействия на другого человека («чувство меры»); умения своевременно и психологически обоснованно регулировать отношения между спортсменами и реализовывать их в продуктивной деятельности; перцептивные умения, опыт эмпатии, педагогической интуиции.

Модель компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде представлена на схеме (рисунок 2).



Рисунок 2

Модель компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата

Для экспериментального подтверждения необходимости формирования компетентности в создании положительного социально-психологического климата у тренеров и определения направлений экспериментальной работы нами был проведен сравнительный анализ уровня развития рефлексивного компонента данной компетентности у студентов и тренеров по футболу, имеющих определенный опыт работы (II и III квалификационные категории). Исследование проводилось на базе НФ «ПовГАФКСиТ» «Центр повышения квалификации», в рамках курса повышения квалификации.

Данное исследование показало, что наличие практического опыта работы не всегда определяет уровень компетентности в социально-психологической сфере работы со спортивной командой. Причиной здесь может выступать то, что приобретенный в ходе практической деятельности опыт предполагает наполнение профессиональных ситуаций личностным смыслом и закрепляет выполнение одних ситуаций в ущерб другим.

Следующим шагом стало тестирование тренеров и студентов по методикам, результаты которых отражают сформированность рефлексивного компонента компе-

тентности в создании положительного социально-психологического климата: тест «Знаете ли вы психологию юных спортсменов» и тест на выявление уровня эмпатических способностей *(В.В. Бойко) [2]*. В тестировании приняли участие 25 тренера по футболу II и III квалификационной категории и студенты 2-4 курсов НФ «ПовГАФКСиТ», специализации – футбол.

Интерес представляют результаты второго теста. Мы сравнили показатели эмпатических способностей тренеров, имеющих профессиональный опыт работы с командами не менее трех лет и студентов, участвующих в экспериментальной программе. Этот тест предполагает дифференциацию результатов по нескольким составляющим эмпатических способностей, таких как: рациональный канал эмпатии; эмоциональный канал эмпатии; интуитивный канал эмпатии; установки, способствующие эмпатии; проникающая способность эмпатии; идентификация в эмпатии. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня развития эмпатических способностей

Характеристики эмпатических способностей	Превосходство ср. арифм. по группам в %	
	тренеры	студенты
Рациональный канал эмпатии	23,4	
Эмоциональный канал эмпатии		14,3
Интуитивный канал эмпатии	2,7	
Проникающая способность эмпатии	17,1	
Идентификация в эмпатии		7,6
Установки, способствующие эмпатии		3,9

Разница средних показателей набранных единиц, выраженная в %, показывает превосходство в различных характеристиках эмпатических способностей, выраженность одного из каналов эмпатии у групп респондентов. Общий уровень эмпатических способностей у тренеров средний, но, анализируя данные таблицы, можно отметить, что они превосходят студентов по уровню развитости рационального канала эмпатии на 23,4 % и по проникающей способности эмпатии на 17,1 %.

Эти характеристики эмпатических способностей являются наиболее важными для профессиональной деятельности тренера. Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность другого человека – его состояние, проблемы, поведение, что является важным компонентом для восприимчивости тренера внутреннего состояния спортсмена и возможности психологического воздействия на него.

Проникающая способность в эмпатии отражает коммуникативные свойства тренера, которое позволяет создать атмосферу открытости, доверительности, положительного настроя в общении. Оптимизация общения спортсменов и создание благоприятной атмосферы в коллективе зависит от коммуникативной компетентности самого тренера, поэтому данное свойство также является определяющим в готовности к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде.

Студенты достоверно превосходят профессиональных тренеров в таких компонентах эмпатии, как эмоциональный канал эмпатии и идентификация в эмпатии, которые

позволяют отождествлять себя с собеседником, чувствовать себя на его месте и устанавливать эмоциональное соответствие. Это важные элементы для осуществления первоначального контакта с группой при умении в дальнейшем рационально использовать эти процессы для управления спортсменами.

Проведенное тестирование доказывает, что практический опыт работы вносит свои коррективы в структуру сформированности компонентов изучаемой компетентности и определяет направления для развития необходимых способностей и умений будущих тренеров.

В заключении можно отметить, что рассматриваемая компетентность является значимой частью профессионального мастерства спортивного тренера, и сформированность всех ее компонентов позволяет системно и педагогически обоснованно вести работу по созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде, что в итоге повышает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Данное направление перспективно для использования в системе подготовки будущих тренеров к созданию и поддержанию положительного социально-психологического климата в спортивной команде как одного из приоритетных направлений профессионального образования специалиста спортивной сферы.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ДИНАМИКУ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

THE STUDY OF INFLUENCE OF SELF-REGULATION ON THE DYNAMICS OF SPORT PERFORMANCE FOR YOUNG SKIERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Е. Н. Филиппова, А. А. Шамаева

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева
Саранск, Россия

E. N. Filippova, A. A. Shamaeva

Mordovian State Pedagogical Institute named after M. E. Evsevjev
Saransk, Russia

lenyska-77@mail.ru

Аннотация. *В настоящее время в спорте равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегуляции. В статье в результате исследования рассмотрены психологические состояния и разработана методика обучения навыкам саморегуляции, которая позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных лыжников.*

Ключевые слова: *юные лыжники, психическое состояние, саморегуляция, соревновательный период, спортивные результаты*

Abstract. *Currently, the sport equal in their physical, technical, tactical abilities of athletes, usually wins the one who is best able to manage their mental state, who are psychologically more resistant to the impact of various stressors, who has the ability to self-control and self-regulation. In an article in the study examined the psychological state and the method of self-learning skills, which will improve the effectiveness of training and competitive activity of young skiers.*

Keywords: *young skiers, mental state, self-regulation, competition period, sports scores*

Введение (актуальность). В настоящее время в спорте равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегуляции. Не вызывает сомнения тот факт, что психологическая подготовленность спортсменов к соревнованиям является необходимым и важнейшим компонентом его общей готовности *[1, с. 4]*.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на то, чтобы обеспечить психическую готовность спортсмена к деятельности в напряженных соревновательных условиях. Одной из ее задач является создание у спортсмена такого психического состояния перед стартом, которое позволяет ему в максимально возможной степени реализовать в данном

выступлении все свои потенциальные возможности *[3, с. 50]*.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, как обусловленных отрицательными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными (особо сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости.

Таким образом, важное место в учебно-тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков должно занимать формирование психического состояния готовности к соревновательной и тренировочной деятельности, особенно на этапе углубленной тренировки в период значительного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок *[2, с. 49]*.

Методы и организация исследования. В начале соревновательного периода проводилось тестирование уровня тревожности юных лыжников-гонщиков. В данном исследовании применялся тест-оценка Ч. Спилбергера – Ю. Ханина. Цель данного теста определить у испытуемых одно из основных состояний на данный момент – тревожность.

Уровень тревожности оценивался как высокий, если испытуемый набирал 13 и более баллов. Таким образом, для каждой группы испытуемых был получен ряд показателей, характеризующих особенности проявления тревожности.

У лыжников контрольной группы уровень тревожности высокий (14,8) и он недостоверно отличается от этого показателя у лыжников экспериментальной группы (14,2), что, по-видимому, может указывать на малую степень влияния данного показателя на спортивный результат.

Уровень развития психологического состояния с целью повышения результативности спортивной деятельности лыжников-гонщиков целесообразноо оптимизировать, используя для этого аутотренинг. Для этого мы предложили методику формирования навыков саморегуляции психического состояния у юных лыжников, которая включала три этапа: ознакомительный, подготовительный, основной (таблица 1).

Контроль эффективности применения предложенной методики саморегуляции основывался на изучении динамики показателей ситуативной тревожности (рисунок 1).

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование динамики показателей ситуативной тревожности юных лыжников-гонщиков в период проведения педагогического эксперимента показало, что при реализации разработанной методики были выявлены значимые изменения. Лыжники экспериментальной группы значительно улучшили показатели уровня тревожности с 14,2 до 10,4 балла. У спортсменов контрольной группы показатели снизились с 14,8 до 13,1 балла, но все равно оценивались как высокий уровень тревожности (методика не применялась).

Эффективность применения предложенной методики саморегуляции основывался на изучении динамики показателей ситуативной тревожности, а также соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков до и после применения методики.

Прирост спортивных результатов на протяжении соревновательного периода не стабильный, не имеет однонаправленную динамику как у спортсменов экспериментальной, так и у спортсменов контрольной групп.

Таблица 1

Методика обучения навыкам саморегуляции юных лыжников-гонщиков

Этапы	Задачи	Средства	Методические рекомендации
Ознакомительный (май–июнь)	1.Формирование положительной мотивации к занятиям аутотренингом	Беседа о влиянии приемов саморегуляции на организм и деятельность спортсмена	30 мин в форме кратких сообщений
	2.Выработка умения расслаблять мышцы	Упражнения на напряжение и расслабления различных групп мышц	Включать в вводную или заключительную часть тренировок 3–4 раза в неделю
	3.Отработка ритма дыхания	Варианты дыхательных упражнений	
	4.Освоение упражнений аутогенной тренировки	Прослушивание успокаивающей музыки, стандартные формулы аутогенной тренировки (АТ)	10–15 мин 2–3 раза в неделю
	5.Формирование умения дифференцировать ощущения	Рефлексия состояний, ощущений, запись самоотчета в своих ощущениях в дневниках	После упражнений на расслабление и аутотренинга
Подготовительный (август–октябрь)	1.Совершенствование технических функций, обуславливающих развитие навыков психорегуляции	Психотехнические игры	Включать в вводную или заключительную часть тренировок
	2.Выробка навыков произвольного сосредоточения внимания: зрительных, слуховых, тактильных	Прослушивание успокаивающей музыки. упражнения для активизации вниманий	Перед началом сеанса аутогенной тренировки
	3.Освоение аутогенной тренировкой в целом	Стандартные формулы аутогенной тренировки (АТ)	Определение формул для каждого и самовнушение их за 3 дня до и непосредственно перед соревнованем
	4.Знакомство с психоформирующей тренировкой (ПФТ) в целом	Составление формул самовнушения	
Основной. Реализация и стабилизация (ноябрь–март)	1.Совершенствование навыков сомарегуляции	Формулы АТ и ПФТ	
	2.Отработка навыков словесного внушения	Самоубеждение, самовнушение, самоприказ, информационные воздействия	Перед соревнованием
	3.Формирование мотивационных установок на соревновательную деятельность	Формулы самовнушения	
	4.Совершенствование психоформирующей тренировки	Словесные формулы, образные представления	
	5.Обеспечение оптимального психического состояния	АТ и ПФТ	3–4 раза в неделю перед соревнованием

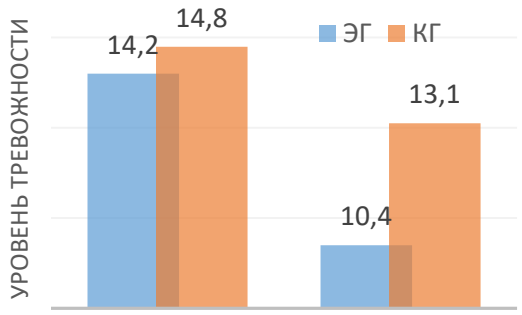


Рисунок 1

Сравнение показателей тревожности юных лыжников до и после применения методики

Применение методики саморегуляции психического состояния юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде позволило оптимизировать уровень ситуативной тревожности у спортсменов экспериментальной группы и повысить качество их психологической подготовки, что способствовало росту спортивного мастерства и более успешному выступлению на соревнованиях по сравнению с лыжниками контрольной группы.

Спортсмены, у которых наблюдалось уменьшение уровня тревожности, выступали более стабильно на протяжении всего соревновательного периода.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволили экспериментально обосновать эффективность методики саморегуляции психического состояния юных лыжников, предусматривающей последовательное овладение средствами, приемам и навыками реализации вербальных, образных, физических упражнений и психотехнических игр, объединенных в стандартные формулы саморегуляции психического состояния определенной целевой направленности.

При психологической подготовке лыжника на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития *[4, с. 23]*.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Филиппова Е. Н. Структура тренировочных нагрузок в соревновательном периоде подготовки лыжников 13-14 лет с учетом их психоэмоционального состояния : автореф. … канд. пед. наук. – М., 2007. – 19 с.*
2. *Филиппова Е. Н. Влияние психоэмоционального состояния на динамику спортивных результатов лыжников-гонщиков 13–14 лет в соревновательном периоде // В мире научных открытий. – 2009. – № 4. – С. 48–51.*
3. *Балясин А. В., Филиппова Е. Н. Особенности тренировочного процесса юных лыжников в соревновательном периоде в зависимости от психофизиологических особенностей организма // Science Time. – 2014. – № 8 (8). – С. 49–56.*
4. *Филиппова Е. Н., Буянов Н. А. Особенности взаимодействия психологического состояния и соревновательной деятельности юных лыжников // Тенденции науки и образования в современном мире. – 2016. – № 14-5. – С. 21–23.*

ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

MAIN PSYCHOLOGICAL ASPECTS FOR SPORT TEAM BUILDING AND ITS DEVELOPMENT

Н. Г. Чекмарева, С. В. Горянов

Национальная металлургическая академия Украины
Днепр, Украина

N. G. Chekmareva, S. V. Goryanov

National Metallurgical Academy of Ukraine
Dnipro, Ukraine

natalyachekmareva@gmail.com

Аннотация. *В статье представлена актуальность и методы работы, определены главные цели психологии спорта. Показано что, психологический климат играет важную роль в успешном обучении и достижении высоких результатов профессиональной деятельности спортивной команды. Проведен анализ научной и специальной литературы по теме статьи, рассмотрены основные психологические проблемы, которые могут возникать между членами спортивных команд, приведены факторы, обуславливающие совместимость членов команды, а также факторы, которые могут способствовать развитию психологического климата спортивной команды. Сделаны выводы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.*

Ключевые слова: *спортивная команда, психологический климат, психологические проблемы, коллектив, тренер*

Abstract. *The article describes the topical character of the chosen problem for studies and determines the main targets of psychology of sport. We rationalize that the psychological climate pays an important role in the success of training and the high results of the sport team. The analysis on scientific and specialized literature related to the topic is carried out. Moreover, the basic psychological problems which may raise within the sport team, the factors which stipulate the compatibility within the sport team and the factors which help the psychological climate development are reported. The current article concludes on the analyzed materials and outlines the opportunities for the further researches.*

Keywords: *sport team, psychological climate, psychological problems, team, trainer*

Актуальность работы. Главными целями психологии спорта является изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях и достижение наилучшего результата, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям [2]. Любая спортивная команда может столкнуться с трудностями психологического климата на пути своего становления и будущих побед. Они возникают вследствие неоптимальных решений относительно тренировочной и соревновательной деятельностей, комплектации несовместимых членов команды, их подготовки и т.д. Поэтому в нашей статье мы рассмотрим основные психологические проблемы, которые могут возникнуть между членами спортивной команды, их причины и сущность. Покажем основные стадии развития спортивного коллектива, факторы влияния на психологический климат в команде.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы исследования, которые включали в себя изучение и обобщение литературных источников, анализ и синтез, индукцию и дедукцию.

Результаты исследования. Подобно любой малой группе, спортивная команда характеризуется межличностными отношениями ее членов. Эти отношения могут быть формально четко регламентированы контрактом с клубом или быть практически несущественными, например, в командах, которые создаются из игроков во время отдыха. Стоит выделить хотя бы три вида формальных отношений: жесткого членства, умеренно структурированного членства и свободного членства. Примером первого являются профессиональные команды, примером второго - школьные команды, примером третьего - команды из отдыхающих, группы случайных людей во время массовых культурных мероприятий.

С другой стороны, между членами команд могут быть неформальные, дружеские, товарищеские отношения и хорошее игровое понимания, которое выработано годами тренировок, и именно эти отношения будут составлять основу взаимодействия во время игры.

В данном случае критерием взаимодействия может быть проявление симпатий или антипатий, степень реализации субъективных, неформальных отношений, эмоционального переживания спортивных ситуаций *[5]*.

Симпатия – это устойчивое одобрительное эмоциональное отношение и соответствующее поведение на основе совпадения взглядов, интересов, нравственных идеалов.

Антипатия – это стойкое неприязненное, неодобрительное эмоциональное отношение и соответствующее поведение на основе несовпадения взглядов, интересов, нравственных идеалов.

Специфика вида спорта или соревновательного упражнения может потребовать от участников соревнований или сотрудничества, внесения своего вклада в успех команды (как в стрельбе, метаниях, прыжках, эстафетах), или взаимодействия (как в баскетболе, хоккее, футболе, волейболе). При этом главным условием взаимодействия становится соответствующая степень организованности команды. Если для победы в лыжной эстафете достаточно проявить индивидуальное мастерство и желание успешного выступления всех членов команды, то для победы в большинстве спортивных игр или других видов соревнований в экипажах этих факторов может быть недостаточно. Для этого нужно овладеть приемами совместных действий. Во многих видах спорта возможен выбор между сотрудничеством и взаимодействием. Например, в теннисе, бадминтоне известно немало игроков, которые не могут похвастаться индивидуальными победами, но успешно выступают в парах, имеют победы над прославленными чемпионами в одиночных разрядах *[1]*.

Каждый коллектив проходит несколько стадий развития – становление, наивысшая форма развития и угасание.

Во время становления в уже скомплектованной команде в результате селекции и мониторинга информации о поступках, взглядах, целях, личностных качеств членов команды формируются группы единомышленников со своей кооперативной системой ценностей и межличностных отношений.

Обычно наивысшая форма развития сопровождается общим подъемом настроения в момент успешного выступления, но длится она недолго.

Угасанию способствует общий спад напряженности, мобилизационной готовности, мотивации после окончания соревнований. В команде наблюдается значительное

снижение влияния психологического климата на эффективность тренировочной и соревновательной деятельностей [3].

Часто все попытки тренера команды включить какого-либо игрока в определенное сочетание с другими игроками (игровое звено) становятся неуспешными, хотя в другом сочетании этот же игрок показывает хорошую слаженность и взаимопонимание с партнерами. В первом случае отсутствует, а во втором имеет место психологическая совместимость данного спортсмена с другими членами команды. Только при наличии такой сплоченности игрок может показать в совместной деятельности все свои положительные индивидуальные качества.

Совместимость членов спортивной команды обусловлена такими факторами:

1. *Наличием у спортсменов функциональной совместимости*, т. е. психологических и психофизиологических данных, облегчающих совместную игровую деятельность. Если два игрока выполняют совместное игровое действие (например, быструю комбинацию нападения в хоккее), однако у одного медленная реакция и неточная обработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает ситуацию, возникшую в игре, такие игроки несовместимы, они не могут добиться успеха в совместных действиях: в них отсутствует нужная степень коммуникативности в выполнении совместных действий. Характер и особенность коммуникативных отношений участников группы должны соответствовать тем задачам и условиям, которые ставит перед ними данная спортивная деятельность. При этом нужно учитывать не только внутригрупповые функциональные связи, но и динамику их использования, а также характер информационной направленности - односторонний или взаимный. Функциональные (основанные на психофизиологической совместимости) взаимоотношения - главные в спортивной деятельности во взаимодействии игроков. Поэтому поиск адекватной функциональной структуры будущей деятельности при решении тактических задач и соответствующий подбор команды является необходимым условием и залогом дальнейшего совершенствования спортивного мастерства команды.

2. *Характером межличностных отношений*, сложившихся между членами команды. Практика подтверждает, что довольно часто та или иная команда, которая уступает технико-тактическим мастерством другой, более сильной команде, добивается убедительной победы. В таких случаях говорят, что команда выиграла за счет дружбы и моральной сплоченности ее членов. Система личностных взаимоотношений создает для спортсменов условия не только заинтересованности, но и удовольствие от пребывания в таком спортивном коллективе. Дружба, сплоченность спортивного коллектива, без которых немыслимы достижения в спорте определяются совместимостью в личностном аспекте (установки, чувства, привычки, направленность личности, моральные принципы и т.д.) [6].

Много тренеров, учитывая этот важный факт, добиваются высокой сыгранности команды учитывая не только игровые и психологические особенности спортсменов, но и их личностные качества. В условиях современного развития спорта управление и руководство командой со стороны тренера невозможно без учета факторов совместимости членов команды. При этом различают *психофизиологические и социально-психологические факторы совместимости*.

Под психофизиологической совместимостью понимают соответствие людей по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовки, тренированности, по проявлению основных

свойств нервной системы и т.д. Следовательно, психофизиологическая совместимость зависит от многих факторов: это и чисто физические и физиологические особенности (рост, сила, выносливость, здоровье и т. п.), это и особенности процессов восприятия, мышления, внимания, памяти, эмоций и т.д.

Социально-психологическая совместимость основывается на общих целях, интересах и установках членов спортивного коллектива, единстве ценностных ориентаций и направленности личности членов коллектива, на особенности социального типа поведения, отношении к выполняемой работе, к товарищам по команде и т.д. *[4]*.

Проанализировав выше изложенное, можно сказать, что для благоприятного развития психологического климата спортивной команды присущи: групповая сплоченность, высокий уровень профессиональной подготовленности игроков, своевременность решения конфликтных ситуаций в коллективе, дружеские отношения между тренером и членами спортивной команды, коллективное обсуждение вариантов важнейших решений, критика и самокритика, распределения вознаграждений за профессиональные достижения и др.

Для неблагоприятного психологического климата коллектива присущи: опоздание или отсутствие на тренировках, неточное выполнение указаний тренера, частые нарушения дисциплины, конфликты между членами команды и нежелание их решения, слабая активность при обсуждении специальных вопросов относительно командной деятельности.

Таким образом, психологический климат играет важную роль в успешном обучении и достижении высоких результатов профессиональной деятельности спортивной команды.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Благодаря проведенному анализу научной и специальной литературы по теме статьи нами рассмотрены основные психологические проблемы, которые могут возникать между членами спортивных команд, приведены факторы, обуславливающие совместимость членов команды, а также факторы, которые могут способствовать развитию психологического климата спортивной команды. Перспективным для дальнейших исследований может быть рассмотрение функции тренера, как руководителя команды и типы тренеров-руководителей в спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волкова І. П. Практикум зі спортивної психології. – Питер, 2002. – 228 с.*
2. *Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.*
3. *Ложкин Г. В. Психологический климат трудового коллектива. – К.: Знание, 1998. – 48 с.*
4. *Ложкин Г. В. Интерперсональные конфликты в спортивной команде // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. – М.: РГАФК, 2000. – С. 379-381.*
5. *Ложкін Г. В., Драчук А. І., Костюкевич В. М., Бринзак С. С. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посібник для студентів інституту фіз. вих. і спорту. – Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – 113 с.*
6. *Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для вузів. – М.: Академічний проект; Фонд «Світ», 2004. – 576 с.*

АНАЛИЗ ПРИЧИН, СОЗДАЮЩИХ ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ВО ФРАНЦИИ

А. Р. Шамсутдинова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

THE ANALYSIS OF THE CAUSES THAT PREVENT THE FRENCH DO SPORT

A. R. Shamsutdinova

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism
Kazan, Russia

shamsutdinova-1@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с причинами, препятствующими французам заниматься спортом. Устанавливается, что одной из основных причин является стоимость спортивных занятий, выявляются возможные пути решения этой проблемы. В ходе исследования анализируются факторы, мотивирующие людей к занятиям спортом, а также проводится классификация людей, занимающихся спортом. Выводы, проведенные на основании статистических данных о физической активности французов, могут быть полезными для развития спортивной деятельности россиян.*

Ключевые слова: *анализ, статистика, виды физической активности, факторы, мотивирующие людей*

Abstract. *This article discusses questions related to the causes that prevent the French do sport. The one of the main reasons is the price of sports activities, there are possible solutions to this problem. The study analyzes the factors that motivate people to do sport, there is classification of people involved in sport. Finally, on the basis of statistical data by physical activity of the French, may be useful for the development of sports activities of Russian.*

Keywords: *the analysis, the statistics, the forms of physical activity, the factors of people motivation*

Занятия спортом являются важнейшей составляющей здорового образа жизни, в связи с чем, исследования, посвященные вовлечению населения в спортивную активность, получают все большее распространение во многих странах. Согласно статистическим данным 2014 года число французов, занимающихся спортом, остается стабильным (59%), несмотря на трудную экономическую ситуацию в стране [1]. В начале 2010 года 65% французов старше 15 лет утверждали, что занимаются спортом, по меньшей мере, один раз в неделю. Эта цифра увеличивается до 89% с учетом людей, которые занимаются спортом регулярно или в период отпуска, каникул. На основании этих данных может сложиться впечатление о том, что во Франции не существует никаких проблем, препятствующих населению заниматься спортом и физическими нагрузками. Однако исследование 2010 года выявило связь между занятиями спортом и социальным профилем человека. Так, например, среди людей, наименее вовлеченных в физическую активность, большую часть составляют женщины, люди с ограниченными физическими возможностями, малообеспеченные слои населения, а также пожилые люди. Таким образом, пол, возраст, уровень дохода являются факторами, влияю-

щими на занятия спортом. В своем исследовании Л. С. Засимова, Д. А. Локтев приходят к выводу о том, что занятия спортом связаны с доходами индивидов [2: 486].

Целью статьи является выявление факторов, препятствующих занятиям спортом, а также исследование возможных путей решения этой проблемы. Анализ материальных, социальных, физических препятствий позволит привлечь внимание общественности к необходимости доступности спорта. С этой целью во Франции проводилось исследование, включающее в себя опрос спортсменов, руководителей спортивных клубов, региональных технических советников. Поскольку на территории региона Иль-де-Франс, где проводилось исследование, основными видами спорта являются теннис, футбол, гольф, дзюдо, гандбол и конный спорт, было принято решение проанализировать именно эти виды с точки зрения их финансовой доступности, индивидуальной или групповой практики, занятий в зале или на свежем воздухе и т.д.

Согласно исследованию 2010 года наиболее распространенные виды физической активности во Франции это ходьба (68%), плавание (40%), велосипед (33%). Это объясняется их общими характерными чертами: это индивидуальный вид спорта, недорогой, не требующий специального оборудования. Опрос 2014 года показал, что 55% французов занимаются самостоятельно, 25 % посещают спортивные клубы, секции, а 20 % населения Франции занимаются как самостоятельно, так и в клубах.

Среди факторов, мотивирующих людей к занятиям спортом, были названы поддержание здоровья, проведение досуга, возможность общения с другими людьми, соревновательный момент. Опрос французов, занимающихся спортом в клубах, выявил, что их основные мотивирующие факторы следующие: участие в соревнованиях, возможность иметь регулярную практику и обучение, специальную подготовку. На вопрос «Почему вы занимаетесь самостоятельно, а не в спортивном клубе?» опрашиваемые дали следующие варианты ответов: «Это удобнее по расписанию», «Занимаюсь нерегулярно», «Это дешевле». Стоимость, являясь одной из названных причин, трудно оценить объективно. Финансовые вложения в занятия спортом варьируют в зависимости от вида спорта. Так, во Франции к доступным видам спорта относят легкую атлетику, плавание, футбол, гандбол. Что касается дорогих видов спорта, к которым относят гольф, конный спорт, лыжи, парапланеризм, дайвинг, то это объясняется необходимостью в специальной инфраструктуре, в профессиональном, дорогостоящем оборудовании, иногда требованием о наличии документа, подтверждающего разрешение заниматься этим видом спорта. Рассчитывая расходы, связанные с занятиями спортом, необходимо учитывать ежегодный взнос, обновление спортивного инвентаря, расходы, связанные с участием в соревнованиях, поездки.

Согласно региональному управлению по делам молодежи, спорта и социальной работе Иль-де-Франс, выделяют четыре типа людей, занимающихся спортом. Первый тип составляют «зависимые от спорта», т.е. люди, в жизни которых спорт играет важную роль, практикующие ежедневные занятия. Часто эти люди начали заниматься спортом в детстве и продолжают эти занятия в сознательном возрасте, когда спорт является неотъемлемой частью их образа жизни. Этот тип людей выражает готовность выделить часть своего бюджета, а также большое количество времени на занятия спортом. Поскольку представитель этого типа проявляет интерес к различным видам спорта, то на его выбор оказывает влияние стоимость занятий, расписание, близость местоположения. Главное для такого человека это возможность заниматься спортом.

Ко второму типу относятся «увлеченные одним видом спорта», которые в отличие от первого типа, интересуются лишь одним видом физической активности. Они интенсивно занимаются спортом, часто носящим соревновательный характер. Речь идет о мужчинах и женщинах любого возраста, относящихся к различным социальным слоям. Их финансовые вложения могут быть значительными, учитывая интенсивность занятий, а также выбранный вид спорта. Например, верховая езда сопровождается не только содержанием лошади, но часто и её покупкой.

Третий тип составляет «приверженец непрофессиональных занятий спортом». Он не проявляет фанатизма по отношению к конкретному виду спорта, так же, как и к спорту в целом. Этот человек занимается достаточно регулярно, но не интенсивно. Для него спорт представляет собой развлечение, досуг, общение, а не возможность участия в соревнованиях. Сюда относят мужчин, женщин, иногда семейные пары, занимающиеся вместе. Этот тип обычно выбирает гольф, теннис или футбол, выделяя часть бюджета на занятия спортом, полагая, что это затраты на развлечения. Таким образом, для них это возможность встретиться с друзьями, посетить кафе после занятия или провести отпуск, занимаясь спортивным туризмом.

Последний тип называется «спортсмен-любитель» или «воскресный спортсмен». Эти люди занимаются спортом нерегулярно, например, покупают абонемент в спортивный клуб, однако бывают в нем редко. Эту группу составляют представители любой социальной категории, в жизни которых наступают моменты, отодвигающие занятия спортом на задний план: учеба, рождение детей, смена работы и т.д.

Среди основных критериев, определяющих выбор вида спорта, французами были названы интерес к этому виду спорта, возможность заниматься совместно с другом, коллегой, близость места занятий, удобное расписание, доступная стоимость занятий. Погодные условия, климат, чрезмерная стоимость занятий, экипировки, неудобное расписание – составляют основные препятствия для занятий спортом.

Поскольку стоимость занятий является одной из причин, препятствующих занятиям спортом, необходимо проанализировать возможные варианты решения данной проблемы. С целью уменьшения расходов клиентов и увеличения количества любителей спорта необходимо, чтобы спортивные клубы выдавали спортивную одежду, обувь, снаряжение, например, теннисную ракетку, кимоно на время занятия. Что касается групповых видов спорта, спортивные клубы должны обладать транспортными средствами с целью доставки участников на места соревнований. Необходимо создать условия с целью получения права оплачивать занятия спортом дешевле или права на дополнительные бесплатные занятия. К таким условиям можно отнести работу в качестве арбитра во время матча, занятия спортом с малышами, уход за лошадями, уборка конюшен и т.п.

Таким образом, на основании исследований было выявлено, что одной из основных причин, препятствующих французам заниматься спортом, является стоимость спортивных занятий, а также были выявлены возможные пути решения этой проблемы. Выводы, проведенные на основании статистических данных о физической активности французов, могут быть полезными для развития спортивной деятельности россиян.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Le coût du sport est-il un frein à la pratique? – 2014. Préfet de la région d'Ile de France.*
2. *Засимова Л. С., Локтев Д. А. Занятия спортом – удел богатых? // Экономический журнал ВШЭ. – 2016. – Т.20. – №3. – С. 471-499.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

А. Н. Шопулатов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A FACTOR OF FORMING A COMPREHENSIVE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY

A. N. Shopulatov

Uzbek state institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье изучаются факторы, влияющие на формирование всесторонне гармонично развитой личности. Также, рассматриваются нравственные качества, способствующие здоровому образу жизни, и влияющие на формирование личностных качеств, которые включают несколько составляющих: гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; воспитание эстетических качеств; воспитание волевых качеств; воспитание трудовых качеств.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое воспитание, интерес, подражание, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; воспитание эстетических качеств; воспитание волевых качеств; воспитание трудовых качеств*

Abstract. *This article examines the factors affecting the formation of a comprehensive harmoniously developed personality. Also considered moral qualities conducive to a healthy lifestyle, influence the formation of personality traits that should consist of several components: the humanistic education; education of moral qualities; education of aesthetic qualities; education volitional qualities; raising labor quality.*

Keywords: *health, physical education, interest, imitation, humanistic education; education of moral qualities; education of aesthetic qualities; education volitional qualities; raising labor quality*

Физическая культура и спорт – основные составляющие здорового образа жизни. Систематические и регулярные занятия физической культурой позволяют развивать умственную и физическую работоспособность, социальную активность и долголетие.

Высокий уровень заболеваемости различных систем организма человека обуславливается многими факторами, в том числе значительную роль оказывает неблагоприятное состояние окружающей среды. В формировании всесторонне гармонично развитой личности в сфере физической культуры важное место отводится подвижным играм. В отечественной психологической, педагогической и специальной литературе подвижные игры рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания школьников. Рассмотрим более подробно влияние подвижных игр на формирование гармонично развитой личности.

Правильная, рациональная дозировка объема и интенсивности физической нагрузки в подвижной игре, чередование нагрузки и отдыха способствуют своевременному восстановлению организма и тем самым

повышают работоспособность школьников.

Как средство физического воспитания подвижная игра оказывает огромное оздоровительное, образовательное и воспитательное воздействие на школьников. Оздоровительное воздействие подвижных игр на организм заключается в том, что в их содержание входят самые разнообразные движения (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания, ползания), которые используются в самых разнообразных игровых ситуациях. Разнообразные двигательные действия активизируют дыхание, кровообращение, улучшают обменные процессы. Подвижные игры являются также и незаменимым средством воспитания и совершенствования психофизических качеств, таких, как сила, воля, скорость, выносливость, ловкость, смелость, координация движений и др.

Оздоровительный эффект увеличивается при проведении подвижных игр на свежем воздухе, а проведение их в разное время года, способствует одновременно и закаливанию занимающихся. Эмоциональный подъем при проведении подвижных игр благотворно влияет на психику школьников, а также способствует улучшению координации движений занимающихся, более точной ориентировке в пространстве, более четкой координации движений в сложных игровых ситуациях, что в свою очередь приводит к развитию волевой сферы, так как в ходе игры приходится преодолевать различные трудности.

Оздоровительное значение подвижных игр проявляется и в том, что они являются средством снижения гиподинамии, средством активного отдыха после длительной умственной деятельности. В специальных лечебных учреждениях подвижные игры применяются также для восстановления здоровья лиц, имеющих небольшие отклонения от нормы. Образовательное значение подвижных игр заключается в том, что они обеспечивают усвоение систематизированных знаний; способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развивают двигательные способности, в то же время подвижные игры способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, одновременно развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, формируют волевые качества, развивают самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки. В процессе подвижных игр активизируется память, развивается мышление и воображение, каждый учится анализировать свои поступки и поступки своих товарищей в игре, занимающиеся учатся честности, искренности, они учатся дружить, помогать, сопереживать. Подвижные игры способствует накоплению организаторских знаний, умений и навыков. В то же время игры с песнями, стихами, считалками пополняют словарный запас, обогащают речь учащейся молодежи, приобщают к национальной культуре, способствуют их культурному развитию, знакомят с обрядами и обычаями других народов. Руководство подвижной игрой способствует воспитанию «активной творческой личности». Привлечение школьников к составлению вариантов игр и развитие умения самостоятельно организовывать подвижные игры, а также умение придумывать новые подвижные игры способствует дальнейшему развитию творческих способностей занимающихся. Таким образом, каждая подвижная игра является одновременно средством и методом развития творчества.

Неблагополучная экологическая обстановка, оказывая негативное воздействие на окружающую среду, вызывает нарушение физиологических систем организма, что в свою очередь сказывается на общем ухудшении состояния здоровья населения и, в частности, на здоровье школьников, и значительно влияет на снижение общего

уровня здоровья, а также их физического и физиологического развития. Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых) выделяют три типа здоровья:

- «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- «здоровье населения» (популяционное, общественное).

В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика. Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие человека, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных благополучие детей дошкольного возраста. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие детей на всех этапах.

Психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных научных исследований, оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинико-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

В настоящее время вырабатывается количественно-качественное измерение здоровья. Выделяются до 5 уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье).

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, т.к. позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима

двигательной активности, питания, отдыха и т.п.

К показателям здоровья населения относятся: рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мертворожденность и т.д.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» - наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровыйобраз жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; но резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования.Проблемане только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

В государственной политике Узбекистана вопросы развития физической культуры и спорта, воспитание здорового поколения имеют приоритетное направление. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общей культуры народа, основа обеспечения физического и нравственного совершенствования каждого человека.

Формирование гармонично развитой личности на наш взгляд, возможно только с помощью комплексного подхода. Воспитанию нравственных качеств способствует здоровый образ жизни, влияющий на формирование личностных качеств, которые должны состоять из нескольких составляющих: гуманистическое воспитание (патриотизм, справедливость и т.д.); воспитание нравственных качеств (честность, ответственность и т.д.); воспитание эстетических качеств (аккуратность, образованность и т.д.); воспитание волевых качеств (смелость, настойчивость и т.д.); воспитание трудовых качеств (трудолюбие, упорство и т.д.).

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Вопросы, связанные со здоровьем необходимо рассматривать с

широких позиций. Как известно, на здоровье человека оказывают влияние многие факторы: социальные, биологические, физические, психические, духовные. Ухудшающееся здоровье молодого поколения во всем мире диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Необходимо сформировать интерес к здоровому образу жизни, так чтобы каждый человек с детских лет обладал знаниями в области физической культуры и спорта, личной гигиены, рационального питания, заботился о своем физическом совершенстве.

Очень важно превратить физическую культуру и спорт в ежедневную потребность каждого человека. Физическое воспитание в школе должно реализовываться:

- как на практических занятиях, так и через урочные формы теоретических занятий (последние необходимо внедрять в учебный процесс);
- через дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (группы ЛФК);
- через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- внеклассные и внешкольные формы занятий (спортивные секции, занятия в ДЮСШ, СДЮШОР, самостоятельные занятия);
- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (УГГ, оздоровительный бег, шейпинг, пилатес, степ-аэробика, йога, стретчинг).

Необходимо обеспечить каждому учащемуся двигательную активность не менее 12 часов в неделю. Оптимальный двигательный режим с помощью систематических занятий физической культурой и спортом - это отличное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности, долголетия.

Здоровый образ жизни содержит также самый важный компонент – личную гигиену, которая включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Необходимыми составляющими здорового образа жизни также являются: правильное чередование работы и отдыха, регулярное и полноценное питание, длительный и полноценный сон (незаменимый вид отдыха). Рациональное правильное питание также является неоспоримым компонентом здорового образа жизни, так как в свою очередь обеспечивает правильный рост и развитие организма, способствует сохранению здоровья, продлению жизни.

Нравственное воспитание в спорте тесно взаимосвязано эстетическим воспитанием и спортивной этикой. Воспитание эстетического совершенства в спорте происходит ежедневно и закрепляется с помощью различных средств: использование слова, показа упражнений, соревнования, оформление мест занятий, а также коллективное (командное) посещение театров, музеев, выставок.

Занятия физической культурой и спортом способствуют приобретению учащейся молодежи нравственных качеств: формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание уважения к старшему поколению; формирование потребности к выполнению поручений, освоение правил поведения спортсмена; ознакомление со спортивными традициями; освоение принципов международного спортивного движения; изучение спортивной этики; воспитание коллективного взаимодействия; воспитание трудолюбия; формирование чувства ответственности; формирование эстетических качеств личности.

С помощью регулярных занятий физической культурой и спортом на протяжении всей жизни решаются такие жизненно-важные, но в тоже время, простые на первый взгляд задачи, такие как:

- целенаправленное развитие физических способностей у детей, подростков и молодежи;
- сохранение приобретенного фонда двигательных умений и навыков, улучшение состояния здоровья в среднем и зрелом возрасте;
- поддержание здоровья и профилактика неблагоприятных возрастных изменений в пожилом возрасте.

Таким образом, физическая культура и спорт обладают мощным потенциалом оздоровительного и воспитательного воздействия, являются фактором и условием формирования гармонично развитой личности, обеспечивают воспитание жизненно необходимых и социально-личностно значимых качеств даже у детей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях.

ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА СТАРШЕЙ СТУПЕНИ ШКОЛЫ

Б. П. Яковлев, Е. Н. Соловьёва

Сургутский государственный университет
Сургут, Россия

MENTAL WORKLOAD AND HEALTH OF THE PUPILS AT THE SENIOR STEP OF SCHOOL

B. P. Yakovlev, E. N. Solovieva

Surgut State University
Surgut, Russia

jane3275@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены проблемы психической нагрузки, оказывающей воздействие на организм и психику учащихся старших классов в условиях профильного обучения и подготовки к получению высшего профессионального образования. На основе теоретического анализа и экспериментальных наблюдений определены факторы, снижающие успешность овладения старшеклассниками общей программой образования, профильным обучением и элективными курсами. В качестве решающей причины, обуславливающей состояние психического здоровья старшеклассников, может выступить неадекватная величина психической нагрузки.*

Ключевые слова: *психическая нагрузка, физическое развитие, гиподинамия*

Abstract. *The article considers the problems of mental stress that affect the body and mind of senior pupils in conditions of profile education and training to higher professional education. On the basis of theoretical analysis and experimental observations, the factors that reduce the success of mastering the high school common curriculum, core learning and elective courses. As the decisive reasons for the mental health of high school students, may be an inadequate amount of mental stress.*

Keywords: *mental workload, physical development, physical inactivity*

Переход учащихся старших классов к углублённому и качественному овладению элективных и профильных программ, курсов, повышение уровня их готовности к дальнейшему обучению в высшей школе, жесткому режиму, другой системе отношений прав и обязанностей, повышает величину психической нагрузки и увеличивает влияние на организм и психику старшеклассников, что может привести к ухудшению здоровья учащихся и отрицательно сказаться на дальнейшем ходе их психического и физического развития и обучаемости.

Чтобы избежать подобных последствий, необходимо на этапе старшего школьного возраста уделять особое внимание формированию психического и физического здоровья, как важному условию безболезненного перехода к следующей ступени – получению высшего профессионального образования.

Особое внимание в рамках функционирования психолого-педагогической, медико-социальной службы школьного учреждения, должно уделяться психологическому сопровождению учебной деятельности старшеклассников. Увеличение психиче-

ских нагрузок в старшей школе предъявляет организму учащегося высокие требования [1].

Гиподинамия, эмоциональный дискомфорт, соревновательность, слабая информированность в профессиональном самоопределении, высокая сила влияния внешних мотивов в выборе профиля обучения, доминирующая сила мотивации избегания неудачи, обеднение содержания физического развития в сочетании с высокими психическими нагрузками на организм, жестко регламентированные формы поведения – все это в совокупности приводит учащегося к повышенной тревожности, снижается способность произвольно концентрировать внимание, резко сменяется настроение, нарушается сон, снижается физическая и умственная работоспособность, наконец, теряется интерес к выбранному профилю школьной программы, появляется дифференцированная установка: «Может, не то посоветовали или не то выбрал?..».

Поэтому необходимо проведение комплексной оценки психического и физического здоровья старшеклассников, а также уровня функционального резерва систем организма. Важным является определение диагностических критериев изменения состояния организма под влиянием учебных и психических нагрузок в разные периоды учебно-воспитательного процесса.

Основная цель старшей ступени общего образования – всестороннее общее развитие старшеклассника, задаваемое государственным стандартом в полном объеме в соответствии с потенциальными возрастными возможностями и спецификой старшего подросткового возраста как самоценного периода жизни человека. Такая цель должна обеспечить общую и специальную готовность к переходу на профильное обучение. Поэтому одной из главных задач на старшей ступени школы является обеспечение общей готовности к профильному обучению в школе, к тому, чтобы выпускник плавно, безболезненно, без каких-либо негативных последствий для своего умственного и физического развития вошел в студенческую или профессиональную жизнь.

Неосведомленность педагога о состоянии психического здоровья учащегося является одной из существенных причин педагогических ошибок. Она может выразиться в неумении педагога найти правильный индивидуально-психологический подход к учащемуся, связать воедино факторы физического и психического развития ребенка, их взаимовлияние друг на друга, значимость этого влияния в процессе овладения учащимся углублёнными программами обучения.

Состояние психического здоровья старшеклассников в условиях профильного обучения – это стартовая позиция, которая и определит во многом правильность и успешность выбора профессионального пути.

Под психической нагрузкой в учебной деятельности мы понимаем произвольный процесс регуляции воздействующих на личность учащихся внешних и внутренних условий, направленный на самоактуализацию и самореализацию потенциальных способностей в целях повышения уровня готовности к специфической деятельности и творческой активности [1]. Психическая нагрузка является обязательным атрибутом учебной деятельности.

На основе теоретического анализа, экспериментальных наблюдений основными составляющими детерминирующими особенности и величину психической нагрузки, оказывающей воздействия на организм и психику человека являются: *информационно-операциональная, ситуативная* и *личностная* [2].

Информационно-операциональная составляющая, в основном, определяется

особенностями внешних условий. Каждый вид образовательной деятельности имеет свои информационно-операциональные особенности, в соответствии с современными стратегиями, целями, методикой преподавания дисциплины (согласно-учебному плану, программе по предмету, учебника, календарно-тематического плана, плана урока и т.д.) в содержании образования.

Для большинства профессий умственного труда характерна, в настоящее время, большая информационная нагрузка с дефицитом времени, возросшей ответственностью каждого работника независимо субординационному и иерархическому статусу, малоподвижным образом жизни, с высокой эмоциональной напряженностью. Ученые установили, что эти особенности умственного труда при их длительном воздействии отрицательно сказываются на качество деятельности и состоянии здоровья, обуславливают высокую частоту сердечно-сосудистых и психосоматических заболеваний, снижают их работоспособность. При этом каждый конкретный вид деятельности составляет собственную структуру информационно-операциональных особенностей психической нагрузки непосредственно оказывающий воздействие на организм и психику человека. Например, структура информационно-операциональной составляющей учебного процесса учителя-предметника определяется – скоростью приема, переработки и принятия решения, сложностью выполняемых заданий, частотой принимаемых ответственных решений, возникновением проблемных ситуаций, временем активного и пассивного слушания; числом производимых движений; необходимостью самоконтроля регулируемых параметров; характеристиками монотонности труда (количество операций, деятельность однообразных операций, число приемов в операции и т.д.); сменностью труда с учётом возрастно-полового диморфизма; существующим режимом труда и отдыха; степенью напряжения анализаторных функций (зрения, слуха, вестибулярного аппарата и т.д.) и др.

Эти составляющие особенности учебной деятельности человека, определяют со своей стороны напряженность тех или иных психических функций, а также значение тех или иных психических качеств, специализированных чувств, умений при ее осуществлении.

Ситуативная составляющая. Оценка происходящих событий под углом зрения потребностей, признаваемых человеком ценностей, целей, к достижению которых он стремиться, порождает различные жизненные ситуации – трудные, экстремальные, опасные, проблемные, критические. Особое внимание учеными акцентируется на тех ситуациях, которые развивают способности обучающегося, его субъективный опыт, переживания, креативность, рефлексию. Согласно модели учебной деятельности, предложенной В.В. Давыдовым, синонимом учебной ситуации является учебная задача [1]. Учебная деятельность состоит в основном из решения дидактических и воспитательных задач, направленных на разрешение противоречий в процессе обучения и воспитания и обеспечивающих сдвиги в этой области. Решение задач в профильном обучении учащихся применяется сравнительно недавно, но в последние годы данная методика активно разрабатывается. Так, с позиции задачного подхода В.В. Серикова [1] при конструировании содержания урока выделяются предметные задачи, конструктивные задачи, личностно ориентированные задачи.

В настоящее время существует несколько вариантов классификаций учебных (педагогических) задач. Так, например, их делят на: теоретические задачи, не требующие практических действий от учащихся и решаемые на интеллектуальном уровне;

практические задачи, отличающиеся наглядностью, формирующие педагогические умения и навыки. Согласно другой классификации, учебные задачи делят на:

1) задачи-ситуации, которые формулируются, а затем решаются путём анализа конкретной педагогической ситуации;

2) абстрагированные задачи, включающие в себя противоречивый диалог, спорное утверждение или сопоставление теоретических положений.

Хорошо известна таксономия задач по Б. С. Блуму. Роль учебных задач в преподавании психологии изучала Д. А. Толлингерова.

Обучающая стратегия репродуктивного обучения (предметно-ориентированный подход) ориентирована преимущественно на использование в процессе обучения репродуктивных задач: задачи, требующие воспроизведения знаний и задачи, требующие простых мыслительных действий (описание и систематизация фактов).

Обучающая стратегия продуктивного творческого обучения (личностно-ориентированный подход) ориентирована на использование продуктивных задач: задачи, предполагающие порождение определенных речевых высказываний для выражения продуктивного мыслительного акта (реферат, сочинение, оригинальный научный текст); задачи на продуктивное мышление; рефлексивные задачи *(по В. Я. Ляудис)*.

С точки зрения В. Я. Ляудис, не может быть оптимальной ориентация преподавателей преимущественно на репродуктивные задачи, либо на продуктивные задачи. Наиболее верным на начальном этапе будет подход к выбору из таксономии смешанных задач, но постепенное увеличение доли продуктивных задач.

Кроме учебных ситуаций-задач учёных интересует с позиций здоровьесберегающих технологий в условиях учебной деятельности ситуации, которые демобилизуют, разрушают целостность личности, адекватность «Я», смысл жизни человека, определенным образом ухудшая здоровье человека *[2]*. К особой категории психических явлений для здоровья человека относятся критические ситуации.

Ученые отмечают, что критические ситуации, требуют от человека различной внутренней работы. Разного рода стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных хотений и перестройки своего духовного, психического Я.

Личностная составляющая в основном определяются внутренними условиями. Эффективность оказания психологической помощи во многом зависит от того, умеет ли психолог, врач, педагог рассматривать учебную деятельность учащихся через призму личностно-ориентированного подхода.

Формирование личностной готовности предполагает, что при организации учебно-воспитательного процесса максимально должны учитываться индивидуально-типологические и индивидуально-психологические особенности развития учащихся. Это мотивационно-волевое отношение к учебной деятельности, мотивация достижения успеха и избегания неудач; наличие познавательной потребности и творческой активности в получении знаний и уровень теоретической подготовки в области психологии; способность к процессам самообразования, саморазвития, самовоспитания на основе рефлексивного мышления, осознания, осмысления, переосмысления процесса и результатов

собственной деятельности; уровень методико-практических умений и навыков и др.

Таким образом, указывая на особенности составляющих величину психической нагрузки, воздействующей на здоровье старшеклассника, можно сказать, что, чем больше отрицательных факторов в информационно-операциональной, ситуативной и личностной составляющих, тем больше величина воздействия психической нагрузки на организм и психические проявления учащегося. Атмосфера современного профильного обучения складывается из совокупности психических и физических нагрузок, предъявляющих новые, усложненные требования не только к интеллектуальным возможностям ребенка, но и к его личности в целом. Большие информационные нагрузки длительное время воздействуют на организм учащихся, интенсивность их в течение учебного года особенно велика в выпускных профильных классах и усугубляется на фоне гиподинамии, значительного нервно-эмоционального напряжения, неблагоприятной экологической обстановки. Фактором, снижающим успешность овладения старшеклассниками общей программой образования, профильным обучением и элективными курсами может быть плохое состояние психического здоровья. В качестве решающей причины, обуславливающей состояние психического здоровья старшеклассников, может выступить неадекватная величина психической нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Яковлев Б. П., Краснобаева Л. В. Особенности проявления познавательной активности школьников. - Великие Луки: Великолукская городская типография, 2000. – 140 с.*
2. *Яковлев Б. П., Литовченко О. Л. Психическая нагрузка в современном образовательном процессе // Психологическая наука и образование. – 2007. – №4. – С. 72-80.*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. В. Антонова[1], А. Н. Сапаев[2]

[1]Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
[2]Школа №10 им. С. А. Ниязова
Дашогуз, Туркменистан

FEATURES OF PHYSICAL READINESS OF SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN

T. V. Antonova[1], A. N. Sapaev[2]

[1]Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia
[2]School №10 named after S. A. Niyazov
Dashoguz, Turkmenistan

tanyaant79@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста, приведены результаты экспериментальной работы по выявлению уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста.*

Ключевые слова: *физическая культура, средний школьный возраст, физическая подготовленность, физические качества*

Abstract. *The article discusses the features of physical readiness of middle school age children, results of experimental work on the identification of the level of physical fitness of middle school age children.*

Keywords: *physical education, middle school age, physical readiness, motor skills*

Введение. В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательной программы. Резкое ухудшение здоровья детей, отмечаемое многими авторами, связано именно со школой и является следствием существующей системы образования, сегодняшних стандартов обучения и воспитания. С каждым годом возрастает интерес к исследованиям, связанным с изучением физической подготовленности школьников. Это обусловлено, прежде всего, ее взаимосвязью с показаниями умственной работоспособности и трудовой деятельности.

Универсальным средством сохранения и укрепления здоровья является двигательная активность. Анализ двигательной активности детей школьного возраста показал, что ее объем составляет лишь 35-40% возрастной потребности в движениях.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное противоречие между необходимостью изучения физической подготовленности детей среднего школьного возраста, с одной стороны, и отсутствием исследовательских данных, с другой стороны.

Данное противоречие обозначило тему исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: каковы особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста? Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию. Предмет исследования: физическая подготовленность детей среднего школьного возраста.

Обозначенные выше проблема, цель и гипотеза исследования обусловили постановку следующих задач:

1. Провести анализ педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста.

Методы исследования: анализ и изучение литературных данных, анализ документальных материалов; контрольные испытания; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

Результаты исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение сентября – ноября 2015-2016 учебного года. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 18 города Чебоксары. В эксперименте приняло участие 46 учащихся 5 и 8 классов.

В данном исследовании опытно-экспериментальной проверке подвергся процесс физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов): челночный бег 4х9 м (сек); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения сидя (см); подтягивания на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (кол-во раз).

Уровень развития физических качеств у детей среднего школьного возраста, определялся в ходе исследования, сравнивались средние результаты, полученные в ходе тестирования по каждому тесту. Определялись уровни физической подготовленности учащихся по каждому контрольному упражнению.

Данные, полученные при проведении тестирования физической подготовленности детей среднего школьного возраста, сведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности детей среднего школьного возраста

Контрольные упражнения	5 класс (M±m)		8 класс (M±m)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Челночный бег 4х9 м, сек	11,42±1,08	11,04±0,58	10,58±1,21	11,69±0,96
Прыжок в длину с места, см	157,1±12,85	147,29±18,85	200,31±17,59	161,06±20,15
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5±1,9	11,86±3,72	9,92±1,89	15,25±2,59
Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз	3,2±1,03	-	4,92±2,4	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	-	7,86±2,54	-	8,56±4,46

Результаты исследования уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста позволили получить следующие данные, представленные в таблицах 2 и 3.

Рассмотрим полученные результаты подробнее. В таблице 2 представлены результаты уровня физической подготовленности детей 5 класса.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности детей 5 класса

Уровни физической подготовленности	челночный бег 4х9 м				прыжок в длину с места				подтягивания из виса на перекл. (мал.), из виса на низк. перекл. (дев)				наклон вперед из положения сидя			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	3	30	-	-	1	10	2	29	-	-	-	-	-	-	-	-
Ниже среднего	3	30	1	14	5	50	2	29	6	60	5	71	2	20	-	-
Средний	2	20	-	-	4	40	3	42	4	40	2	29	5	50	4	57
Выше среднего	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20	1	14
Высокий	2	20	6	86	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	2	29

Таблица 3

Уровень физической подготовленности детей 8 класса

Уровни физической подготовленности	челночный бег 4х9 м				прыжок в длину с места				подтягивания из виса на перекл. (мал.), из виса на низк. перекл. (дев)				наклон вперед из положения сидя			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Низкий	2	16	2	12,5	-	-	2	12,5	2	16	4	25	-	-	-	-
Ниже среднего	4	30	5	31	1	8	3	19	7	52	7	44	-	-	1	6
Средний	1	8	3	19	4	30	10	62,5	2	16	5	31	6	46	5	31
Выше среднего	-	-	2	12,5	6	46	1	6	-	-	-	-	2	16	10	63
Высокий	6	46	4	25	2	16	-	-	2	16	-	-	5	38	-	-

Как видно из таблицы, практически все девочки 5 класса (86%) имеют высокий уровень развития координационных способностей и только 1 девочка (14%) имеет уро-

вень ниже среднего. У мальчиков результаты следующие: по 30 % мальчиков имеют низкий и уровень ниже среднего и по 20% мальчиков имеют средний и высокий уровень развития координационных способностей.

Результаты прыжка в длину с места - детей 5 класса, имеющих высокий уровень и уровень выше среднего нет. 50% и 40% мальчиков имеют уровень ниже среднего и средний уровень соответственно. У 42% девочек средний уровень развития скоростно-силовых способностей и по 29% - низкий уровень и ниже среднего.

Результаты наклона вперед из положения сидя у учащихся 5 класса следующие: большинство девочек (57%) имеют средний уровень развития гибкости, и лишь 1 девочка (14%) имеют уровень выше среднего, и 2 девочки (29%) – высокий уровень. Половина мальчиков имеет средний уровень развития гибкости, по 20% - уровень ниже среднего и выше среднего, и лишь 1 (10%) мальчик имеет высокий уровень развития гибкости.

Никто из учащихся 5 класса не показал результат высокого уровня и уровня выше среднего в развитии силовых способностей. Большинство школьников (60% мальчиков и 71% девочек) имеет уровень ниже среднего по показателю развития силы рук. И 40% мальчиков и 29% девочек – средний уровень развития силовых способностей.

В таблице 3 представлены результаты уровня физической подготовленности детей 8 класса.

Как видно из таблицы, 46% мальчиков 8 класса имеют высокий уровень развития координационных способностей, 1 ребенок (8%) – средний уровень, и соответственно 30% и 16% - уровень ниже среднего и низкий. У девочек же 8 класса, 31% - имеют уровень ниже среднего, 25% высокий уровень, 19% - средний, и по 12,5% - низкий и уровень выше среднего.

Показатели прыжка в длину с места у учащихся 8 классов следующие: у мальчиков на низком уровне нет никого, 1 ребенок на уровне ниже среднего, 30% - средний уровень, 16% - высокий уровень. Большинство мальчиков (46%) имеют уровень выше среднего. У девочек же, наоборот, нет учащихся с высоким уровнем, большинство девочек (62,5%) имеют средний уровень развития скоростно-силовых способностей.

Показатели гибкости у детей 8 класса находятся на уровне среднем и выше. Так, у мальчиков 46% имеют средний уровень, 16% - выше среднего и 38% - высокий уровень. 63% девочек имеют уровень выше среднего, 31% - средний уровень, и лишь 1 девочка (6%) находится на уровне ниже среднего.

А вот показатели силовых способностей у детей 8 класса очень малы (таблица 5). У мальчиков 52% имеют уровень ниже среднего, по 16% - низкий и средний уровень. И лишь у 2 ребят (16%) высокие показатели в подтягивании. У девочек показателей выше среднего и высокого нет. 25% имеют низкий уровень развития силовых способностей, 44% девочек - уровень ниже среднего, и 31% - средний уровень.

Выводы. Опытно-экспериментальная работа показала, что у детей среднего школьного возраста развитие физических качеств идет не равномерно. По некоторым показателям результаты на уровне среднем и выше среднего, а вот силовые способности и гибкости в основном на уровне ниже среднего.

Таким образом, проведённое исследование позволило выявить уровень физической подготовленности детей среднего школьного возраста. Полученные резуль-

таты могут служить основанием для разработки методических рекомендаций по совершенствованию процесса физического воспитания школьников.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Т. В. Антонова, Е. Е. Селиванова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

IMPACT STUDIES ACROBATICS ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL READINESS ENGAGED

T. V. Antonova, E. E. Selivanova

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia
tanyaant79@mail.ru

Аннотация. *В научной работе представлены и обобщены результаты исследования физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой и не занимающихся.*

Ключевые слова: *физическая культура, младший школьный возраст, спортивная акробатика, функциональные возможности организма, двигательные качества*

Abstract. *The research work presented and summarized the results of the study of physical development and physical readiness of children of primary school age, engaged in sports acrobatics and not engaged.*

Keywords: *physical education, primary school age, acrobatics, the functionality of the body, movement quality*

Введение. Одним из средств реализации физического развития школьников являются акробатические упражнения. Акробатика – это вид спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений. Слово «акробатика» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное противоречие между необходимостью совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся спортивной акробатикой, с одной стороны, и выявления влияния этих изменений на организм детей, занимающихся спортивной акробатикой, с другой.

Данное противоречие обозначило тему исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: как влияют занятия спортивной акробатикой на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся? Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Обозначенные выше проблема, цель и гипотеза исследования обусловили постановку основных **задач**:

1. Изучить педагогическую и научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Определить уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

3. Выявить и обосновать особенности влияния занятий спортивной акробатикой на уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: теоретический анализ педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме, тестирование, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов эксперимента.

Результаты исследования. Анализ теоретических основ физического развития и физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой, показал, что:

- в возрасте 6-10 лет у ребенка проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Этот период наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности;
- благодаря специфике средств и методов акробатика оказывает существенное воздействие на занимающихся.

В эксперименте приняли участие 30 девочек в возрасте 9-10 лет. Было создано 2 группы по 15 человек в каждой.

Изучение физического развития проводилось по общепринятым методикам врачебного контроля.

Проводились измерения следующих показателей: длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), сила кисти правой и левой (кг), жизненная емкость легких (мл).

Изучение двигательных качеств проводилось по общепринятым методикам согласно комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Проводились исследования по 4 показателям: челночный бег 3х10 м (сек); подтягивания (количество раз); прыжок в длину с места (см); наклон вперед из положения сидя (см).

Данные, полученные при проведении исследования физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, представлены в таблице 1.

После получения этих данных мы пришли к выводу, что у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, в учебно-тренировочной группе за текущий период произошли положительные изменения в показателях физического развития.

Так, рост спортсменок за учебный год увеличился незначительно на 1,6 см. Также произошли незначительные изменения в следующих показателях физического развития: вес (с 18,2 кг на начальном этапе до 19,7 кг на конечном этапе), окружность грудной клетки в паузе (с 58,8 см на начальном этапе до 60,9 см на конечном этапе исследования).

Существенно изменились показатели, характеризующие работу дыхательной системы организма. Так жизненная емкость легких на начальном этапе исследования составляла 1693,5 мл, к концу эксперимента этот показатель составил 1821,8 мл.

Таблица 1

Показатели физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой

Показатели физического развития		Начальный этап исследования (M±m)	Конечный этап исследования (M±m)
Рост (см)		117,8±2,7 p>0,1	119,4±2,75
Вес (кг)		18,2±1,56 p>0,1	19,7±1,8
Окружность грудной клетки - пауза (см)		58,8±2,02 p>0,1	60,9±1,85
Сила кисти (кг)	Правой	11,5±0,57 p>0,1	11,9±0,59
	Левой	10,49±0,43 p>0,1	10,8±0,47
ЖЕЛ (мл)		1693,5±58,94 p>0,1	1821,8±61,37

Примечание: p – критерий достоверности показателей физического развития детей, занимающихся спортивной акробатикой по сравнению с начальным этапом

Сила кисти у девочек, занимающихся спортивной акробатикой за исследуемый период увеличилась незначительно: на 0,4 кг правая рука и на 0,31 кг левая рука.

Данные, полученные при проведении исследования физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой

Показатели физической подготовленности	Начальный этап исследования (M±m)	Конечный этап исследования (M±m)
Челночный бег (3х10 м)	10,15±0,29 p>0,1	9,8±0,24
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	17,33±1,99 p>0,1	22,53±2,5
Прыжок в длину с места (см)	145,7±4,36 p>0,1	150±3,61
Наклон вперед из положения сидя (см)	7,53±0,5 p<0,01	10,4±0,49

Примечание: p – критерий достоверности показателей физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой по сравнению с начальным этапом

Следует отметить положительные результаты в физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой. Показатели в челночном беге за один учебный год изменились в лучшую сторону на 1,75 с. Количество подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине увеличилось за исследуемый период на 5-7 раз. Характеризуя скоростно-силовые способности юных спортсменок, следует сказать, что результаты прыжка в длину с места улучшились с 148 см до 150 см на конечном этапе исследования. Результаты в наклоне вперед из положения сидя тоже говорят о постепенном, целенаправленном развитии гибкости. Если же посмотреть на все показатели в целом, то можно увидеть большой рост физических способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой.

Опираясь на показатели комплексной программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, мы выделили 5 уровней физической подготовленности учащихся 7-9 лет: низкий; ниже среднего; средний; выше среднего; высокий.

Согласно этим уровням мы получили следующие результаты физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой:

- им характерны высокие показатели силовых способностей, как на начальном, так и на конечном этапах исследования (высокий уровень – 100%);
- показатели скоростно-силовых способностей на начальном этапе находились на уровне выше среднего (100%), а на конечном – выше среднего – 66,7%, высокий – 33,3%;
- на начальном этапе исследования большинство детей по координационной способности находились на уровне выше среднего (66,7%), на конечном этапе 93,3% девочек, занимающихся спортивной акробатикой, имели высокий показатель по данному тесту;
- показатели гибкости на начальном этапе исследования находились на среднем уровне физической подготовленности (100%), на конечном этапе исследования все испытуемые имели уровень выше среднего.

С целью сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей, занимающихся спортивной акробатикой в учебно-тренировочной группе (экспериментальная группа) нами была выделена контрольная группа. В контрольную группу входили девочки младшего школьного возраста, не занимающиеся спортом.

После получения данных мы пришли к выводу, что дети, занимающиеся спортивной акробатикой по уровню физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) отстают от детей младшего школьного возраста, не занимающихся спортом. Но, несмотря на это, можно сказать, что сила кисти у девочек, занимающихся спортивной акробатикой больше, чем у девочек, не занимающихся. Так в экспериментальной группе сила правой кисти 11,5 кг, а сила левой – 10,49 кг, тогда как в контрольной группе эти показатели составили – 10,43 кг и 9,89 кг соответственно. Остальные показатели физического развития несколько ниже в экспериментальной группе. Это может быть связано с тем, что в спортивной акробатике существует отбор, одним из критериев которого является телосложение ребенка (рост и вес).

На конечном этапе исследования мы также провели сравнительный анализ физического развития детей, занимающихся и не занимающихся спортивной акробатикой.

Анализируя данные можно сделать следующие выводы:

- девочки, занимающиеся спортивной акробатикой, отстают в физическом развитии от своих сверстниц по показателям роста, веса, окружность грудной клетки;
- показатель развития силы кисти и жизненная емкость легких находятся на более высоком уровне, чем у сверстниц, не занимающихся спортивной акробатикой.

На начальном этапе исследования результаты физической подготовленности в группах отличаются. Так в экспериментальной группе (девочки, занимающиеся спортивной акробатикой), результаты челночного бега и подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине намного выше результатов контрольной группы (девочки, не занимающиеся спортом). В экспериментальной группе результат челночного бега 3х10 м составляет 10,15 с, что на 2,68 с меньше, чем в контрольной группе. В количестве подтягиваний расхождения данных групп еще более выраженней: в контрольной группе – 8,53 повторения, в экспериментальной – 17,33 повторения.

Результаты прыжка в длину с места практически одинаковы в обеих группах: 145,7 см в экспериментальной и 141,7 см в контрольной группе. В показателях гибкости – наклон вперед из положения сидя, в контрольной группе показатели на начальном этапе исследования 4,5 см, в экспериментальной группе 7,53 см. Экспериментальная группа по показателям физической подготовленности даже на начальном этапе превосходит контрольную группу.

В таблице 3 представлены результаты физической подготовленности на конечном этапе исследования в экспериментальной и контрольной группе.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп на конечном этапе исследования

Показатели физической подготовленности	Экспериментальная группа (M±m)	Контрольная группа (M±m)
Челночный бег (3х10 м)	9,8±0,24 p<0,01	11,91±0,79
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	22,53±2,5 p<0,01	11,33±1,74
Прыжок в длину с места (см)	150±3,61 p>0,1	144,8±4,25
Наклон вперед из положения сидя (см)	10,4±0,49 p<0,01	5,8±0,4

Примечание: p – критерий достоверности показателей физической подготовленности экспериментальной группы по сравнению с контрольной

Анализируя полученные результаты, мы видим, что по показателям челночного бега результаты в контрольной группе хуже результатов экспериментальной

группы. Так, результат контрольной группы – 11,91 с – соответствует низкому уровню физической подготовленности, а результат экспериментальной группы – 9,8 с – уровню выше среднего и высокому. Результаты прыжка в длину с места (скоростно-силовая способность) также отличаются в контрольной и экспериментальной группах. Результат контрольной группы 144,8 см, а экспериментальной – 150 см. На конечном этапе исследования результаты силовых способностей экспериментальной группы в два раза лучше, чем контрольной. И составляет 22,53 раза у девочек, занимающихся спортивной акробатикой и 11,33 раза у девочек, не занимающихся спортом. Результаты гибкости у занимающихся акробатикой на конечном этапе исследования составили 10,4 см, а у девочек, не занимающихся спортом – 5,8 см.

Исходя, из этого, мы можем сделать следующий **вывод:** физическая подготовленность девочек, занимающихся спортивной акробатикой намного лучше, чем не занимающихся.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Т. Д. Байтураев,
Л. З. Холмуродов

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

ORGANIZING SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

T. D. Bayturaev,
L. Z. Holmurodov

Uzbek state institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

laziz.xolmurodov@mail.ru

Аннотация. *В данной работе, изучается роль физической культуры и спорта в восстановлении, укрепления здоровья населения, подрастающего поколения определенного региона. Средствами данного направления в статье анализируется рациональный режим питания, отдых на природе и естественных возможностях природы, а также определена роль оздоровительных физкультурных, спортивных и восстоновительных мероприятиий.*

Ключевые слова: *средства физической культуры, культурный досуг, спортивное направление, профессионально-прикладное направление, лечебное направление*

Abstract. *In this paper, we study the role of physical culture and sport in restoration and strengthening of population's health of the growing generation in a certain region. By means of this direction in the paper analyzes the rational diet, outdoor recreation and natural possibilities of nature, as well as defined the role of improving rehabilitee physical and sports activities.*

Keywords: *means of physical culture, cultural leisure, sport, professionally-applied direction medical direction*

Цель исследования - использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления после рабочего дня, и укрепления здоровья населения определенного региона.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни, и в период каникул. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитии, в домах отдыха, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики.

Данному вопросу большое внимание уделяли Среднеазиатские мыслители такие как Абу Али Ибн Сина, Абу Наср Фарабии, Беруний, Улугбек и другие мыслители средневековья.

Задачами исследования являются - определение средств организации отдыха и культурного досуга. По определению авторов основными средствами являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая

атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и другие виды упражнений. Для планомерной работы по этому направлению можно организовать специальные спортивные секции, которые проводят спортивные соревнования.

Спортивное направление данных групп – это специализированные систематические занятия избранным видом спорта в учебных группах, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально. Участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии вузов, средне специальных учебных заведений Республики Узбекистан.

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, гигиенических факторов, оздоровительных сил природы в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий вузов, средне специальных учебных заведении города Ташкента включает: разработку программ, графиков, планов групповых ииндивидуальных занятий, календарей и положений спортивных соревнований; планов проведения оздоровительно-спортивных лагерей, соревнований, спортивных вечеров, праздников, показательных выступлений физкультурников и спортсменов и студенческой молодежи. Данное планирование осуществляется правлением спортивного клуба с участием кафедры физического воспитания определенных вузов, средне специальных учебных заведений для оздоровления студентов и сотрудников.

Непосредственное проведение спортивных мероприятий обеспечивается силами общественного актива и платными работниками спортивного клуба при квалифицированной помощи кафедры физического воспитания. Для инструктирования общественного спортивного актива, а также для помощи самостоятельно занимающихся при поликлинике (здравпункте) ВУЗа и при кафедре физического воспитания можно осуществлять врачебные и педагогические консультационные пункты, где проводятся консультации по подбору физических упражнений, методике проведения занятий и мероприятий, врачебному контролю и самоконтролю, гигиене, использованию естественных сил природы, подготовке и выполнению разрядных норм.

Обязательным условием участия в мероприятиях, где возможны большие физические нагрузки (кроссы, длительные походы, конкурсы силачей и др.), являются предварительная физическая подготовка (тренировка) и разрешение врача. В целях выбора тех или иных форм изучаются интересы студентов, аспирантов, сотрудников и преподавателей, результаты изучения используются в практике работы спортивных клубов.

Оздоровительные мероприятия включают в себя индивидуальные игрупповые занятия с использованием средств гигиенического, оздоровительно-рекреативного,

профессионально-прикладного и лечебного направлений. Эти мероприятия могут носить индивидуальный характер (зарядка, соблюдение режима дня, закаливание и т.д.) и групповой (зарядка, занятия в различных группах, турпоходы и др.), под руководством общественных инструкторов и тренеров. Группы могут организовываться по принципу интересов, совместного обучения на курсе или в группе, по месту жительства. При комплектовании групп учитываются пол, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности занимающихся.

Активный отдых в выходные дни – туристические походы, прогулки, игры, купание и т.д. предусматривает преимущественно групповые занятия и мероприятия с использованием оздоровительно-рекреативного и обще подготовительного направлений. Эта форма распространяется и на отдых в период зимних и летних каникул и отпусков. В содержание этой формы работы входят проведение выходных дней, каникул (отпусков), в загородном оздоровительно-спортивном или в загородном молодёжное-туристском лагере, участие в туристических походах, занятие охотой, рыбной ловлей, а также видами спорта с целью отдыха.

Заключение. При организации работы по этой форме также изучаются интересы занимающихся для более эффективного ее использования. Занятия в группах здоровья. Наибольшее распространение в ВУЗах получили группы здоровья для студентов и аспирантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также для сотрудников и преподавателей группы общей физической подготовки, группы любителей бега, атлетической гимнастики, закаливания и зимнего плавания, группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики с музыкальным сопровождением и другими видами.

В различных группах могут использоваться средства всех направлений. Занятия в группах проводят общественные и штатные инструкторы, и тренеры спортивного клуба, преподаватели кафедры физического воспитания. Такие группы могут организовываться на кооперативных началах с оплатой занятий самими занимающимися через бухгалтерию профкома или спортивного клуба. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О. В. Гончарова. – Тошкент, 2005.*
2. *Спорт машғулотининг назарий асослари. Р. С. Саломов. – Тошкент, 2005.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО СПОСОБА ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В. Н. Бекнёв

СОШ №19
Чебоксары, Россия

USE OF THE COLLECTIVE METHOD OF TEACHING AT LESSONS OF ATHLETICS AT A SECONDARY SCHOOL

V. N. Beknev

Secondary School №19
Cheboksary, Russia

voleybolist59@mail.ru

Аннотация. *в статье рассказывается о применении коллективного способа обучения на уроках лёгкой атлетики в общеобразовательной школе для активизации учебного процесса, более прочного усвоения учебного материала и формирования универсальных учебных действий в рамках требования федерального государственного образовательного стандарта.*

Abstract. *This article describes the use of the collective method of training at lessons of athletics at a secondary school for promotion of educational process, better learning of an educational material and the formation of an universal educational actions within the requirement of The Federal State Educational Standard.*

Лёгкая атлетика содержит в себе большое количество видов: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, метания различных снарядов, прыжки в длину, высоту и др. Многообразие видов вызывает у учителей физической культуры определённые трудности при прохождении данного раздела. Каждый вид разучивается раздельно, без взаимосвязи с предыдущим учебным материалом. Что же объединяет эти разные по своей структуре двигательные действия, в чём сущность лёгкой атлетики и что отличает её от других видов спорта? С чего начинать и в какой последовательности разучивать эту «нелёгкую» лёгкую атлетику? Как научить детей видеть красоту движений, понимать внутреннее содержание сложных двигательных действий. на эти и другие вопросы поможет ответить применение коллективного способа обучения. На уроках физической культуры мы решаем прежде всего общеобразовательные задачи, используя двигательные действия из различных видов спорта для всестороннего развития человека, а не готовим легкоатлетов, гимнастов, волейболистов и т.д. Именно с этой позиции мы попробуем ответить на поставленные выше вопросы, определить путь и методы решения задач школьной программы в разделе «лёгкая атлетика».

Согласно энциклопедическим сведениям, «лёгкая атлетика» получила своё названия в противовес «тяжёлой атлетике», где выполняются упражнения со значительными отягощениями и большим физическим напряжением. Логичнее было бы дать название по той лёгкости, с которой спортсмены выполняют сложные двигательные действия. Почему же создаётся это впечатление лёгкости? Во всех перемещениях мы связываем «лёгкость» с быстротой передвижения, с минимальным временем нахождения на опоре: легко и быстро скачет шар-прыгунок, несётся «не касаясь

земли» гепард, «летит» по беговой дорожке спринтер. За счёт чего же удаётся столь быстрый отрыв от опоры? Очевидно, что это происходит благодаря проявлению **упругих свойств тел или опорно-двигательного аппарата человека и животных, а также эффективному взаимодействию биозвеньев при выполнении сложных скоростно-силовых двигательных действий.** Умение построить двигательное действие так, чтобы **максимально использовать силу упругости** является **главной задачей** обучения на уроках физической культуры в разделе «лёгкая атлетика».

Для достижения большей эффективности на уроках применяется коллективный способ обучения. Применительно к урокам физической культуры методика была создана в совместной работе с учителем физической культуры высшей категории МБОУ «СОШ №20» г.Чебоксары Ливановым Владимиром Константиновичем, много лет работающим в данном направлении. Данный способ хорошо подходит для формирования и развития универсальных учебных действий (на что нацеливает нас ФГОС).

Для использования коллективного способа обучения необходимо было решить следующие задачи:

1. Найти наиболее простое **(общее)** движение, которое входит во все виды лёгкой атлетики, и из которого они строятся (вырастают, как из зерна вырастает целое растение).
2. Построить обучение таким образом, чтобы в каждом новом движении использовалось ранее изученное и добавлялось новое.
3. Подбирать такие упражнения, при обучении которым легко организовать внешний контроль для применения **коллективного способа обучения.**
4. В каждом новом движении выделить ключевые моменты **(опорные точки)** на которых концентрируется внимание учащихся и движение выполняется технически правильно. При этом опорные точки ранее изученного упражнения становятся одной опорной точкой в следующем упражнении.

Упругие прыжки (многоскоки).

Основу обучения составляют постепенно усложняющиеся многоскоки, позволяющие заложить координационную и кондиционную базу для освоения техники более сложных видов лёгкой атлетики. Упражнения выполняются на передней части стопы, стоя месте или с малым продвижением вперёд (в отличии от, условно названных, «силовых» прыжков, выполняющихся на всей стопе).

Для начала обучения было отобрано самое простое исходное **упражнение 1**: **упругие прыжки (подскоки) на двух ногах, стоя на месте**.

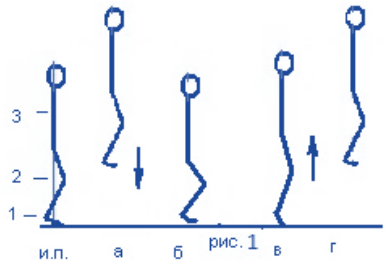


рис. 1

Исходным положением в упражнении служит «поза упругости», предложенная преподавателем ФФВ ЧГПИ им. И. Я. Яковлева к.п.н. Н. С. Романовым в работе «Позный метод обучения технике бега» *(Чебоксары, 1988)*.

Опорные точки: 1. Стопы параллельны, на ширине плеч, пятки немного не касаются опоры; 2. Ноги в коленях слегка согнуты; 3. Осанка (положение туловища) вертикальная (руки за спиной или опущены).

Выполнение: подскоки на месте с сохранением позы упругости. Под действием силы тяжести происходит небольшое сгибание ног (важно держать мышцы напряжёнными – жёсткими), затем начинается упругое, быстрое (**лёгкое**) отталкивание с небольшим выпрямлением ног, и в полёте, поза восстанавливается.

Возможные ошибки: 1. Касание пятками опоры. 2. Выпрямление ног в коленях. 3. Нарушение осанки. 4. Длительное отталкивание («прилипание» к опоре).

Выбранное движение позволяет легко сохранять равновесие (из-за увеличенной опоры и вертикального направления), не рассеивает внимания ученика из-за вовлечения в работу минимального количества биозвеньев (только ноги) и содержит ту минимальную структурно-чувственную информацию **(зёрнышко),** входящую в состав всех последующих двигательных действий.

Упражнение 2. Подскоки на двух с одновременным подхватом.



рис.2



Добавляется опорная точка - работа рук: руки движутся полусогнутые вперёд-вверх, (локти выше кистей, а плечи стремятся к ушам) и останавливаются (замирают) до отрыва стоп от опоры. В конце зависания начинается быстрое отведение рук по кругу в сторону-вниз-назад и заканчивается во время касания стопами опоры.

Упражнение 3. Подскоки на двух с попеременным махом (левой или правой) **и одновременным подхватом.**

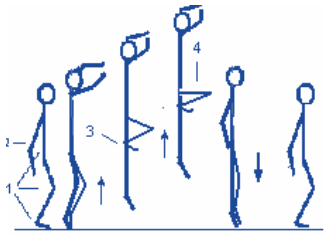


рис.3



Добавляется работа маховой ноги: нога активно складывается, пятка стремится под таз.

Цель: овладеть синхронной работой руками и маховой ногой при отталкивании, научиться управлять самой инерционной частью тела – стопой, концентрируя внимание на пятке маховой ноги.

Выполнение: 1. При отталкивании тяжесть тела слегка переносится на одну ногу, другая (маховая) после отталкивания активно складывается (пятка стремится под таз) и останавливается в момент зависания, передавая усилие вдоль туловища вверх (бедро параллельно или почти параллельно земле). 2. Руки работают как в предыдущих упражнениях. 3. При опускании маховая нога догоняет толчковую на опоре, а руки отводятся в и.п.

Упражнение 4. Упругие прыжки на одной ноге.

Меняется И.П., а приземление происходит на толчковую ногу.

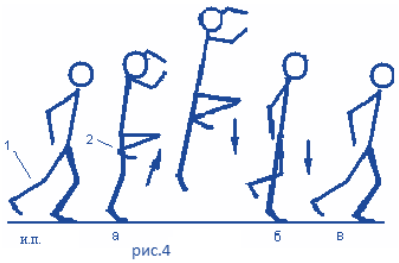


рис.4



Цель: овладеть синхронными действиями при отталкивании при увеличенной амплитуде движения маховой ноги, стремиться к быстрому, лёгкому отталкиванию.

И.П. Упругое положение на одной, маховая нога немного согнута и отведена назад. Руки отведены назад-вниз.

Выполнение: упругие, высокие прыжки на одной с одновременным подхватом двумя и махом.

Упражнение 5. Упругие прыжки с одной на другую.

Приземление происходит на маховую ногу.

Это подготовительное упражнение для освоения техники бега и тренировки упругости.

Выполнение: упругое, попеременное отталкивание **вверх-вперёд** с небольшим продвижением. Пятка маховой ноги стремится под таз и передаёт усилие вдоль туловища вверх.



рис.5



В ходе обучения становится понятным, что кажущаяся **лёгкость** при выполнении легкоатлетических упражнений создаётся за счёт **быстрого** отскока от опоры. Возможно же это только при создании **условий** для использования упругих сил: определённое **положение (поза) ученика на опоре** перед началом прыжков, а также, **взаимодействие рук, толчковой и маховой ноги (синхронность движений) при отталкивании.** В этом и заключается основная задача обучения упругим многоскокам при прохождении раздела лёгкой атлетики в общеобразовательной школе.

Большое значение для лёгкости выполнения движений будут иметь физические качества человека, особенно **скоростно-силовые** (быстрая сила) – не даром второе слово в названии вида спорта – **«атлетика».** Развиваются нужные кондиции в процессе специальных тренировок.

Подробнее эти упражнения, с выделением опорных точек, разбираются в статье: «Новый подход в методике обучения лёгкой атлетике на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» *(журнал Народная школа №1 2007, г. Чебоксары)*.

После изучения первых трёх упражнений можно приступать к разучиванию специальных беговых упражнений.

Специальные беговые упражнения (СБУ).

Применяются на уроках физической культуры в подготовительной части после выполнения общеразвивающих упражнений, для специальной разминки. Длина отрезка для выполнения СБУ зависит от цели упражнения и подготовленности учащихся

и составляет от 20 до 40 м. Количество повторений от 1 до 2 раз. Отрезок условно делится на 3 части: в первой трети упражнение выполняется в спокойном темпе с полной амплитудой, во второй трети частота движений постепенно возрастает до максимальной, а последняя треть отрезка заканчивается свободным, упругим бегом**.** **Исходное положение** для всех СБУ одинаковое: поза упругости с опущенными или согнутыми для бега руками.

1. Семенящий бег. Служит для разминки и укрепления голеностопного сустава и мышц стопы.

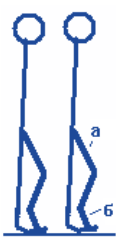


рис.6



Выполняется упруго на передней части стопы: 1) работа ног: попеременное, небольшое, быстрое сгибание свободной ноги в коленном и тазобедренном суставах с переносом тяжести тела на опорную ногу. Стопа сгибаемой ноги полностью выпрямляется и только после этого немного отрывается от опоры для небольшого шага (0,5-1 стопа). Постановка начинается с «носочка» перекатом до полного выпрямления опорной ноги в коленном суставе, частота шагов высокая; 2) положение туловища (осанка): вертикальное; 3) руки опущены, плечи расслаблены.

2. Бег с высоким подниманием бедра.





Служит для разогрева стоп, передней поверхности бедра, увеличения частоты движений, тренировки мышц, поднимающих бедро.

Руки работают как в беге: согнутые в локтях примерно под углом 90°, разноимённо, вдоль туловища. Одна выносится вперёд: кисть до уровня подбородка, посередине туловища; другая отводится назад, не разгибаясь. Пальцы полусогнуты, кисть расслаблена.

Опорные точки: 1) Работа ног: бедро поднимается параллельно земле, **пятка стремится под таз**. Смена происходит в воздухе, толчковая нога ставится на опору упруго. Движение направлено на **снятие** ноги с опоры, а не на постановку. 2) Осанка слегка сутулая, ОЦМ смещён немного вперёд. 3) Работа рук как в беге.

Выполнение: бег с небольшим продвижением вперёд (0,2–0,4 м на каждом шаге).

3. Бег с захлёстыванием голени.


рис.7



Значение: разминка коленного сустава и мышц задней поверхности бедра.

Опорные точки: 1) Работа ног: упругий бег, нога сгибается в коленном суставе и голень забрасывается назад (пятка стремится к ягодице), 2) осанка: туловище наклонено

вперёд чуть больше, чем в упр. 2. 3) работа рук как в беге, плечевой пояс расслаблен.

Выполнение: упругий бег, сгибая ногу в коленном суставе и забрасывая голень назад (пятка стремится к ягодице), туловище наклонено немного вперёд.

Обратить внимание на мягкое, бесшумное **снятие ноги с опоры.**

4. Бег на прямых ногах.

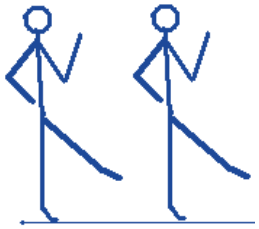


рис 8



Значение: 1**.** разминка и тренировка стоп; 2. тренировка сведения - разведения бёдер.

Выполнение: продвижение вперёд происходит небольшими упругими прыжками на 1-1,5 м.

Опорные точки: 1. Работа ног: активная «загребающая» постановка прямой толчковой ноги на упругую стопу под опору и быстрый вынос маховой (примерно под углом 45°, «носочек» натянут). 2. Осанка: туловище приближено к вертикали. 3. Работа рук: руки работают как в беге.

Это основные СБУ, применяемые на уроках физической культуры. Такие же упражнения, как **«колесо»**, сочетающее в себе бег с высоким подниманием бедра и бег с захлёстыванием голени и **бег прыжками,** похожий на упругие прыжки с ноги на ногу, но с очень активным выпрямлением толчковой ноги и длинным, невысоким полётом нами не рассматриваются из-за большой сложности выполнения для учащихся.

Подробнее эти упражнения, с выделением опорных точек, разбираются в статье: «Специальные беговые упражнения» *(журнал Народная школа №3, 2010, г. Чебоксары)*.

Методика выполнения коллективного способа обучения: Учитель показывает новое упражнение, предлагает выделить те части, которые были пройдены на предыдущих уроках и определить, что изменилось, добавилось нового и что необходимо освоить на уроке. Таким образом учащиеся самостоятельно формируют цели занятия.

Затем учитель проводит анализ разбираемого учебного материала по алгоритму:

Вариант А. При обучении отдельному движению или упражнению.

1. Исходное положение: положение ног (стоп, бёдер, голени), положение осанки (туловища, головы), положение рук.

2. Выполнение движения: а) работа рук; б) работа ног; в) осанка; г) пространственно-временные, силовые параметры (скорость, направление, мощность выполнения и т.д.).

Вариант Б. При обучении двигательному действию: анализ частей, на которые делится двигательное действие.

Учащиеся делятся на пары, и им предлагается поочерёдно выполнить упражнение и провести анализ. Пары за урок меняются от двух до пяти раз. Учитель контролирует отдельные пары и вносит коррективы при выявлении грубых ошибок в анализе.

Разберём методику применения коллективного способа на примере обучения технике бега на короткие дистанции. Выбрано данное упражнение не случайно. Именно в нём максимально проявляется использование упругих сил, оно является ведущим

для увеличения скорости выполнения и улучшения результата во многих видах лёгкой атлетики и является тем переходным звеном между изученными многоскоками и СБУ и сложными двигательными действиями: прыжками в высоту, длину с разбега и метаниями.

Техника бега на короткие дистанции.

Бег – это циклический способ перемещения с чередованием одноопорной и безопорной фазы и минимальным вертикальным колебанием ОЦМТ. Наибольшему вниманию на уроках физической культуры уделяется обучению спринтерскому бегу (30, 60, 100 м).

Бег на короткие дистанции (спринтерский бег) можно разделить на четыре части: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финишный бросок и бег по инерции после финиша. Обучение лучше начинать с бега по дистанции (гладкий бег).

Бег состоит из бегового шага и смены опор. В биомеханической структуре бега выделяют период опоры (постановка ноги, амортизация, прохождение через вертикаль и отталкивание) и полёта (перенос ноги от её снятия до постановки на опору). На опоре нога принимает упругое положение, что позволяет быстро продвигаться вперёд за счёт сокращения времени амортизации, уменьшения вертикальных колебаний ОЦТ и активного отталкивания. При переносе нога складывается, уменьшая момент инерции.

За основу мы взяли «Позный метод обучения технике бега», разработанный преподавателем ЧГПУ им. И. Я. Яковлева Н. С. Романовым в 1988 г. Данный метод хорошо подходит для коллективного способа обучения т.к. положение на опоре («поза бега») и моделирование бега («смена опор») позволяют учащимся проводить анализ двигательного действия.

Поза бега (анализ вариант А1): 1. Упругое положение на опоре. 2. Маховая нога сложена, пятка подтягивается под таз. 3. Осанка приближена к вертикали (может быть слегка сутулая). 4. Разноимённое положение согнутых, как в беге, рук.

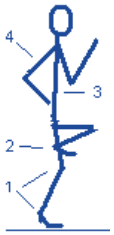


рис.9

Смена опор на месте (анализ вариант А2): 1. Быстрое **снятие** ноги с опоры (без прыжка), подтягивая пятку под таз. 2. Принять позу бега на другой ноге.

Возможные ошибки: 1) нарушение позы упругости; 2) прыжок при снятии ноги (увеличенное вертикальное колебание ОЦМ).

Смена опор с пошаговым продвижением вперёд с паузой на опоре (анализ вариант А2).

Выполняется со смещением ОЦМТ (падение без наклона туловища)

Возможные ошибки: 1) нарушение позы упругости; 2) прыжок при снятии ноги; 3) излишний наклон туловища.

Бег по дистанции (анализ вариант А2).



Главная задача - сохранить набранную скорость, сохраняя позу бега.

Инструкция ученикам для выполнения бега по дистанции (психологическая структура бега): бег с максимальной скоростью, сохраняя позу бега, быстро снимая ногу с

опоры и подтягивая пятку под таз по прямой линии.

Возможные ошибки: 1. Нарушение позы бега (пятка забрасывается назад: происходит «захлёст» голени, бедро не поднимается; излишний наклон туловища вперёд или назад; неполное складывание ноги); 2. Отсутствие «тяги» – бег с малым продвижением вперёд (для исправления посоветовать увеличить скорость бега; увеличить смещение ОЦМ за счёт вертикального «падения»).

Старт и стартовый разгон, бег по инерции.

После освоения бега по дистанции переходим к разучиванию стартового положения. На уроках физической культуры с общеобразовательными целями изучается три старта: **высокий, высокий с опорой на руку, низкий**. Все они применяются в беге на короткие дистанции. Выбор зависит от возраста учащихся и условий (наличия стартовых колодок и возможности их установки).

В беге на короткие дистанции подаются три команды: две предварительные - «На старт!», «Внимание!» и, для начала бега, «Марш!» (может подаваться звуковым сигналом: свистком или выстрелом из стартового пистолета). До начала бега спортсмен находится за линией старта, по команде «На старт» подходит к линии старта и принимает наиболее удобное положение, обеспечивающее быстрый разгон.

Высокий старт.

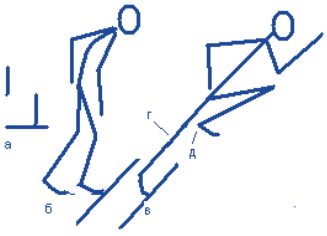


рис. 10



Команда «На старт» (анализ вариант А1): 1. Стопы параллельны, на ширине плеч. Толчковая нога у линии, маховая на одну стопу назад. Ноги полусогнуты в коленях, тяжесть тела перенесена на переднюю часть стопы и равномерно распределена на обе ноги. 2. Туловище слегка согнуто, плечи над носочком впередистоящей ноги. 3. Руки согнуты примерно под углом 90 и расположены разноимённо по отношению к ноге: одна отведена назад, другая впереди над коленом.

По команде «Внимание!» тяжесть тела немного переносится на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (анализ вариант А2): 1) Активный, быстрый разгон. Маховая нога складывается, пятка стремится под таз, как в беге. Работа рук разноимённая. 2) Наклон туловища. На первых шагах (2-3шага) сохраняется больший, чем в гладком беге. 3) Бег по дистанции (15-20 м). После набора максимальной скорости (у школьников 5-7 беговых шагов). 4) Бег по инерции.

Высокий старт с опорой на руку.

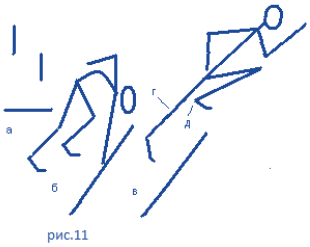


рис.11

Эффективнее высокого старта и применяется при отсутствии стартовых колодок.

Команда «На старт» (анализ вариант А1): 1. Стопы располагаются как в высоком старте, но удалены на 1-1,5 стопы от линии

старта. Ноги согнуты больше, чем в высоком старте. 2. Руки разноимённо. Одна на опоре у линии старта, по середине между стопами (опора на разведённые большой и указательный пальцы). 3. Таз на уровне плеч. Плечи по вертикали над кистью. Тяжесть тела равномерно распределена на руку и ноги.

По команде «Внимание!» тяжесть тела немного смещается на руку.

По команде «Марш!» (анализ вариант А2).



Те же точки контроля, как в высоком старте, но наклон туловища немного больше и дольше сохраняется (5-6шагов) из-за смещения ОЦМ вперёд.

Низкий старт.

Является наиболее эффективным стартовым положением: 1) используются стартовые колодки для упора при отталкивании; 2) ОЦМ смещается вперёд после отрыва рук от опоры; 3) отталкивание происходит под более острым углом к беговой дорожке и скорость разгона, по сравнению с другими видами старта, возрастает.

Расположение стартовых колодок. 1. Обычный старт: передняя колодка 1-1,5 стопы от стартовой линии, задняя - около 2-х стоп от передней. 2. Растянутый старт: расстояние до передней колодки около 2-х стоп, а до задней 1 стопа от передней. 3. Сближенный старт: между колодками около 1-ой стопы, до первой 1-1,5 стопы.

И.п. (команда «На старт»): (анализ вариант А1).

Бегун выходит к линии старта и принимает положение «низкого старта»: 1. Стопы поочерёдно устанавливают на колодки, колено сзади стоящей (маховой) ноги упирается на дорожку. 2. Указательные и большие пальцы разведены, образуют упругий свод и ставятся вдоль стартовой линии на ширине плеч. Руки прямые или чуть согнутые в локтях. 3. Плечи над кистями. Тяжесть тела равномерно распределена между ногами и руками.

По команде «Внимание!» (анализ вариант А1) надо приподняться, оторвав колено маховой ноги от опоры: а) таз на уровне плеч или чуть выше; б) ноги остаются согнутыми в коленях; в) тяжесть тела переносится немного на руки; г) замереть.



По команде «Марш!» (анализ вариант А2) начинается быстрый разгон с мощного отталкивания в сочетании с активной работой руками.

Те же точки контроля, как в высоком старте, но наклон туловища больше и сохраняется до 6-10 беговых из-за смещения ОЦМ вперёд.

Возможные ошибки: 1) «стопорящая» постановка ноги на первом и втором шагах из-за слабого складывания маховой ноги (уменьшается длина шага и скорость разбега); 2) быстрый выход из наклона из-за вялого отталкивания; 3) отведение обеих рук назад на первом шаге.

Финишный бросок.

В беге время фиксируется при пересечении **туловищем** воображаемой финишной плоскости. Бегун может закончить дистанцию, просто пробежав финишную черту на максимальной скорости. Но в спринтерском беге очень часто в борьбе с равным по силе соперником приходится применять дополнительное движение на последнем шаге – финишный бросок: 1) быстрый наклон плеч; 2) поворот туловища в сторону с выводом одного плеча вперёд. За

счёт этого движения удаётся выиграть сотые доли секунды и одержать победу.

Окончание бега.

Необходимо приучать детей правильно заканчивать быстрый бег: сбросив скорость и расслабив мышцы, надо продолжить бег по инерции держась упруго на передней части стопы и сохраняя основную структуру бега ещё 15-20 м (если позволяет длина беговой дорожки). Бежать надо по прямой, не сворачивая, до полной остановки. К такому окончанию бега необходимо приучать ухе при выполнении СБУ.

Соблюдение данных правил позволит избежать травм и столкновений во время занятий и соревнований.

Техника бега на короткие дистанции.

После разучивания отдельных частей, проводим на уроке анализ целостного двигательного действия: **Техники бега на короткие дистанции.** Проводим анализ по варианту Б: 1. Старт и стартовый разгон. 2. Бег по дистанции. 3. Финишный бросок. 4. Бег по инерции после финиша.

По окончании обучения ученики с достаточно высокой точностью могут оценить качество выполнения двигательного действия и назвать предположительную отметку. Это так же относится к требованиям ФГОС.

На этом мы заканчиваем разбор применения КСО на уроках лёгкой атлетики. В следующих работах будут разобраны более сложные двигательные действия: прыжки в высоту, длину с разбега, тройной прыжок с места и метания.

Заключение.

Что же даёт учителям и ученикам применение коллективного способа обучения? Прежде всего ученик становится активным участником учебного процесса, а не слепым исполнителем воли учителя, как при традиционном обучении. На уроке создаётся рабочая атмосфера, где каждый ученик занят делом, выполняя посменно роль ученика и учителя. В общении, проводя анализ, ребёнок развивает свою речь, усваивает терминологию. Постепенно внешний контроль переходит во внутренний, необходимый для организации самостоятельной тренировки. Усвоенный материал становится более прочным.

У учителя освобождается время для выборочного контроля работающих пар и индивидуальной работы. Применения КСО предъявляет высокие требования к профессиональному мастерству учителя, знаниям учебного материала, умению излагать свои мысли, постоянному поиску новых методических приёмов. КСО служит основой для организации самостоятельной деятельности на уроках физической культуры.

Однако у КСО есть и ряд трудностей, связанных с классно - урочной формой обучения, затрудняющей более широкое его применение. Подробнее об этом можно прочитать в работах В. К. Дьяченко. А мне хочется пожелать учителям физической культуры подробнее ознакомится с КСО и пробовать применять его в своей работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М., ИНТОР, 1996.*
2. *Дьяченко В. К. Общие формы организации процесса обучения. – Красноярск, 1984.*
3. *Дьяченко В. К. Организационная структура учебного процесса и её развитие. – М.: Педагогика, 1989.*

4. *Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. // Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.*

5. *Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.*

6. *Романов Н. С. Позный метод обучения технике бега. Методическая разработка. – Чебоксары, 1988. – 20 с.*

7. *Ливанов В. К. От общего к сложному. // Физическая культура в школе. – 1991 – № 12.*

ОБОСНОВАНИЕ ДОПУСТИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

JUSTIFICATION OF ALLOWABLE PHYSICAL ACTIVITY OF HIGH SCHOOL GRADUATES IN ZABAYKALSKY KRAI, ENGAGED IN MINI-FOOTBALL

В. В. Борисов, А. Ф. Бурангулов

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов
Санкт-Петербург, Россия

V. V. Borisov, A. F. Burangulov

Saint-Petersburg University of the Humanities and Social Sciences
Saint-Petersburg, Russia

arturburan@bk.ru

Аннотация. *Цель исследования заключается в разработке методики комплексного развития двигательных качеств у подростков. Об эффективности занятий мини-футболом говорят такие факты как полученные в ходе эксперимента достоверные приросты экспериментальной группы над контрольной.*

Abstract. *The purpose of this research is to develop methods for the comprehensive development of motor skills in adolescents. The effectiveness of playing mini-football say such facts as obtained in the experiment, the significant gains of the experimental group over the control.*

Ключевые слова: *физические качества, мини-футбол, педагогический эксперимент, тренировка, тренажеры, нагрузка*

Keywords: *physical trains, pedagogical experiment, workout, weigh, training equipment*

Введение. На современном этапе развития в России ученые и специалисты ставят вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания детей.

По мнению Г. А. Лисенчука *(2009)* в последние годы много школьников занимаются мини-футболом по месту жительства. Это связано с тем, что небольшие спортивные площадки имеются во многих дворах, а инвентарь и оборудование для этого вида спорта наименее затратный.

Необходим переход от прежней системы, которая в основном была сориентирована на воспитание физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей подросткам глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, а также комплексного развития двигательных качеств *(М. А. Годик 2009)*.

Недостаточность разработанность данной проблемы и необходимость совершенствования внеурочной системы физического воспитания школьников позволили сформировать тему исследования: Обоснование допустимых физических нагрузок выпускников основной школы Забайкальского края, занимающихся мини-футболом.

Цель исследования заключается в разработке методики комплексного развития двигательных качеств у подростков.

Задачи исследования:

1. Выявить двигательную подготовленность выпускников основной

школы экспериментальной и контрольной групп, занимающихся мини-футболом.

2. Разработать методику комплексного развития двигательных качеств у подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: 1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Педагогическое наблюдение 3. Опрос (беседа, интервьюирование) 4. Хронометрирование. 5. Педагогическое тестирование 6. Педагогический эксперимент 7. Методы математико-статистической обработки.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент продолжался с выпускниками Агинского Бурятского округа Забайкальского края в течении одного года (сентябрь 2012 – май 2013). Была организована экспериментальная группа (25 юношей) и контрольная (25 юношей) относящихся к основной медицинской группе. По уровню физической подготовленности они не имели достоверных различий (P> 0,05).

Юношеский организм обладает вполне сформированным физиологическими механизмами адаптации к физическим нагрузкам. Несмотря на это, в процессе занятий мини-футболом подросткам, особенно тем, которые проживают в сложных климатоэкологических регионах, весьма важно применять строго дозированные физические нагрузки, так как незначительные мало способствуют развитию двигательных качеств и физических систем, а чрезмерные – опасны для здоровья занимающихся.

Известно, что одним из основных факторов, лимитирующих объем физической нагрузки – являются функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется, физиологические сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы организма школьников при многократном выполнении упражнений, изучать в различных фазах работоспособности: в состоянии мышечного покоя, в фазе повышенной работоспособности и на различных этапах её снижения.

Мышечная деятельность, связанная с проявлением выносливости, вызывает наиболее значительные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы и во многом зависит от функциональных возможностей организма подростков. Поэтому основными объективными критериями определения адекватности применяемых физических нагрузок на выносливость являются сдвиги в показателях этой системы.

Материалы, полученные в процессе эксперимента при многократном выполнении физических упражнений на выносливость на модели бега умеренной интенсивности (70% от максимальной), свидетельствуют о том, что предложенная нагрузка оказалась адекватной физическим возможностям занимающихся, так как сдвиги в изучаемых системах находились в пределах физиологических норм.

Методологический вывод, который вытекает из результатов исследования, можно сформулировать следующим образом: оптимальным количеством повторении упражнении на выносливость следует признать такое, при котором результат ухудшается не более чем на 10-12% то есть 3-5 повторений через 3-4 минуты отдыха. Длительность выполнения упражнений не менее 5 минут при ЧСС 150-160 уд/мин.

Результаты проведенного эксперимента позволяют также рекомендовать при развитии общей выносливости нагрузки умеренной интенсивности аэробного характера. Нагрузки повышаются “ступенчато” сначала за счет увеличения дистанции, затем скорости. Характеристика интенсивности по ЧСС позволяют точнее индивидуализировать нагрузку. Дозировка интенсивно-

сти по внешним признакам, то есть мощность работы, технически более проста, но менее индивидуализирована. Наши данные согласуются с исследованиями Я.С. Вайнбаума.

Значительное место в системе занятий мини-футболом отводится развитию мышечной силы. Силовые упражнения укрепляют опорно-двигательной аппарат, способствуют формированию двигательных навыков и развитию двигательных качеств.

Проведенные исследования показали, что многократное выполнение силовых упражнения возможно до снижения результата на 6-8%. Дальнейшее повторение силовой нагрузки приводит к значительному утомлению и как следствие – к снижению функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы.

В процессе развития мышечной силы необходимо было сочетать упражнения широкого воздействия с упражнениями на развитие отдельных мышечных групп. Развитие силы у учащихся девятых классов проводилось посредством комплексов упражнений, в ряде случаев с применением тренажеров, а также гирь, гантелей, штанги и других отягощений.

Упражнения на тренажерах проводились во второй половине основной части тренировки в течение 10-15 минут. Периодичность – 5-6 раз в месяц. Основной организационно-методической формой занятий являлась круговая тренировка. Перед началом занятий спортсменам сообщали об особенностях развития тех или иных мышечных групп, о том, как правильно определять вес отягощений, количество повторений. Далее юноши опробовали тренажер разучивали комплекс упражнений. Каждый школьник практически определял для себя вес отягощения. Комплексы упражнений и установленный вес отягощения каждый записывал в специальную карточку.

Использовалась следующая градация нагрузок: околопредельная нагрузка – свыше 90% от максимума, большая – 70-89%, средняя 50-69%, малая – 20 – 49%.

Юноши, во время упражнений, направленных на развитие силы переходили по кругу от одной “станции” к другой на которых были расставлены снаряды в порядке чередования упражнений для развития силы разных мышечных групп. Около тренажера были таблички с описанием упражнений, с указаниями, как их надо выполнять, а также длительности отдыха во время перехода к следующей станции (обычно 40-50 с). После занятий на силовом тренажере бег с мячом и упражнения на расслабления.

От занятия к занятию по мере повышения силовых возможностей футболистов количество повторений постепенно увеличивалась. После того, как подростки были способны выполнить упражнения более 10–12 раз подряд, мы повышали величину отягощения, причем настолько, чтобы они могли повторить упражнение не более 5-8 раз подряд.

Исследованием установлено, что при развитии силы оптимальная величина сопротивления для школьников – 75-85% от максимума. При выполнении упражнений с таким сопротивлением выражено воздействие, как на максимальную силу, так и на силовую выносливость.

Как показало наше исследование выполнение упражнений скоростно-силового характера (прыжки, метания и др.) требуют значительного напряжения в деятельности работы сердца уже в фазе начального снижения работоспособности. Поэтому при появлении внешних признаков утопления следует прекратить выполнение упражнений, так как в дальнейшем они могут привести к неблагоприятным сдвигам.

В упражнении скоростно-силового характера продолжительность одноразовой

нагрузки составляла от 8 до 25; число повторений – от 4 до 16 раз, 3 серии; интервал отдыха 40-50 с.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы при выполнении упражнений на гибкость и координационные способности занимающихся позволили установить, что эти упражнения не вызывают существенных показателей ЭГК. Это можно объяснить тем, что при выполнении в работу включается небольшое количество мышечных групп и упражнения выполняются в невысоком темпе. При совершенствовании координационных способностей мы также учитывали мнение Л. В. Волкова (2009), который считает, что координацию движений у юных спортсменов следуют развивать в процессе обучения новым видам физических упражнений путем усложнения условий выполнения разных двигательных действий. Главное – создание повышенной трудности за счет требований большей точности движений сложности согласования, движений разными частями тела, согласования движений в разных плоскостях, изменения ритма, необходимости проявления находчивости.

Проведенные исследования позволили выявить существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы организма юных футболистов в процессе многократного выполнения упражнений на скорость, выносливость и силу. Установлено, что объем выполнения упражнений на гибкость и координацию не лимитируется уровнем функционального развития сердечно-сосудистой системы.

В начале эксперимента нами было проведено тестирования двигательной подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп: в прыжке в длину с места (скоростно-силовые качества), бег 6 мин. (общая выносливость), наклон вперед (гибкость) и бег с препятствиями (ловкость).

В скоростно-силовых качествах достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было, хотя в показателях экспериментальная группа имела незначительное преимущество ($P>0,05$). В общей выносливости также не было выявлено достоверности между контрольной и экспериментальной группами ($P>0,05$).

Показатель гибкости был чуть выше в экспериментальной группе, но достоверных различий не было выявлено ($P>0,05$). В беге с препятствиями в начале эксперимента лучшие показатели были в контрольной группе, но достоверности также не было выявлено ($P>0,05$).

Таким образом нами были соблюдены все методические рекомендации по началу экспериментальной части исследования.

В конце эксперимента мы провели вторичное тестирование двигательной подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп. Необходимо отметить, что в контрольной группе повысились показатели всех двигательных качеств, но достоверности не было выявлено ($P>0,05$).

В экспериментальной группе было выявлено достоверное повышение всех двигательных качеств ($P<0,05$) по сравнению с началом эксперимента.

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной групп необходимо отметить, что в прыжках в длину с места увеличение составило 14,2 см, в шестиминутном беге – 62 м, в наклоне вперед – 1,93 см, в беге с препятствиями уменьшение составило – 1, 9 сек.

Таким образом, разработанная нами методика комплексного развития двигательных качеств юношей 9-х классов, занимающихся мини-футболом, способствует достоверному повышению скоростно-силовых качеств, общей выносливости, гибкости и ловкости.

Выводы:

1. Проведенные исследования выявили, что методически правильно построенные занятия по мини-футболу во внеурочное время способствовали более качественному усвоению предмета “физическая культура”. Все испытуемые экспериментальной группы имели отличные итоговые оценки по окончанию основной школы.
2. Экспериментально доказано, что при многократном выполнении физических упражнений целесообразно использовать следующее количество двигательных действий – при многократном выполнении упражнений на выносливость работоспособность поддерживается в течении 5-6 повторений; на быстроту – 6-7 повторений; на силу – 3-4 серий; скоростно-силового характера – 2-3 серий.
3. Учителя физической культуры, тренерам общественникам при проведении учебно-тренировочного процесса необходимо развивать не только «ведущие» качества для данного вида спорта, но и так называемые «отстающие».
4. Об эффективности занятий мини-футболом говорят такие факты как полученные в ходе эксперимента достоверные приросты экспериментальной группы над контрольной.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волков Н. И. Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев, Олимпийская литература, 2000. – 503 с.*
2. *Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. – М: Человек. – 272 с.*
3. *Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2011.*
4. *Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.*

ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В СИСТЕМУ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

THE IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL-REGIONAL COMPONENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING LESSONS IN SCHOOLS

Т. А. Васильева, Э. А. Ильина

Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов
Чебоксары, Россия

T. A. Vasilyeva, E. A. Ilyina

Secondary School № 41
Cheboksary, Russia

tata80@mail.ru

Аннотация. *Статья затрагивает актуальную социально значимую тему, связанную с патриотическим воспитанием школьников на основе национально-регионального компонента. Авторы, обращаясь к законодательным аспектам и произведениям великих российских ученых, обращают внимание на культурные традиции и образовательные стандарты, принятые в нашем многонациональном обществе. Особая роль отведена требованиям к деятельности преподавателей школы, содержанию и тематике школьной дисциплины «Физическая культура». В целом школа рассматривается как социальный институт формирования самосознания, ценностей, достояния русской нации, народов и народностей.*

Ключевые слова: *физическая культура, национально-региональный компонент, исторические традиции, подвижные народные игры, система уроков*

Abstract. *The article describes the actual socially important theme, which is related to the patriotic education of the school-students on the basis of national and regional components. The authors, according to the legislative aspects and the works of great Russian scientists, pay attention to the cultural traditions and educational standards, which are adopted in our multicultural society. A special role is given to the teachers' activity for the content and subject matter of school discipline "Physical culture". In general, the school is represented as a social institution where an identity, values and heritage of the Russian nation, smaller nations and native minorities are being formed.*

Keywords: *physical culture, nationally-regional component, historical traditions, movable folk games, system of lessons*

На современном этапе перед школой стоит задача повышения интереса к духовной культуре народов, исторически проживающих на территории нашего края. Приобщение молодого поколения к национальной культуре становится актуальным педагогическим вопросом, так как каждый народ не просто хранит исторически сложившиеся воспитательные традиции, но и стремится перенести их в будущее, чтобы не утратить исторически сложившуюся самобытность. Многосторонние знания о родном крае, где человек родился, живёт, учится, работает, где веками жили его деды, прадеды; усвоение сведений о культурологических особенностях, способствуют осознанию человеком себя личности как достойного гражданина своей республики и страны,

способствует расширение исторического кругозора, воспитанию патриотических чувств и гордости за свой край, а в целом воспитанию нравственной целостной личности, без чего сегодня не может существовать и развиваться, ни одно общество, ни один народ.

Согласно Закону Российской Федерации «Об образовании», одним из принципов государственной политики в области образования является принцип защиты и развития национальных культур, региональных культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства. При этом содержание образования должно обеспечивать интеграцию личности в системы мировой и национальных культур. Ибо «вне культуры настоящее и будущее народов… и государств лишается смысла. Культура представляет главный смысл и главную ценность существования человечества» *(Д. С. Лихачев) [4]*.

Порядок разработки национально-регионального стандарта осуществляется в соответствии со статьей 7 (п.3 ,4, 5) Закона РФ «Об образовании». В Законе закреплены два компонента стандарта – федеральный и национально-региональный. Причем устанавливается соотношение распределения времени между федеральным и национально-региональным компонентами:

- ***федеральный компонент –*** не менее 75% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ общего образования;
- ***национально-региональный компонент*** – не менее 20%.

Федеральный компонент стандарта обеспечивает единство образовательного пространства в стране, включает образовательные области и базовые предметы общенационального и общекультурного значения и является обязательной частью содержания общего среднего образования.

Национально-региональный компонент предусматривает возможность введения содержания, связанного с традициями региона. Он отвечает потребностям и интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и экономических особенностей региона, национального (родного) языка и национальной литературы *[4]*.

Использование на уроках национально-региональный компонент призваны разрешать эту нелегкую задачу. Знакомство с известными людьми, которые прославили и прославляют республику, способствует пробуждению интереса к истории земли, быта, края. Бесспорные ценности – это отчий дом, труд, школа, национальные устои, улица, на которой мы живем, все родные и близкое, что нас окружает *[1]*.

У каждого народа есть свои культурно-национальные традиции, которые всегда были направлены на формирование истинных ценностей, охрану и укрепления здоровья. Вот почему очень важно вернуться к этим традициям, шире использовать многонациональный опыт в решении проблем, которые на сегодняшний день являются наиболее актуальными для наших учащихся: Внедрение национально-регионального компонента в систему уроков физической культуры в общеобразовательной школе, предполагающим воспитание у учащихся национального самосознания, представления о родном языке как форме выражения национальной культуры, как материальной и духовной ценности, национальном достоянии русского народа; осознание взаимосвязи литературы и истории народа, национально-культурной специфики чувашской литературы; овладение нормами чувашского речевого этикета, культурой межнационального общения;

формирование любви к чувашскому языку, гордости за него.

Содержание регионального компонента учебного предмета «Физическая культура» определяется тенденциями в развитии языкознания, актуализацией проблем коммуникации в современном мире, становлением коммуникативной культуры личности. В связи с этим ежемесячно на уроках физической культуры, имеющих целью повышение двигательной активности учащихся, обогащение словарного запаса школьников, включаются национальные подвижные игры. Чувашские национальные игры являются необъемлемой частью художественного и физического развития школьников.

Актуальность междисциплинарного взаимодействия обоснована в учебнике М. Я. Виленского и В. И. Ляха – авторов программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» [2]. В своих исследованиях они подчеркивают, что дети школьного возраста не осознают значимость и ценность физической культуры в их жизнедеятельности, у них не сформирован оптимальный уровень интереса к предмету. Это связано не только с недостаточным уровнем знаний в области физической культуры, но и отсутствием навыков их творческого использования для саморазвития и самосовершенствования. Однако рабочая программа в современном общеобразовательном учреждении создается с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, а также его самоопределения. Таким образом, урок должен обладать образовательной направленностью, а ребенок должен приобрести такие специальные знания, которые он сумеет мобильно перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Современный образовательный урок по учебному предмету «Физическая культура» должен быть комплексным, межпредметным, интегрированным, в своей основе объединяющим многие предметные дисциплины.

В этой связи приобщение школьников к двигательной активности в процессе урока по физической культуре становится актуальной задачей педагогической науки. Необходимо сделать акцент на том, что дети стали забывать подвижные игры, в которых проявляются физические качества, взаимовыручка, чувство коллективизма, чуткость, доброта… В чувашских народных играх присутствует единая цель и одноплановость действий; песни, слова и движения органически соединены. Игры разнообразны по содержанию и организации. Существует много разнообразных игр на испытание коллективной силы: «Луна и солнце» (Уйах е хевел), «Разорви цепь» («Ал татмалла»), «Слепой медведь» («Суккар упала») [3]. С помощью коллективных игр дети приучаются общению между собой, взаимным услугам и соблюдению общих интересов, что очень хорошо развивает чувство коллективизма. В чувашских народных играх много песен и потешек, веселых считалок, жеребьевок.

Здоровье населения республики – высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начаться именно со здоровья, в первую очередь с детей. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Следовательно, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты [3].

Исходя из вышесказанного, планируемые педагогами школы примерное содержание и тематика уроков национально-регионального компонента в различных образовательных областях были направлены на достижение следующих целей:

- ознакомление с культурно-историческими, этнографическими и духовно-нравственными особенностями региона;
- овладение знаниями о культурной жизни региона, о его духовных ценностях в области языка, литературы, музыки, живописи, краеведению и т.д.
- воспитание толерантного отношения к национально-культурным традициям народа, проживающих на территории региона.

Таким образом, реализация национально-регионального компонента в школьной практике обуславливает особые требования к деятельности преподавания. Учитель должен выступать не только как носитель и передатчик этно-национальной культуры со всеми ее специфическими особенностями, но и как широко мыслящий, образованный наставник, способный определить место этнической культуры. В работе с детьми важно обращение к народному искусству, так как это обеспечивает связь поколений и способствует возрождению традиций прошлого, ребенок начинает приобщаться к культуре народа. На уроках по физической культуре есть возможность донести до учащихся национальный колорит и оригинальность игр, своеобразие языка, содержание разговорных текстов, а также развитие координационных и силовых способностей, использование игровых сюжетов и персонажей, расширение речевых высказываний в устной форме.

Введение подвижных народных игр на уроках физической культуры должны проявиться:

- в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накоплении необходимых знаний;
- включению подвижных народных игр в активный досуг и отдых;
- способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- анализировать и обобщать, также творчески применять полученные знания.

Исходя из вышеизложенного, национально-региональный компонент в содержании общего среднего образования призван способствовать формированию личности учащегося (выпускника) как достойного представителя региона, умелого хранителя национальной культуры традиций, пользователя и создателя его социокультурных ценностей; содействовать формированию личности: познавательной, коммуникативной, нравственной, трудовой, эстетической и физической культуры; расширять, повысить статус образования как фактора развития региона [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. –М. : Просвещение, 2015. – 239 с.*
2. *Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с.*
3. *Ворохова З. Национально-региональный компонент: разработка и реализация // Народное образование. – 2000. – № 6. – С. 67-71.*

4. *Разработка национально-региональных компонентов государственных образовательных стандартов. Материалы семинара-совещания руководителей органов управления образования России. – М., 1996.*

5. *Внедрение ФГОС на уроках физической культуры (из опыта работы) [Электронный ресурс]. Режим доступа http://bank.orenipk.ru/Text/t13_123.htm*

6. *Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС [Электронный ресурс]. Режим доступа http://festival.1september.ru/articles/571528/*

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

О. Ю. Вербина

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос развития физической культуры студентов специальных медицинских групп. Подчеркивается, что данная категория студентов менее приспособлена к физическим и эмоциональным нагрузкам из-за низкого уровня развития адаптационных возможностей функциональных систем организма к воздействию различных факторов внешней среды. Предлагается обратить внимание на усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп.*

Ключевые слова: *здоровье студенческого контингента, физическая культура, студенты специальных медицинских групп, адаптационные возможности, усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания.*

THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE, PERSONALITY-ORIENTED APPROACH IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

O. Y. Verbina

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary, Russia

Abstract. *In this article we investigate physical development of students who belong to a special medicine group. We should pay attention to the fact that this very group of students is less adapted to physical and emotional stress. The cause of this adaptation is low possibility of organism to fight against different challenges of outside environment. In this article we try to solve the problem about strengthen the educational aspect during physical education of students who belong to special medicine group.*

Keywords: *the health of students group, physical education, students who belong to a special medicine group, adaptation possibilities, strengthen of educational aspect during physical education*

В последние годы наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи. В частности, по данным П. А. Виноградова [9] за последние годы в России число здоровых выпускниц школ уменьшилось с 21,6 до 6,3 %. Одновременно произошел существенный рост количества девушек, имеющих хронические заболевания: с 43,9 до 75,0 %. Это привело к тому, что у 85,0 % абитуриентов высших учебных заведений наблюдаются те или иные отклонения в состоянии здоровья [7]. По итогам углубленных медицинских осмотров около одной трети студентов вузов относятся к специальным медицинским группам, и число их ежегодно увеличивается. К окончанию высших учебных заведений остается менее 5% относительно здоровой молодежи [9]. Специальные медицинские группы комплектуются из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Поэтому существенным признаком, отличающим данную категорию студентов, является здоровье.

Ученые, занимающиеся исследованием здоровья студенческого контингента [1],

установили, что среди студентов специальных медицинских групп наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие), нервной системы и органов чувств (в первую очередь, патология органов зрения), органов дыхания и органов пищеварения. При этом на младших курсах преобладают острые респираторные и вегетососудистые заболевания. На старших курсах преобладают заболевания, вызванные длительным воздействием психоэмоциональных нагрузок стрессового характера. К концу периода обучения возрастает количество больных гипертонической болезнью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозами [1].

Наряду с отклонениями в физическом здоровье студентов специальных медицинских групп отличают такие психологические особенности как замкнутость, стеснительность, нерешительность, пониженная память, рассеянное внимание, медлительность, быстрая утомляемость, недостаточный уровень развития волевых качеств. Как правило, они менее приспособлены к физическим и эмоциональным нагрузкам из-за низкого уровня развития адаптационных возможностей функциональных систем организма к воздействию различных факторов внешней среды [10].

Обобщая материалы исследований о состоянии здоровья современных студентов, можно заключить, что около одной трети студентов, поступивших на первый курс, имеют отклонения в состоянии здоровья, и, соответственно, менее адаптированы к физическим и эмоциональным нагрузкам. Значимым фактором, негативно сказывающимся на здоровье человека, является невысокая двигательная активность и недостаточная физическая нагрузка. Гиподинамия и гипокинезия являются главными причинами заболеваний сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата [7]. Ученые определили, что при гиподинамии ухудшается способность мышц сокращаться, изменяется химический состав белков, из костной ткани вымывается кальций, и кости становятся рыхлыми. Мышечное голодание вызывает уменьшение проприоцептивных раздражителей, в результате чего развиваются патологические изменения со стороны нервной системы и кровеносных сосудов, сердца и других внутренних органов, страдают обменные процессы, стремительно увеличивается избыточная масса тела, что в итоге приводит к резкому сокращению жизни [4]. Показано, что студенты, не занимающиеся физической культурой, чаще болеют простудными заболеваниями [9].

В то же время, анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о низком уровне развития потребностей студентов в занятиях физической культурой. Такое положение отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья, улучшения физического развития студентов и их реальной готовностью к целенаправленной работе над собой в области физической культуры. Результаты исследований студентов специальных медицинских групп свидетельствуют о еще более низком уровне развития потребностей в этой сфере деятельности у данной категории студенческой молодежи [6]. По данным П. В. Шлыкова [7] 39 % первокурсников, отнесенных в специальные медицинские группы, не видят в применении методов оздоровления личной необходимости, столько же студентов им не доверяют. Проведенное В. М. Крыловым [9] анкетирование студентов первого курса специальных медицинских групп показало, что у 90,0 % респондентов отсутствует внутренняя мотивация к собственному оздоровлению. Для большинства студентов направленность и уровень развития потребностей в физкультурной деятельности ограничива-

ется лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией. Выявлено, что 58,16 % студентов положительно относятся к урокам физической культуры и 59 % считают, что физические упражнения благотворно влияют на сохранение и укрепление здоровья. Остальные отличаются негативным (19,39 %) или безразличным (22,45 %) отношением. Автор заключает, что зрительная активность в отношении физической культуры преобладает над двигательной [9].

Таким образом, только незначительная часть студентов специальных медицинских групп мотивирована на занятия физическими упражнениями в целях оздоровления и внутренне готова к проявлению физической активности. Вторая, более значительная часть студентов, понимая, и в целом положительно относясь к физической культуре, тем не менее, предпочитает занимать пассивную позицию «зрителя-болельщика», а не активного участника. И третья часть студентов (почти каждый пятый) отличается негативным отношением к физической культуре.

У большинства студентов специальных медицинских групп наблюдаются слабые теоретические знания по физической культуре [6]. При этом количество студентов, имеющих низкий уровень знаний по предмету, из года в год нарастает [7]. По данным В. М. Крылова [9] 90,0 % студентов первого курса специальных медицинских групп не владеют теоретическими знаниями, необходимыми для использования физических упражнений в целях собственного оздоровления, у 61,22 % опрошенных практически не сформировано понимание роли физической активности в жизни человека. В исследовании Н. В. Алябьевой [10] выявлена низкая степень осведомленности студентов относительно сущности и значимости физического самовоспитания в развитии личности. Только каждый второй из студентов специальных медицинских групп (54,0 %) хочет повысить уровень своих знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, 17 % студентов считают, что в этом для них нет никакой необходимости, остальные – не определились. Информация о проблемах собственного здоровья и физического развития у первокурсников не стоит на первом месте, хотя определенный интерес к данной проблеме у них, несомненно, имеется [7].

Таким образом, студенты специальных медицинских групп отличаются низким уровнем теоретической подготовленности в области физической культуры, при этом почти половина из них отличаются или негативным, или неопределенным отношением к расширению и углублению знаний по физической культуре и здоровому образу жизни. Установлено, что студенты с ослабленным здоровьем медленнее осваивают двигательные действия, у большинства из них наблюдаются низкий уровень развития двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений, умений и навыков самоконтроля физического состояния по специальным тестам, нормативам и стандартам [9].

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяют дать следующую характеристику физической культуры молодого человека, поступившего в вуз и имеющего серьезные отклонения в состоянии здоровья:

- недостаточный уровень развития потребностей в деятельностном присвоении ценностей физической культуры в целях оздоровления и физического совершенствования;
- низкий уровень знаний в области физической культуры;
- низкий уровень владения техникой физических упражнений;

- отсутствие умений применять различные способы физкультурной деятельности для оздоровления и физического совершенствования;
- низкий уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма;
- низкий уровень двигательной активности, проявляемой в форме занятий физическими упражнениями.

Двигательная активность имеет большое значение в реализации возможностей, предопределенных генетически, т.е. без определенного объема движений человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может быть здоровым и счастливым. Занятия физическими упражнениями - единственный способ сгладить последствия малоподвижного образа жизни, улучшить состояние здоровья и повысить умственную работоспособность. Оздоровительный эффект физических упражнений проявляется в совершенствования адаптационных механизмов к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают резервные возможности организма человека. Особую роль приобретают функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, создающие благоприятные условия для снабжения тканей кислородом [5]. Это имеет существенное значение для поддержания и укрепления здоровья человека любого возраста, повышения работоспособности организма и адаптации к различным воздействиям среды.

Под влиянием физических упражнений улучшается регуляция на всех уровнях функционирования организма (от клеточного до целостного), активизируются обменные процессы, повышается иммунитет, происходят положительные изменения в гемодинамике.

В качестве одной из главных задач высшего профессионального образования выдвигается задача «удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии [9]. Ведущей тенденцией его развития на современном этапе провозглашается последовательная гуманизация целей обучения в вузе, при которой общественно-ценные и личностно-значимые цели меняются местами по значимости, что выражено в принципе личностно-ориентированного подхода в образовании. При этом оптимальным вариантом реализации гуманистической направленности образования выступает совпадение личностной и общественной целей.

В настоящее время, идеи «гуманистической педагогики», которые ориентируют на выявление «уникальных» потенций человека, его самореализацию, получили широкое распространение и в теории физического воспитания [6]. Эта теория рассматривает возможности физического воспитания через внутреннюю гармонию человека, через его мотивы и потребности в собственном физическом совершенствовании, через самопознание и самоопределение. Результаты экспериментальных исследований говорят, что учет ценностных ориентаций студентов в сфере физической культуры позволяет создать оптимальные условия для актуализации, стимуляции и самодвижения студентов к общекультурному, профессиональному и физическому развитию [7].

Учебный процесс в специальных медицинских группах, в отличие от физического воспитания здоровых студентов, характеризуется корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью ис-

пользования средств физического воспитания и преимущественно направлен на решение таких задач, как:

- укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности;
- вооружение знаниями о характере и течении своего заболевания;
- обучение самостоятельному составлению и выполнению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- вооружение знаниями по основам теории, методики и организации физического воспитания [7].

Ряд авторов говорят, что направленность практических занятий в специальных медицинских группах должна иметь ярко выраженный оздоровительно-восстановительный или оздоровительно-профилактический характер. Другие считают, что физическое воспитание студентов специальных медицинских групп должно иметь преимущественно профессионально-прикладную направленность, поскольку общефизическая подготовка не может полностью решить задачи психофизической подготовки студентов к различным условиям и к специфике их профессиональной деятельности. Различия в целевом обеспечении физического воспитания данной категории студентов заключаются в его преимущественной направленности, как на непосредственное оздоровление студентов, так и на формирование их личностной готовности к осознанному деятельностному присвоению ценностей физической культуры в целях восстановления, сохранения и укрепления здоровья [9].

В разделе программы по физическому воспитанию студентов «Учебный материал для специального отделения», указываются задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования. Наряду с этим в программе говорится, что практический материал должен разрабатываться преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Занятия со студентами с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья должны проводиться исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Ряд авторов обращают внимание на усиление образовательного аспекта в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Они подчеркивают, что эффективность воздействия физических упражнений существенно повышается при сочетании двигательной активности с одновременным пояснением физиологического или оздоровительного смысла того или иного упражнения. Исследователи отмечают, что среди причин безответственного отношения к своему здоровью существенное место занимают низкий уровень валеологических знаний и понимания себя, культуры здорового образа жизни, отсутствие мотивации на долгую здоровую жизнь, низкая психическая защищенность и саморазрушающее поведение (вредные привычки). Они рассматривают валеологическое образование как своеобразную философию здоровья в обучающих системах, способную формировать и укреплять здоровье человека, как часть общекультурного образования, основанную на медицинских и психолого-педагогических знаниях о различных аспектах здоровья, способах индивидуальной стратегии и тактики сохранения и развития здоровья путем выработки личностных установок на самореализацию и здоровьесберегающее поведение.

В большинстве случаев студенты реально оценивают свои знания, способности, потребности и интересы, в целом - свою личность. Но в то же время самооценка студентами отдельных качеств личности и своего поведения часто противоречива, порой не реалистична. Зачастую они завышают собственные притязания, категоричны в суждениях. Несоответствие идеального и реального «я» порождает внутреннюю неуверенность в себе, некритическое отношение к своим возможностям и поступкам. Студенчество часто характеризуется наличием противоречий между интеллектуальными, физическими, психическими возможностями и недостатком жизненного опыта, неумением самостоятельно организовать свою учебу, работу, свободное время.

В. К. Тихонова подчеркивает, что высокий уровень развития самосознания, когда личность осознает значимость собственных усилий в своем физическом развитии и совершенствовании, является существенным фактором формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию. Подчеркивается, что повышение уровня самосознания позволяет студентам адекватно оценивать свое физическое развитие и физическую подготовку, контролировать свою деятельность в сфере физической культуры и спорта. Для развития самосознания необходимо, во-первых, осознание студентом своих личностных особенностей и установок в области физической культуры; во-вторых, наличие специально создаваемой рефлексивной среды обучения, способствующей его постоянному обращению к самоанализу достижений и недостатков осуществляемой физкультурно-спортивной деятельности [9].

Таким образом, важной составляющей содержания сознании личности, осуществляющей физкультурно-спортивную деятельность, являются представления человека о самом себе (образ Я) с учетом степени соответствии принятым в обществе эталонов-стереотипов физического совершенства. Особенности содержания данного психического образа, как феномена самосознания, оказывают существенное влияние на личность, на принятие или игнорирование ее норм здорового образа жизни, на отношение к занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алиев М. Н., Аксёнов В. П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие. – Тула : ТГПИ, 1993. – 189 с.*
2. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская Валеология : серия «Гиппократ». – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.*
3. *Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.*
4. *Вербина Г. Г. Психология здоровья: курс лекций. – Чебоксары : ЧГУ, 2006. – 158 с.*
5. *Вербина Г. Г., Рындина О. Г. Основы психосоматики: учеб. пособие для вузов. – Чебоксары : ЧГУ, 2007. – 320 с.*
6. *Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.*
7. *Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 480 с.*
8. *Лубышева Л. И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 151 с.*
9. *Смирнов, Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология : учеб. для студентов пед. вузов. – М. : Академия, 2000. – 232 с.*
10. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений. – М. : Академи», 2001. – 480 с.*

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С. В. Гончарук, Н. В. Зима

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

FORMATION AND DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

S. V. Goncharuk, N. V. Zima

Belgorod state national research University
Belgorod, Russia

goncharuk_ya@bsu.edu.ru

Аннотация. *В статье рассматривается высшее образование, которое может осуществлять функцию формирования самосохранительного поведения студенческой молодежи. Актуализируется вопрос сохранения и развития здоровья детей и молодежи и удовлетворения потребности общества в здоровом подрастающем поколении. Также рассматриваются данные позволяющие увеличить активность и заинтересованность студентов к образовательно-воспитательному процессу и занятиям физической культуры, спорту и здоровому образу жизни в целом.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, способы мотивации, потребности, студенты*

Abstract. *The article deals with higher education who can perform the function of formation of self-preservation behavior of students. It highlights the issue of conservation and development of the health of children and young people and meet the needs of society in a healthy younger generation. It also discusses data allowing to increase the activity and interest of students in the sphere of education and physical culture, sport and healthy lifestyle in general.*

Keywords: *healthy lifestyles, ways of motivation, needs, students*

Введение. Вопрос развития здоровья населения России на данный момент представлен на самом высоком уровне, и актуализируется высокопоставленными чиновниками и деятелями государства. Так, указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года был введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», который приобрел статус программной и нормативной основы физического воспитания населения РФ. Возрожденный комплекс «ГТО» предполагает выполнение нормативов среди 11 возрастных групп. I-я ступень – от 6 до 8 лет, XI-я ступень – от 70 лет и старше. Таким образом, новая модель комплекса «ГТО» охватывает максимальное количество населения РФ [4].

Однако проблемы самосохранительного поведения связаны с формированием здорового образа жизни и основываются на мотивации человека. Потребности человека первичного, связанного с двигательной активностью и высшего порядка, связанные с самопознанием и самоактуализацией, затрагиваются на физическом, психоэмоциональном, духовном уровнях и позволяют достичь истинное здоровье [1].

Осознанная потребность человека в здоровье возможна только тогда, когда потребность возникающие в процессе мотивации деятельности по формированию здоровья, становятся побудителем и регулятором поведения. Именно поэтому важную должны быть созданы условия, когда человек пони-

мает, что удовлетворение своих потребностей возможно с помощью определенных типов поведения и это поведение должно быть социально-активным и направленно на развитие и поддержание своего здоровья. Одним из аспектов данной проблемы является мотивация деятельности и воспитание студентов в области здоровья через обучение навыкам, знаниям и умениям ведения здорового образа жизни.

Мы полагаем, что мотивация играет важную роль в реализации этого потенциала. Достаточная мотивированность студентов может служить основой положительного отношения к занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни в целом.

Человек, в процессе своей деятельности определяет свое поведение и образ жизни через систему потребностей. В данном случае имеются в виду витальные, эмоциональные и рациональные потребности *[3]*.

Витальные потребности непосредственно влияют на физическое здоровье человека. Эмоциональные потребности, такие как коммуникативные, эстетические воздействуют на психоэмоциональное здоровье. Достижение поставленных целей возможно через рациональные потребности путем контроля и сохранением усилий воли, такими потребностями являются: познавательные, интеллектуальные, трудовые потребности, а также потребности в самосовершенствовании. Все они формируют в человеке личностные качества, которые позволяют достичь высшего ментально-духовного уровня, когда здоровье становится социогенной потребностью и является осознаваемой жизненно необходимой ценностью.

На данный момент мировая практика формирует новую философию здоровья, признающую его как ценность и ставящая как приоритетную потребность для человека. Прогресс, достигнутый в области сохранения здоровья, позволяет предупреждать и минимизировать различные негативные воздействия на него. Несмотря на преодоление множества болезней инфекционного характера, утверждение основ профилактики, увеличение продолжительности жизни, создание новых более эффективных лекарств и рост профессионализма работников медицинских учреждений, возникает потребность в преодолении таких вещей как старение, увеличивающаяся стоимость медицинских услуг, преодоление проблем финансирования при ограниченных ресурсах, доступность медицинской помощи, появление новых заболеваний, увеличение количества больных туберкулезом и СПИДом, увеличение числа хронических заболеваний, распространение вредных привычек и так далее. Все это требует внедрения новых стратегий для развития и сохранения здоровья с целью снижения воздействия на него различных негативных факторов через сознательное формирование здорового образа жизни *[2]*.

Высшее образование может осуществлять функцию формирования самосохранительного поведения при условии создания механизмов способных формировать, развивать и укреплять здоровье учащихся. Эта функция позволит обеспечить сохранения и развитие здоровья детей и молодежи и удовлетворит потребность общества с здоровом подрастающем поколении.

Методы и организация исследования. Формирование и развитие здорового образа жизни среди учащихся позволит в процессе социализации личность, и привить самосохранительное поведение молодежи, закрепить идею здоровья как ценности. Примером тому может служить, проведенное на базе НИУ «БелГУ», в начале 2014-2015 учебного года исследование среди студентов всех институтов и факультетов (в общей сложности 21 подразделения), в котором приняли участие 1902 студента, занимающихся дисциплиной «физическая культура» по программе общей физической подготовки. Для более

репрезентативной выборки мы подвергли исследованию 10% от абсолютного показателя количества студентов в каждом подразделении.

Из полученных в ходе исследования данных следовало, что свободное время категория «спортсмены» предпочитают проводить, занимаясь спортом и физической культурой, считая это приоритетным направлением в своей жизни. Также более 50% «спортсменов» отметили для себя важным, чтобы в компании друзей были люди, любящие спорт, ведущие здоровый образ жизни, т.е. они следят не только за своим здоровьем и им важно, кто с ними рядом и как их окружение относится к физической активности.

Проводя сравнительный анализ мнения студентов, занимающихся физической культурой, и тех, кто не занимаются ей, о необходимости сдавать нормативы ВСФК «ГТО», выяснилось, что общественное мнение на данный момент не придает этому процессу должного внимания. Так, около 70 % всех опрошенных считают, что это не нужно, что составляет 1370 студентов. Из этого следует, что больше половины всех опрошенных студентов не имеют достаточно сильного мотивирующего фактора к выполнению нормативов ВСФК «ГТО». При этом около 80% студентов-спортсменов считают, что для них соответствие нормативам «ГТО» – это проверка для самого себя на выносливость, силу и свою уровень спортивной подготовки.

Положительным моментом видятся результаты относительно пользы спорта и физической культуры на здоровье, которая очевидна всем категориями студентов, так как 90% всех опрошенных думают, что спорт оказывает положительное влияние на здоровье человека. Это свидетельствует о том, что даже те, кто не занимаются физической активностью, знают о благотворном влиянии спорта на организм и их частичны или полный отказ от спорта не связан с отрицательным воздействием. Таким образом, есть основания полагать, что при достаточном уровне мотивации, данная категория студентов может изменить свое отношение к занятиям физической культурой и спортом, в пользу более активного образа жизни.

Выводы. Результаты исследования влияния мотивации на уровень вовлеченности студентов в процесс сдачи нормативов ВСФК «ГТО» на примере НИУ «БелГУ» показали, что формирование стиля здорового образа жизни в процессе физического воспитания в образовательной и воспитательной деятельности студентов определяется комплексом мотивов [5]. Базовыми мотивами являются удовольствие, получаемое от длительной активности; стремление к самосовершенствованию и самоуважению; стремление к развитию положительных черт характера и волевых качеств.

Комплексный и системный подход к выявлению и внедрению стимулирующих факторов подразумевает использование педагогических и психологических методов, ориентированных на актуализацию перечисленных мотивов по дисциплине «физическая культура». Данное положение позволит увеличить активность и заинтересованность студентов к образовательно-воспитательному процессу и занятиям физической культуры, спорту и здоровому образу жизни в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Завьялов А. Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России. – М., 2013. – С. 85.*
2. *Москаленко В. Ф. Формирование здорового образа жизни - стратегические направление // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 6-й Всерос. пауч.-практ. конф. с междунар, участием. – СПб. : Изд-во Политехн, ун-та, 2011.*
3. *Петленко В. П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб. : Балт. пед. академия, 1998.*
4. *ГТО: Готов к труду и обороне или Горжусь тобой, Отечество. URL: http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11311 (дата обращения: 15.09.2016).*
5. *Шеханин В. И., Коломок О. И., Андрюшенко Л. Б. Комплекс условий формирования физической культуры студента // Вестник Российского университета дружбы народов / Науч. журнал. Серия: психология и педагогика, 2006. – Вып.1 (19).*

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСФК «ГТО»

Я. А. Гончарук, Э. А. Морозова

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

Аннотация. *В статье анализируется опыт повышения мотивации студентов в Белгородском государственном университете. Выявляются наиболее существенные способы повышения интереса студентов к занятиям физической культурой, спорту, а также к выполнению нормативов ВСФК «ГТО». Предложены наиболее приемлемые для студентов поощрительные элементы, способствующие более эффективному увлечению занятиями по «ГТО». Приводятся результаты сравнительного анализа активности участия студентов в выполнении нормативов ВСФК «ГТО» с учетом изменения динамики за два учебных года.*

Ключевые слова: *способы мотивации, «ГТО», студенты, физическая культура*

METHODS OF INCREASING MOTIVATION OF STUDENTS FOR THE IMPLEMENTATION OF STANDARDS «READY FOR LABOUR AND DEFENCE»

Y. A. Goncharuk, E. A. Morozova

Belgorod state national research University
Belgorod, Russia

goncharuk_ya@bsu.edu.ru

Abstract. *The article analyzes the experience of raising students' motivation in Belgorod State University. Identify the most important ways to increase students' interest in physical culture and sport, as well as to the implementation of standards «Ready for Labour and Defence». We propose the most appropriate for students encouraging elements that contribute to a more efficient hobby classes on «RLD». The results of the comparative analysis of the activity of students' participation in the implementation of «RLD» standards, taking into account changes in the dynamics of two academic years.*

Keywords: *methods of motivation, «RLD», students, physical education*

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» («ГТО»), направленный на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие граждан Российской Федерации, получил свое развитие в начале 2000-х годов. В Белгородской области выполнение нормативов Комплекса «ГТО» учениками общеобразовательных школ была введена в 2001 году [5]. В 2012 году председатель ДОСААФ России С. Маев утвердил Положение о физкультурно-спортивном комплексе ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Комплекс был направлен на возрождение и развитие физической культуры и спорта в организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России.

Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года был введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», который приобрел статус программной и нормативной основы физического воспитания населения РФ. Возрожденный комплекс «ГТО» предполагает выполнение нормативов среди 11 возрастных групп. I-я ступень – от 6 до 8 лет, XI-я ступень – от 70 лет и старше. Таким обра-

зом, новая модель комплекса «ГТО» охватывает максимальное количество населения РФ [1].

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»), предусматривает поощрение граждан, успешно сдавших нормативы «ГТО» специальным знаком отличия. Знаки различаются по трем уровням сложности - золотой, серебряный и бронзовый знак отличия. В зависимости от достигнутого уровня, в процессе выполнения нормативов «ГТО» будет выдаваться знак с аббревиатурой «ГТО», что является дополнительным мотивом к занятиям физической культуры и спортом.

Президент Владимир Путин призвал к созданию сети некоммерческих, бесплатных для пользователей физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, работы и службы, в том числе, на открытом воздухе [2]. Все вышеописанные аспекты, связанные с возрождением комплекса «ГТО», позволяют планировать успешное выполнение нормативов более 20% от общего числа занимающихся физической культурой.

Методы и организация исследования. Учитывая общественное мнение студенческой молодежи относительно выполнения нормативов ВСФК «ГТО», поиск оптимальных способов мотивации является весьма актуальным. Для достижения цели исследования нами был проведен опрос, направленный на выявление наиболее популярных среди студентов способов повышения мотивации.

В исследовании приняло участие 1902 студента с репрезентативной выборкой от каждого факультета в 10%. Реципиентам предлагалось оценить по десятибалльной шкале наиболее приемлемые для них мероприятия, способствующие более эффективному увлечению занятиями по «ГТО».

Таким образом, каждый способ мотивации мог получить максимальное количество баллов (19020 ед.), что составило бы 100%. Анализ полученных результатов показал, что наиболее популярным способом мотивации студентов является поощрение студентов, сдавших нормативы ВСФК «ГТО», в рамках дисциплины «Физическая культура» (дополнительные баллы, может быть зачет)» – 64%. Данный критерий набрал 12247 балла.

Практически столько же, а именно 63%, получил такой критерий как награждение студентов знаками отличия ВСФК «ГТО», который набрал 12076 баллов. Данный критерий вызывает повышенный интерес, не только самим фактом поощрения, но и возможностью демонстрировать достигнутый результат, вызывающий одобрение в обществе. Высокую оценку студентов получил критерий «Скидки на посещение спортивных клубов для значкистов ВСФК «ГТО» набравший – 51% (9658 баллов). Данное мнение основывается на желании иметь возможность посещать спортивные заведения по более доступной цене, что крайне важно для студенческой молодежи.

Далее по популярности идут такие критерии как «Привлечение студентов к организации и проведению заданий, игр, соревнований» – 46%; «Установление Досок Почета ВСФК «ГТО» в учреждениях высшего образования, а также государственных учреждениях» – 40%; «Дисконтные карты торговых сетей для значкистов ВСФК «ГТО» – 38%; «Использование упражнений, связанных с профессионально-прикладной деятельностью» – 33%; «Рассмотрение выполнения норм ВСФК «ГТО» на золотой знак отличия как возможность участия в региональном конкурсе на присуждении премии талантливой молодежи» – 30%. Проводя сравнительный анализ активности участия студентов в выполнении нормативов, мы можем констатировать увеличение заявок на участие на 32% (таблица 1).

Таблица 1

Количество заявок на выполнение нормативов ВСФК «ГТО» в НИУ «БелГУ»

Факультеты, институты	Количество поданных заявок в 2013-2014 уч.г.	Количество поданных заявок в 2014-2015 уч.г.
01.Юридический институт	147	278
02.Педагогический институт	258	326
03.Медицинский институт	317	420
04. Институт межкультурной коммуникации и международных отношений	213	277
05. Институт управления	206	258
06. Институт экономики	363	449
07. Институт инженерных технологий и естественных наук	94	120
81. Факультет горного дела и природопользования	87	128
86. Факультет журналистики	45	54
87.Социально-теологический	48	54
ИТОГО:	1778	2364

Выводы. Важным показателем успешного использования различных форм мотивации являются количественные показатели.

Так в 2014-2015 уч. г. в рамках элективной физической культуры функционировало 2 группы, которые были сформированы на добровольной основе, с учетом личностно-ориентированного подхода к образованию студентов. Благодаря введению корректировок в балльно-рейтинговую систему в 2015-2016 уч. г., количество групп по «ГТО» составило 16 ед.

В процентном соотношении рост интереса студентов именно к данному виду занятий составляет 800%. Таким образом, влияние мотивации студентов на уровень эффективности выполнения нормативов ВСФК «ГТО» требует комплексного и систематического подхода, ориентируемого непосредственно на студенческую молодежь.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие / сост. А. В. Воронков, В. Н. Ирхин, П. П. Кондратенко и др. – Белгород: Эпицентр, 2015. – 144 с.*
2. *Калинина Н. Е., Якомович В. С., Жегалова М. Н. Российская система физического воспитания: прошлое и настоящее и будущее // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – Вып. № 5. – С. 2-5.*
3. *Подоляка А. Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем учебном заведении // Инновационная наука. – 2015. – №6. – С. 244-247.*
4. *Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» URL: http://www.pravo.gov.ru, 25.03.2014.*
5. *ГТО: Готов к труду и обороне или Горжусь тобой, Отечество. URL: http://fom.ru/Zdorove-i-sport/11311 (дата обращения: 24.09.2016).*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

М. Э. Давлатова

Наваинский государственный педагогический институт
Наваий, Узбекистан

PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS

M. E. Davlatova

Navaiy state pedagogical institute
Navaiy, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье изучается ценности физической культуры. Рассматривается под физическими ценностями накопленные человечеством специальные знания, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое воспитание, личность, гуманистическое воспитание; воспитание нравственных качеств; уровень культуры; общество*

Abstract. *In the paper the value of physical culture. We consider a physical values accumulated by mankind expertise, sports training techniques, methods of improvement, the best examples of motor activity, athletic performance.*

Keywords: *health, physical education, personality, humanistic education; education of moral qualities; level of culture; society*

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой. Физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, как пишет Н. Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие,

морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств. Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена. Целью данного сообщения является анализ современного ценностного потенциала физической культуры и спорта с философских и социологических позиций. Ценность физической культуры и спорта – это понятие, которое получило широкое распространение в социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей.

В этой связи, говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный - и представлять механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

К общественным ценностям физической культуры мы относим накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения - все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни.

В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на жизнь людей. Однако структура современного ценностного потенциала остается относительно стабильной, что и позволило нам сделать первую попытку его анализа и классификации.

Таким образом, выполняя «пионерскую функцию» познания человеческих возможностей, спорт несет в себе одну из самых важнейших и незаменимых социальных ценностей.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу. В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека. Действительно, физическое воспитание от-

личается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Ярким свидетельством этого является схема соотношения возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойства организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможности и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что психология – наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания – это оптимизация воспитательной - образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Важной проблемой процесса физического воспитания является развитие физических качеств, способствующих повышению уровня физической подготовленности. В настоящее время вопрос совершенствования методики развития физических способностей является весьма актуальным.

Существуют сенситивные возрастные периоды, в которых создаются наиболее благоприятные условия для формирования двигательных умений и навыков, а также повышения уровня развития физических качеств. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем.

В связи с этим, представляется актуальным научный поиск и разработка новых программ и методик, направленных на интенсивное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Систематические занятия физической культурой способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, уровню физической подготовленности, подготовке к успешной сдаче контрольных нормативов, а также повышению эффективности результатов участия в спортивных соревнованиях.

В процессе обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры

школьникам приходится выполнять по программе такие контрольные нормативы и упражнения как: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, лазание по канату, метание теннисного мяча в цель и на дальность, бег на 30 м; 60 м; 100 м и т.п., преодоление полосы препятствий и многие другие, для выполнения которых необходим оптимальный уровень развития физических качеств. Немалую роль играет скоростно-силовая подготовка, т.к. в течение учебного года школьники выполняют упражнения скоростно-силового характера. Так, например, в первой и четвертой четвертях – легкоатлетические упражнения требуют хорошей скоростно-силовой подготовленности, во 2-ой и 3-ей – упражнения скоростно-силового характера встречаются в гимнастических и акробатических упражнениях, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у мальчиков из опытных групп не наблюдаются достоверные статистические различия между изучаемыми параметрами ($P>0,05$), хотя мы наблюдаем в двух показателях (J и G) высокие показатели средних величин у детей контрольной группы. Полученные данные среди мальчиков экспериментальной группы Po – 44,5±4,5; Fmax – 26,6±4,2; J - 170,6±48,9; Q – 227±84,05; G – 139,5±41,4, а также у мальчиков в контрольной группе Po – 44,2±4,9; Fmax – 27,2±4,91; J – 188,2±59,1; Q – 224,2±82,2; G – 165±51,5, свидетельствуют о том, что в начале педагогического эксперимента мальчики в опытные группы были подобраны с одинаковым уровнем физической подготовленности. Сравнивая полученные результаты в начале педагогического эксперимента среди девочек опытных групп, мы наблюдаем что показатели в экспериментальной группе Po – 42,3±3,46; Fmax – 25,9±3,85; J – 162,9±39,82; Q – 222,6±54,53; G – 132,5±30,92 не имеют достоверно статистических различий $P>0,05$ с данными полученными в контрольной группе Po – 43,3±3,3; Fmax – 27,1±2,47; J – 187,2±51,1; Q – 245,6±70,5; G – 155,2±50,2.

Сравнительный статистический анализ по изучаемым параметрам в экспериментальных группах выявил следующие значения. Так у мальчиков экспериментальной группы за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей Po – 44,5±4,5; 48,5±4,5; Fmax – 26,6±4,2; 28,7±4,24; J – 170,6±48,9; 217±56,2; Q – 227±84,05; 286,1±84,1; G – 139,5±41,4; 179,6±51,6. Достоверные различия наблюдаются в показателях Po, J и G при уровне значимости $P<0,05$.

По окончанию педагогического эксперимента нами был проведен сравнительный анализ параметров скоростно-силовой подготовленности опытных групп. Мы выявили, что в результате проведенного педагогического эксперимента среди мальчиков опытных групп определены следующие достоверно статистические различия: Po – 48,5±4,5; 44,7±4,55; (при уровне значимости $P<0,05$); Q – 286,1±84,1; 243,8±44,7; (при уровне значимости $P<0,05$). В таких параметрах как: Fmax – 28,7±4,24; 28±5,01; (при уровне значимости $P>0,05$) J - 217±56,2; 202,2±36; (при уровне значимости $P>0,05$); G – 179,6±51,6; 174,4±36 (при уровне значимости $P>0,05$) достоверно статистических различий не обнаружено. Таким образом, в трех показателях из пяти, что составляет (60%) наблюдаются изменения. Среди девочек экспериментальной группы по окончанию педагогического эксперимента наблюдаются следующие изменения Po – 42,3±3,46; 48±3,36; Fmax – 25,9±3,85; 28,2±4,14; J – 162,9±39,82; 206,1±49,4; Q – 222,6±54,53; 305±72,05; G – 132,5±30,92; 161±36,1.

Наши педагогические наблюдения, проведенные в контрольной группе, показали, что отдельные показатели, характеризующие скоростно-силовые возможности де-

тей, улучшились, однако, достоверно статистических различий мы не наблюдали, как у девочек, так и у мальчиков P>0,05. Таким образом, проведенный статистический анализ, полученного в педагогическом эксперименте материала, свидетельствует о преимуществе разработанной нами методике развития скоростно-силовых качеств, с применением специально подобранных упражнений – прыжки в глубину. Нами выявлено, что разработанная методика развития взрывной силы, способствующая воспитанию скоростно-силовых качеств, у детей экспериментальной группы определила значительное преимущество перед традиционной системой проведения учебных занятий по физической культуре. Результаты исследований показали, что основную учебную программу необходимо дополнить специальными физическими упражнениями, например, прыжки в глубину, которые способствуют повышению эффективности процесса физического воспитания, и являются наиболее эффективным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности школьников.

Выводы:

1. Проведенное исследование позволило определить динамику скоростно-силовых показателей у школьников младших классов. Таким образом, за период эксперимента обнаружен значительный рост изучаемых показателей. Достоверно статистические различия наблюдаются у мальчиков в показателях Po, J и G при уровне значимости P<0,05, что составляет (60%), у девочек мы обнаружили следующие изменения в показателях Po и Q при уровне значимости P<0,01, а в показателях J и G при уровне значимости P<0,05, что составило (80 %).
2. Результаты исследований показали, что сочетание основной учебной программы с дополнительным применением физических упражнений – прыжки в глубину способствует повышению эффективности процесса физического воспитания и является действенным средством повышения уровня скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста.
3. За период эксперимента в контрольной группе обнаружен незначительный рост изучаемых показателей. Не наблюдаются достоверно статистические различия в показателях Po, Fmax, J, Q и G как у мальчиков, так и у девочек.

ОПТИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

OPTIMAL USE OF MEANS OF PHYSICAL TRAINING DEPENDING ON THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF STUDENT'S ORGANISM

В. И. Домбровский,
И. М. Гузаревич, С. П. Шмолик,
В. И. Ягляк

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
Брест, Беларусь

V. I. Dombrowski,
I. M. Guzarevich, S.P. Shmolik,
V. I. Jagliak

Brest State University named after A. Pushkin
Brest, Belarus

dombrovskaja4@gmail.com

Аннотация. *В статье рассматривается проблемы выбора средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (вес, возраст, пол, заболевания и т.д.) самостоятельно занимающихся физической культурой студенческой молодёжи. Авторы приходят к выводу о необходимости повышения образовательного уровня занимающихся, а также эффективности использования средств физического воспитания.*

Abstract. *The author of the article views problems of choosing the means of physical training depending on individual characteristics of students (weight, age, sex, disease) in self-done trainings. The authors come to the conclusion about the need to improve the educational level, as well as the efficiency of the use of physical education.*

Ключевые слова: *средства физического воспитания, индивидуальные особенности организма*

Keywords: *means of physical education, person's individual characteristics*

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодёжи, повышение уровня её физической подготовленности и трудоспособности являются важнейшей социальной задачей. В реализации данной задачи важную роль играет физическая культура. Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов – поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, являются пол, вес, предрасположенность к заболеваниям и т.д.

Задачи исследования:

- изучить выбор средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма самостоятельно занимающихся студентов;
- проанализировать приоритетность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объект исследования – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Организация исследования. Исследования проводились на факультете иностранных языков Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина в период с января 2015 по январь 2016 года.

Полученные результаты исследования. Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов, нами был проведен анкетный опрос и многократные беседы на занятиях. Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, нами был проведены анкетный опрос и многократные беседы на занятиях.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

По результатам опроса и анкетирования выявлено, что значимые различия в выборе средств физической культуры в зависимости от возраста студентов отсутствуют.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 40% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека *[1, с. 214]*.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 30% занимающихся. По 15% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают около 15% от всех используемых средств физического воспитания.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5–1/2 мышечной массы. Однако данные наших исследований доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности *[2, с. 136]*.

Нашими исследователями установлено, что существует определенная зависимость

выбора средств от веса тела занимающихся. Так, студены с излишним весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику. Причем, в зависимости от пола, популярность использования средств физического воспитания значимо отличается.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенных заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживается рекомендаций врача.

Таким образом, двигательная активность студенческой молодёжи зависит от ряда объективных и субъективных факторов, препятствующих активному вовлечению желающих заниматься в систематические занятия физическими упражнениями. Поэтому в программы по массовой физической культуре необходимо включать разделы, облегчающие выбор индивидуальных целей занятий, способствующие формированию у молодёжи устойчивых мотиваций к регулярным занятиям физическими упражнениями. Только после детального изучения и учета факторов, влияющих на двигательную активность студентов, можно на должном уровне заниматься их привлечением к самостоятельным занятиям *[3, с. 19]*.

Студент, занимающийся физическими упражнениями, должен иметь определенные знания и навыки в вопросах физического воспитания, знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность ее основных частей, их функциональное значение, уметь подобрать необходимые средства тренировки и их правильную дозировку. Занимающемуся самостоятельно необходимо иметь определенные знания и навыки самоконтроля, уметь выбрать место занятий, подобрать нужный инвентарь.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.
- Большинство опрашиваемых обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по выбору средств самостоятельно занимающимися в зависимости от индивидуальных особенностей каждого.
- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло бы более эффективно использовать средства физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 314 с.*

2. *Безносиков Е. Я., Вилькин Я. Р., Дворецкий Л. К. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения. – Минск : Полымя, 1988. – 231 с.*

3. *Вайнер Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология. – М., 2002. – С. 17–23.*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

А. И. Жужгов

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)
Тюмень, Россия

Аннотация. *В статье представлены уточненные понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности», «Профессиональная пригодность», «Физическая подготовка». Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов с учетом их военной специальности должна рассматривать процесс профессиональной, прикладной физической подготовки с точки зрения формирования профессиональных качеств военнослужащих, реализуемых в условиях мирной жизни, военной обстановки и в черезвычайных ситуациях с учетом специфики военно-учетной специальности. За основу совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики военно-учетной специальности курсантов военных вузов необходимо взять физическую подготовку с широкой интеграцией с другими видами подготовки.*

Для расширения форм организации процесса профессиональной физической подготовки курсантов рамках физического воспитания в условиях вуза нами была разработана модель и методика для реализации модели профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

Основой разработанной модели является ее цель: формирование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов с учетом военной специальности.

Для эффективной реализации разработанной нами модели были приняты следующие основополагающие принципы: добровольности, системности, деятельности, оптимальности, сотрудничества и саморазвития.

Для реализации содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов были подобраны методы и средства по учебной программе «Прикладная физическая подготовка», с учетом поставленных задач, а также интересов и потребностей самих курсантов.

Результатом реализации модели и иновационной методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов является фактическое сохранение и укрепление физического здоровья курсантов, совершенстование общей и специальной физической подготовленности для будущей профессиональной деятельности.

Для характеристики физической подготовленности курсантов нами были выбраны тесты: 1. Бег на 30 м - оценивается скорость целостного двигательного действия. 2. Челночный бег 3х10 м – оценивается абсолютный показатель координационных способностей применительно к циклическим локомоциям. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – оценивается общий показатель гибкости. 4. Подтягивание/отжимание – оценивается показатель развития силы и силовой выносливости плечевого пояса. 5. Шестиминутный бег – оценивается показатель общей выносливости.

Рассматривая динамику показателей общей физической подготовленности курсантов военно-инженерной специальности, можно отметить, что полученные результаты в

PHYSICAL TRAINING OF MILITARY AND ENGINEERING SPECIALTY CADETS

A. I. Zhuzhgov

Tyumen highest military and engineering command school (military institute)
Tyumen, Russia

начале эксперимента дали низкую характеристику уровню развития их физических качеств.

За период реализации экспериментальной программы произошел эффективный прирост изучаемых показателей.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента позволяют говорить, что предложенная форма организации процесса физического воспитания в рамках реализации педагогической методики формирования профессионально-прикладных качеств курсантов является практически эффективной для физической подготовки курсантов с учетом их военной специальности и доказала свою жизнеспособность в условиях военных вузов.

Abstract. *In article the specified concepts Professional and application-oriented physical training of cadets of military and engineering specialty", "Professional suitability", "Physical training" are provided. Professional and application-oriented physical training of military higher education institutions cadets taking into account their military specialty will consider process to vocational, application-oriented physical training from the point of view of the military personnel professionsl qualities formation situations realized in the conditions of peaceful life to a military situation and in the extreme conditions taking into account specifics of a military specialty. Professional and application-oriented physical training by the accounting of military higher education institutions cadets' military specialty specifics needs to take physical training as an improving basis with wide integrations of other types of training. The model of technique implementation to professional and applied physical training of military higher education institutions cadets taking into account their military specialty was developed for expansion of the process organization forms to cadets professional physical training in the conditions of higher education institution.*

Basis of developed model is its purpose: forming of cadets professional and applied physical training taking into account their military specialty.

For effective implementation of the developed by us model the following fundamental principles were accepted: voluntariness, systemacity, activities, optimality, cooperation and self-development.

For content implementation of cadets professional and applied physical training methods and means were picked up taking into account objectives of the training program "Applied Physical Training", and also cadets' interests and needs. The RESULT of model and innovative technique implementation to professional and application-oriented physical training of cadets is the actual saving and solidifying of physical health of cadets, an improving of their general and special physical fitness for future professional activity.

For the cadets' physical fitness characteristic, we selected tests: 1. Run on 30 m – is estimated the speed of integral physical action. 2. Shuttle run of 3x10 m – is estimated an absolute measure of coordination abilities in relation to cyclic locomotion. 3. The inclination forward from a standing position on a gymnastic bench – is evaluated the general index of flexibility. 4. Tightening/push-up – is estimated an index of force and force endurance development of a shoulder belt. 5. Six-minute run – is estimated an index of the general endurance. Considering general physical fitness indicators of military and engineering specialty cadets, it is possible to note that results at the beginning of the experiment were yielded as low to the level of cadets' physical qualities development.

For the period of the experimental program implementation an effective surplus of the studied indicators happened.

Thus, results of the experiment allow to say that the offered form of the physical training process organization within implementation of cadets professional and applied qualities pedagogical technology forming is practical effective for physical training of cadets taking into account their military specialty and proved the viability in the conditions of military higher education institutions.

Ключевые слова: *курсанты, военно-учетная специальность, физическая подготовка, профессионально-прикладная подготовка, методика*

Keywords: *cadets, military specialty, physical training, professional-application-oriented training, technique*

Актуальность. В России на протяжении последних лет продолжается реформа системы образования в подготовке офицерского состава по различным военно-учетным специальностям. Отмечена необходимость модернизации и в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их будущей военной специальности.

В связи с этим чрезвычайно актуальным становятся проблемы поиска, обоснования и методики совершенствоания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности. В рамках военно-прикладной физической подготовки реализуется основная функция физической подготовки с учетом профессиограммы военно-учетной специальности курсантов. Внедрение индивидуализации средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиограммы военно-учетной специальности курсантов может значительно повысить степень сформированности их профессионально важных качеств.

В этой связи целью нашего исследования является разработать и экспериментально обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

Задачи исследования:

- уточнить понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка», «физическая подготовка», «физическая подготовленность» курсантов на основе военно-учетной специальности;
- разработать модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности;
- обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, разработка концепции исследования, изучение и обобщение практического опыта, моделирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось в период с 2012 по 2015 годы на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военного института) имени маршала инженерных войск А. И. Прошлякова.

Эксперимент проводился в течение трех лет и прошел в три этапа с 2012 – 2015 года включительно.

Результаты. На первом этапе эксперментального исследования нами уточнены понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности» Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (военного института) имени маршала инженерных войск А. И. Прошлякова.

Многие специалисты в специальной литературе профессионально-прикладную физическая подготовку рассматривают как один из видов специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических и психологических качеств человека, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям будущей трудовой и военной деятельностей курсантов *[1, 2]*.

В нашем понимании профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов с учетом их военной

специальности должна рассматривать процесс профессионально- прикладной физической подготовки с точки зрения формирования профессиональных качеств военнослужащих, реализуемых в условиях мирной жизни, военной обстановки и в чрезвычайных ситуациях с учетом специфики военно-учетной специальности.

За основу совнершенстования профессионально-прикладной физической подготовки учетом специфики военно-учетной специальности курсантов военных вузов необходимо взять физическую подготовку с широкой интеграцией в ней других видов подготовки. Физическая подготовка подчеркивает прикладную направленность физического воспитания курсантов к трудовой или военной деятельности, требующей повышения и совершенствования физической подготовленности.

Физическая подготовка в широком смысле слова рассматривает процесс, направленный на воспитание и совершенстование физических и двигательных качеств курсантов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, характеризующейся достигнутой общей физической работоспособностью необходимых для проявления двигательных возможностей в различных условиях профессиональной и иной деятельности.

Необходимо физическую подготовку рассматривать в двух направлениях: по отдельности и в сочетании с интеграций с другими видами подготовки. Первое направление – это общая физическая подготовка, которая занимает вначале львиную долю выполняемой двигательной деятельности и рассматривается как фундамент для развития специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности направлена на то, чтобы создать широкой спектр возможностей организма для достижения успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых из них).

В практике полученные результаты процесса физической подготовки и специальной физической подготовки рассматриваются как физическая подготовленность.

В практике военных применяется также понятие «Профессиональная пригодность» которое рассматривает совокупность психологических и психофизиологических особенностей будущей профессиональной деятельности курсантов, она характеризуется специальными знаниями, умениями и навыками, формируется в процессе обучения и непосредственной профессиональной деятельности.

Для рассширения форм организации процесса профессиональной физической подготовки курсантов в рамках физического воспитания в условиях вуза нами была разработана модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов с учетом их военной специальности.

Основой разработанной модели является ее цель: формирование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов с учетом военной специальности.

Для эффективной реализации разработанной нами модели были приняты следующие основополагающие принципы: добровольности, системности, деятельности, оптимальности, сотрудничества и саморазвития.

Для реализации содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов были подобраны методы и средства по учебной программе «Прикладная физическая подготовка» с учетом поставленных задач, а также интересов и потребностей самих курсантов.

Результатом релизации методики профессионально-прикладной физической подготовки курсантов является фактическое сохранение и укрепление физического здоровья курсантов, совершенстование общей и специальной физической подготовленности с учетом будущей профессиональной деятельности в рамках военно-учетной специальности.

Как отмечает В. И. Лях *(1998)*, общая физическая подготовленность характеризуется общим состоянием организма занимающихся и проявляется, в частности, в показателях, характеризующих проявление физических качеств, таких как: быстрота, координация, сила, гибкость и выносливость в отдельности и в комплексе и т.д. *[2]*.

Для характеристики физической подготовленности курсантов нами были выбраны тесты: 1. Бег на 30 м – оценивается скорость целостного двигательного действия. 2. Челночный бег 3х10 м – оценивается абсолютный показатель координационных способностей применительно к циклическим локомоциям. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – оценивается общий показатель гибкости. 4. Подтягивание/отжимание – оценивается показатель развития силы и силовой выносливости плечевого пояса. 5. Шестиминутный бег - оценивается показатель общей выносливости *[2]*.

Абсолютные средние значения результатов в беге на 30 м в экспериментальной и контрольной группах составили 4,8 и 4,9. В экспериментальной группе после реализации экспериментальной методики были показаны более высокие темпы прироста результатов в беге на 30 м, чем в контрольной группе: 4,6 с, а в контрольной группе данной показатель равнялся – 5,0 с почти без изменений. Следовательно, в процессе подготовки курсантов контрольной группы мало внимания уделяется быстроте двигательной реакции. Далее в экспериментальной группе курсантов продолжается улучшение быстроты двигательной реакции и составляет 4,4 с. В контрольной группе данный показатель равнялся лишь 4,9 с, то есть почти без изменений.

Челночный бег 3х10 м дает возможность быстро получить информацию о координационных возможностях занимающихся курсантов. В экспериментальной группе курсантов в начале он равнялся – 8,2 с, а в контрольной – 8,8 с, достоверных различий не выявлено ($p>0,05$).

Ко второму этапу исследований произошло изменение в зависимости от содержания двигательной активности курсантов, направленных на воспитание координационных способностей. В экспериментальной группе курсантов координационные способности составили 7,9с и в контрольной группе – 8,19 с, результаты имеют достоверные различия ($p<0,05$).

В последующих этапах тестирования координационных спсособностей курсантов обеих групп произошли позитивные изменения, но в экспериментальной группе отмечены высокие значения 7,79 с и 8,0 с – в контрольной группе. Координационные способности- необходимые качества для курсантов военной специальности, они могут улучшаться лишь в процессе целенаправленных воздействий.

Воспитание гибкости также необходимо для курсантов в связи с профессиональными трудностями, такими как нахождение долго в позе, преодоление узких препятствий. В экспериментальной и контрольной группах вначале результаты равнялись по 5,0 см, при этом разница в результатах статистически незначима ($p>0,05$).

На втором этапе в экспериментальной группе курсантов исследуемый показатель достиг 8,8 см, а в контрольной группе курсантов он достиг 7,0 см.

На последующих этапах исследования в экспериментальной группе он достиг 10,9 см, а в контрольной группе - 8,0 см, различие результатов достоверно значимо ($p<0,05$). Следовательно, регулярное воздействие на группы мышц и связок с целью улучшения расстяжки дает свои плоды.

Шестиминутный бег характеризует выносливость курсантов и удобные для оценки физические качества. В экспериментальной и контрольной группах в начале экспериментального исследования результаты были на уровне 1,2 км соответственно.

В дальнейшем наблюдалась следующая динамика этого показателя: 2 этап – экспериментальная группа – 1,3 км и контрольная – 1,21 км; 3 этап – 1,5 км и 1,37 км соответственно.

Следовательно, увеличение физической нагрузки, направленной на развитие аэробных возможностей курсантов более положительно отражается в показателях, характеризующих развитие и совершенствование выносливости.

Выводы. Рассматривая динамику показателей общей физической подготовленности курсантов военно-инженерной специальности, можно отметить, что полученные результаты в начале эксперимента дали низкую характеристику уровня развития физических качеств курсантов.

За период реализации экспериментальной методики произошел эффективный прирост изучаемых показателей.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента позволяют говорить, что предложенная форма организации процесса физического воспитания в рамках реализации методики формирования профессионально-прикладных качеств курсантов является практически эффективной для физической подготовки курсантов с учетом их военной специальности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Афтимичук О. Е., Кузнецова З. М. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10. – №2. – С. 28-38. http://journal-science.org/ru/article/157.html.*
2. *Жужгов А. И. Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 10. – №3. – С. 53-60. http://journal-science.org/ru/article/210.html.*
3. *Инструкция по организации и проведению учебного процесса на военных кафедрах при высших учебных заведениях // Совместный приказ Министра обороны РК от 1 марта 2000 года №46 и Министра образования и науки РК от 7 марта 2000 года №202. – 53 с.*
4. *Кузнецов А. С., Мутаева И. Ш., Рябчук А. В., Крикуха Ю. Ю. Индивидуализация тренировочных нагрузок на основе определения функциональных и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 47-54. http://journal-science.org/ru/article/10.html.*
5. *Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.*
6. *Маркиянов О.А., Орлов А. И., Лукутин А. А. К вопросу профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД // ФКиС в вузе, проблемы и преспективы. Тезисы докл. межрег. научно-практич. конференции. – Казань, 2002. – С. 81-84.*
7. *Наговицын С. Г., Садиев Н. Н. Формирование военно-прикладной физической готовности студентов: проблемы и пути решения // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9.*

– №1. – С. 84-91. http://journal-science.org/ru/article/16.html.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов.В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

ОСОБЕННОСТИ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. В. Журин

Московский политехнический университет
Москва, Россия

FEATURES OF NONSPECIFIC METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

A. V. Zhurin

Moscow Polytechnic University
Moscow, Russia

zhurin-av72@mail.ru

Аннотация. *В процессе физического воспитания наряду со специфическими методами широко применяются методы общей педагогики. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей и задач, уровня подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовленности преподавателя (тренера), состояния материально-технической базы и возможностей ее использования.*

Ключевые слова: *педагогический процесс, физическое воспитание, общепедагогические методы, методические принципы*

Abstract. *Methods of common pedagogy are widely used in the process of physical education along with specific techniques. The application of pedagogical methods depends on the content of educational material, teaching aims and objectives, the level of training of students, their age, the personality and preparedness of the instructor (Trainer), the status of the material and technical base and the opportunities for its use.*

Keywords: *pedagogical process, physical education, pedagogical methods, methodological principles*

Актуальность. Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Под методами понимают способы достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения. В процессе физического воспитания используются две большие группы методов: 1) специфические, характерные только для процесса физического воспитания; 2) общепедагогические или неспецифические, применяемые во всех областях обучения и воспитания.

Группа общепедагогических методов включает, в свою очередь, две подгруппы: наглядные (сенсорные); словесные (вербальные).

В основе наглядных методов лежит воздействие на первую сигнальную систему, способствующее созданию чувственного образа движения. Словесные методы, воздействуя на вторую сигнальную систему, позволяют воссоздать действительность в представлениях о движении (создается так называемый логический образ движения).

Организованная «чувственная информация» (направленная демонстрация реальных явлений или их образных отображений) и «слово» составляют основу общепедагогических методов обучения и воспитания. Именно поэтому данные методы нашли широкое применение в процессе обучения. Однако в процессе занятий физической культурой применение методов имеет свои особенности.

Наглядность в физическом воспитании понимается как опора на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается контакт с действительностью (использование зрительных, двигательных, зрительно-двигательных ощущений и восприятий). Обеспечивает наглядность в данном аспекте комплекс методов, основанных на прямом либо опосредованном восприятии изучаемых упражнений, их отдельных элементов, характеристик и условий выполнения (таблица 1).

Таблица 1

Наглядные (сенсорные) методы физического воспитания

Метод	Характеристика
Натуральная и опосредованная демонстрация	Методически организованный показ упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе).
Демонстрация наглядных пособий	Демонстрация рисунков, схем, фотографий, контурограмм, где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условия их выполнения.
Предметно-модельная и макетная демонстрация	Демонстрация техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или моделей-систем (например: «тело гимнаста – снаряд»).
Кино- и видео-демонстрация	Возможность воссоздавать движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, выделять для анализа отдельные фазы.
Избирательно-сенсорная демонстрация	Воссоздание отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств, позволяющих воспринять их зрительно или на слух (например: формирование представлений о частоте движений с помощью метронома и акустической аппаратуры или посредством световых сигналов).
Направленное «прочувствование» движения	Выполнение движений в специально созданных условиях, с целью содействия появления комплекса ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков.
Ориентирование	Введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров (флажков, мишеней, ограничительных линий), указывающих направление, амплитуду и форму траектории движений, вектор приложения усилий.
Лидирование и текущее сенсорное программирование	Использование электронной аппаратуры, нередко с обратной связью (например: видео- и звуко- лидеры, указывающие расхождение между заданным и фактическим темпами выполнения упражнения).

Таблица 2

Словесные (вербальные) методы физического воспитания

Метод	Характеристика
Инструктирование	Точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, способов их выполнения и т.д.
Сопроводительные пояснения	Лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию упражнений (заданий) с целью направить и углубить их восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные особенности движений.
Указания и команды	Специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклонением.
Словесные оценки	Общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо замечания, способ текущей коррекции действий.
Словесные отчеты и разъяснения	Устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя либо по собственной инициативе, стараясь точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании, упражнении.
«Самопроговаривание», самоприказы	Использование связей между словом и движением: «внутренняя речь» (произносимые про себя фразы и слова-приказы) включена в процесс выполнения двигательных действий - как фактор самоуправления процессом.

Словесные методы приобретают более лаконичную форму, чему способствует специальная (гимнастическая, спортивная) терминология. Непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями используются преимущественно те из них, которые позволяют сохранять высокую общую и моторную плотность учебных занятий и органически связать слово с движением (таблица 2).

Заключение. Нельзя ограничиваться одним методом, как наилучшим. Только оптимальное сочетание в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Выбирая оптимальные для того или иного этапа методы обучения, необходимо предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы избирательно воздействовать на мотивационную, воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М. : Академия, 2002. – 240 с.*
2. *Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М. : Академия, 2000. – 264 с.*
3. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2000. – 480 с.*
4. *http://www.fizkult-ura.ru/node/850.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ФУТБОЛА

PEDAGOGICAL CONDITIONS TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS ON THE BASIS OF AN IN-DEPTH STUDY OF FOOTBALL

Л.А. Дюкина, М. Матназаров

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева Чебоксары, Россия

L.A. Dyukina, M. Matnazarov

Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev Cheboksary, Russia

azatin85@rambler.ru

Аннотация. *В статье обосновывается необходимость реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников на основе углубленного изучения избранного вида спорта – футбола, приводится экспериментальная учебная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и комплекс педагогических условий его практической реализации. Результаты трехлетнего педагогического эксперимента с участием контрольной и экспериментальной групп испытуемых показали высокую практическую эффективность организации физического воспитания на основе экспериментальной программы и педагогических условий.*

Ключевые слова: *физическое воспитании, учащиеся 5-7 классов, учебная программа, комплекс педагогических условий, спортизация, футбол, личностно-ориентированный подход*

Abstract. *In the article the necessity of realization of the personality-centered approach in physical education of students on the basis of an in-depth study of the chosen sport-football, provides an experimental curriculum of physical education students in 5-9 classes of general education schools and pedagogical conditions for its implementation. The results of the three-year pedagogical experiment involving the control and experimental groups of the examinees have shown high practical effectiveness of physical education based on the pilot program and pedagogical conditions.*

Keywords: *physical education, students 5-7 classes, curriculum, pedagogic complex conditions, sportization, football, personality-oriented approach*

Актуальность. Система физического воспитания школьников переживает системный кризис, который касается практически всех ее сторон: целей и задач, содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса, педагогического контроля [3]. Поэтому повышение эффективности физического воспитания школьников выступает в качестве одной из актуальных задач современного общества. Ключевыми позициями обновления физического воспитания становятся демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания учащейся молодежи на основе личностно-ориентированного подхода предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами *[1, 2. 7 и др.]*.

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания школьников в русле идей гуманизации и демократизации образовательного процесса выступает, на наш взгляд, ориентация при выборе содержания физкультурного образования на индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов занимающихся *[1, 4, 5, 6, 7 и др.]*. Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения избранного ими вида физических упражнений является на сегодняшний день малоисследованной.

Таким образом, можно говорить о существовании **противоречия** между необходимостью совершенствования физического воспитания учащихся на ступени основного общего образования на основе углубленного изучения избранного ими вида спорта и относительной неразработанностью содержательного и технологического обеспечения решения этой задачи, с другой.

В связи с этим **проблема** нашего исследования сформулирована следующим образом: при каких педагогических условиях физическое воспитание учащихся 5-7 классов общеобразовательной школы на основе углубленного изучения футбола обеспечит существенное повышение эффективности образовательного процесса? Решение этой проблемы является целью исследования.

Гипотеза исследования: повышение эффективности физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола возможно, если:

- разработать учебную программу, объединяющую базовый компонент содержания физкультурного образования и программный материал по футболу, с постепенным усилением от класса к классу относительного объема времени для изучения футбола;
- создать организационные условия для усвоения содержания этой программы в рамках учебного расписания и во внеурочное время;
- реализовать образовательную направленность учебного процесса, обеспечивающую учащихся необходимыми и достаточными знаниями в качестве ориентировочной основы управления как отдельными двигательными действиями, так и физкультурно-спортивной деятельностью в целом;
- организовать обучение технике футбола как целостной системе взаимосвязанных между собой движений и действий;
- обеспечить взаимосвязь изучения базового и вариативного компонентов содержания учебной программы при ведущей, систематизирующей роли учебного материала по футболу;
- определить успешное выступление в соревнованиях по футболу в качестве текущих и промежуточных целей овладения содержанием учебной программы.

Для достижения цели исследования нами решался ряд частных **задач**:

1. Раскрыть особенности реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников.

2. Разработать экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.

3. Определить педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы и экспериментально обосновать эффективность их реализации в образовательном процессе.

Решая первую задачу исследования, мы выявили, что к основным причинам низкой эффективности традиционной практики физического воспитания относятся: низкая престижность предмета «Физическая культура» в ряду других учебных дисциплин; преимущественная направленность уроков физической культуры на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств, вооружение учащихся двигательными умениями и навыками выполнения физических упражнений в ущерб решению образовательных и воспитательных задач; игнорирование при выборе содержания физкультурного образования индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и способностей учащихся; отсутствие возможностей учащихся реализовать соревновательные мотивы; нерациональное использование индивидуального своеобразия профессиональной компетентности учителей физической культуры; несоответствие традиционно используемых учителями критериев качества усвоения учебного материала при аттестации по предмету «Физическая культура» цели и задачам физического воспитания; унифицированные, одинаковые для всех учащихся контрольные нормативные требования к физической подготовленности независимо от индивидуальных различий в двигательной одаренности.

В настоящее время перед образованием в соответствии с новым педагогическим мышлением выдвигается задача создания условий для самоопределения личности, для ее интеллектуального, культурного и нравственного развития, творческой самореализации на основе реализации личностно-ориентированного подхода к определению целей и содержания образовательного процесса, в том числе и физического воспитания учащейся молодежи.

Одним из перспективных направлений реализации личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании школьников выступает спортизация физического воспитания, учитывающая индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов и способностей каждого школьника в области физической культуры.

В соответствии со второй задачей исследования мы разработали экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.

Новизна программы заключается в следующем.

Целью обучения школьников в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности, как ее интегральной характеристики, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных **задач,** таких, как: формирование осознанного и действенного *интереса* к занятиям футболом; вооружение *знаниями,* необходимыми для творческого управления своей физкультурно-спортивной деятельностью, в том числе и в области футбола; вооружение на уровне умений *способами* физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и в области футбола, с учетом своих потребностей, способностей и конкретных условий; сохранение и укрепление *здоровья;* развитие *физических качеств;* совершенствование *функциональных возможностей организма.*

В **содержании учебной программы** выделены три раздела: 1) теоретические, практические и методические знания; 2) умения и навыки выполнения физических упражнений и умения управлять своей физкультурной деятельностью (методические умения); 3) физические качества.

В соответствии со спецификой сформулированных в учебной программе задач физического воспитания в **содержании** программного материала выделены два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный.

Базовый компонент соответствует требованиям государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный (дифференцированный) компонент обусловлен необходимостью учета индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов учащихся, в том числе и к занятиям футболом.

Поэтому разделы «Знания» и «Умения» включают в свое содержание, наряду с базовым учебным материалом, общим для всех учащихся, теоретические, практические и методические знания, практические и методические умения в области футбола.

Заключительным разделом учебной программы, который выступает в роли конкретного целевого ориентира образовательного процесса, является раздел «Требования к качеству усвоения учебного материала», дифференцированный по годам обучения.

В соответствии с задачами физического воспитания в данном разделе выделены требования: 1) к качеству усвоения теоретических, практических и методических знаний, практических и методических умений в области физической культуры и в области футбола; 2) к уровню развития физических качеств.

Реализация учебной программы в образовательном процессе предполагает создание трех организационных условий:

1) участие в практической реализации учебной программы общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей;

2) увеличение недельной учебной нагрузки по физической культуре в 5-9 классах до 6 часов, из них 3 часа по учебному плану, 3 часа – за счет дополнительного образования;

3) применение в зависимости от количества учащихся и спортивной базы общеобразовательной школы двух моделей организации физического воспитания в школе на основе углубленного изучения футбола: а) учебные занятия по физическому воспитанию проводятся в рамках учебного расписания (3 урока в неделю) и во внеурочное время (2 учебно-тренировочных занятия продолжительностью 75 минут каждое) с учебно-тренировочными группами, скомплектован-

ными из учащихся одной параллели, проявляющих интерес к занятиям футболом; б) учебно-тренировочные группы для занятий футболом комплектуются из учащихся двух-трех параллелей: 5-6 классов и 7-9 классов. Базовый компонент содержания учебной программы изучается учащимися на уроках физической культуры в составе своих учебных классов, учебный материал по футболу – во внеурочное время (2 учебно-тренировочных занятия продолжительностью 75 минут каждое) в составе учебно-тренировочных групп.

На основе анализа и обобщения литературы по проблеме исследования нами выделены и теоретически обоснованы основные **педагогические условия** экспериментальной учебной программы физического воспитания учащихся ступени основного общего образования. К ним относятся: свободный выбор каждым учащимся вида физических упражнений в соответствии с индивидуальным своеобразием своих физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей; включение в содержание физического воспитания соревновательной деятельности; образовательная направленность физического воспитания; единство базового и вариативного направлений физического воспитания; реализация принципа обобщения в обучении двигательным действиям, составляющим содержание избранного учащимися вида спорта – футбола; формирование у учащихся полноценной ориентировочной основы разучиваемых технических приемов.

Для практического обоснования эффективности применения экспериментальной учебной программы физического воспитания на основе углубленного изучения футбола с учетом выделенных нами педагогических условий был проведен трехлетний формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп мальчиков, обучающихся на момент начала эксперимента в 5 классе. Контрольную группу составили мальчики, обучающиеся в СОШ № 59 г. Чебоксары. Комплектование групп испытуемых осуществлялось из учащихся классов одной параллели с учетом интересов занимающихся к футболу.

Физическое воспитание в контрольной группе осуществлялось в урочной и внеурочной формах организации учебной деятельности. На уроках физической культуры (по три урока в неделю) они осваивали учебный материал предмета «Физическая культура», занимаясь в составе своих школьных классов. Во второй половине дня испытуемые контрольной группы занимались футболом два раза в неделю в составе учебно-тренировочной группы учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности, функционирующего на базе школы. Учебный процесс на уроках физической культуры и учебно-тренировочный процесс по футболу во внеурочное время осуществлялись в рамках традиционных подходов к их содержательному, методическому и организационному обеспечению.

Испытуемые экспериментальной группы имели возможность заниматься в составе одной и той же группы не только во внеурочное время, но и на уроках физической культуры. Физическое воспитание учащихся экспериментальной группы осуществлялось на основе учебной программы с углубленным изучением футбола с учетом выделенных нами педагогических условий.

Установлено, что физическое воспитание учащихся 5-7 классов на основе экспериментальной учебной программы с углубленным изучением футбола, с учетом выделенных нами педагогических условий, обеспечивает: а) существенное повышение качества усвоения знаний и методических

умений по предмету «Физическая культура» и знаний ориентировочной основы технических приемов футбола; б) формирование представлений о технике футбола как о целостной системе технических приемов с выделением общего и частного в их содержании; в) существенное повышение качества практического усвоения технических приемов; г) существенное повышение быстроты и точности выполнения технических приемов; д) высокие темпы развития мотивационного, волевого и познавательного компонентов интереса к футболу и интереса к футболу в целом; е) сохранение высокого уровня интереса к урокам физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 67 с.*
2. *Бальсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.*
3. *Драндров Г.Л.. Кисапов Н. Н., Никоноров В. Т. Противоречия традиционной системы физического воспитания школьников и пути их разрешения // Образование и саморазвитие. – 2007. – Т. 1. – № 3. – С. 145-150.*
4. *Драндров Г. Л., Зейнетдинов А. С. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола : монография. – Чебоксары, Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 138 с.*
5. *Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / под ред. Л. Н. Прогонюк. – Сургут : Дефис, 2001. – 212 с.*
6. *Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.*
7. *Лубышева Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 168 с.*

ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

М. А. Игнатьев, Е. А. Мулюкова

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. *Цель исследования: проверить уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет общеобразовательных школ сельской местности, применяя нормативы ВСФК ГТО, и обосновать оценки.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, комплекс многоборья ГТО, учащиеся общеобразовательной школы*

THE IMPLEMENTATION OF THE REQUIREMENTS OF THE TRP AS A CRITERION OF ESTIMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF RURAL SCHOOLS

M. A. Ignatiev, E. A. Mulyukova

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

Abstract. *Research objective: to check the level of physical fitness of pupils of 16-17 years of comprehensive schools of rural areas, applying standards of VSFK GTO and to prove estimates.*

Keywords: *physical fitness, complex of all-round of GTO, pupils of comprehensive school*

В последние годы в центре внимания отечественных исследователей, считающих необходимым дальнейшее совершенствование системы физического воспитания школьников, находятся вопросы совершенствования нормативных требований с целью более эффективного развития физических способностей школьников.

Созданию единой системы нормативных требований по физической культуре в общеобразовательных школах в настоящее время способствует проведение с 2015 года испытаний по сдаче нормативов нового физкультурного комплекса ГТО, куда включены тесты по скоростному бегу, бегу на выносливость, прыжкам, подтягиваниям, гимнастическим упражнениям. Признавая своевременность возвращения и важность физкультурного комплекса ГТО в решении задач государственной важности, направленных на физическое развитие учащихся образовательных учреждений Российской Федерации, данное исследование считается актуальным. Также следует отметить, что вопросы, связанные с обследованием учащихся с применением нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» изучены специалистами недостаточно. Анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ позволил выявить **противоречие** между необходимостью выполнений государственных требований по физической подготовленности школьников Российской Федерации на основе нормативно-правовых документов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и недостаточным изучением роли комплекса ГТО в определении уровня физической подготовленности учащихся. Выявленное противоречие позволяет сформулировать **проблему** исследования: какова роль современного многоборья ГТО в определении уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских общеобразовательных школ? Решение

данной проблемы составляет **цель** исследования.

Цель исследования: проверить уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет общеобразовательных школ сельской местности, применяя нормативы ВСФК ГТО, и обосновать оценки.

Объект исследования: современный комплекс многоборья ГТО как нормативный документ по физической культуре в общеобразовательных школах.

Предмет исследования – выполнение требований ГТО как критерий оценки физической подготовленности учащихся сельской школы.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что достижение выпускниками сельских школ более высокого уровня физической подготовленности станет возможным, если процесс физического воспитания будет осуществляться в условиях специально организованной образовательной среды, где современный комплекс многоборья ГТО реализуется как нормативный документ по физической культуре в общеобразовательных школах.

В соответствии с проблемой, предметом, объектом и гипотезой в исследовании поставлены следующие **задачи**:

1. Раскрыть роль комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся.
2. Выявить уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских общеобразовательных школ Чувашской Республики по нормативным требованиям ВСФК ГТО.
3. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских школ по нормативным требованиям предмета «физическая культура» общеобразовательной школы и по тестированию норм ВСФК ГТО за 2015-2016 учебный год.

Методы исследования: анализ педагогической литературы, документов и материалов периодической печати; обобщение опыта работы специалистов по многоборью ГТО.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2015 г. по апрель 2016 г. в три этапа.

С первого сентября 2014 года в России начал действовать Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Этот комплекс для всех граждан Российской Федерации является программным и нормативным корнем системы физического воспитания. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» довершает создание программной и нормативной основы отечественной системы физического воспитания населения, в которой составляющими компонентами станут мониторинг, стандарты образования.

Согласно плану мероприятий по поэтапному внедрению ВСФК ГТО в Чувашской Республике, на экспериментальном этапе необходимо было апробировать тестовые испытания по оценке физической подготовленности учащихся. В связи с этим мы вместе специалистами учебно-спортивного отдела Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики в период с 17 октября по 21 ноября 2015 г. провели оценку физической подготовленности учащихся 16-17 лет школ Чувашской Республики согласно нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В течение указанного времени были приняты

нормативы по легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям комплекса ГТО. В исследовании приняли участие 159 учащихся школ Канашского, Порецкого, Ядринского, Янтиковского районов (72 юношей и 87 девушек). Результаты исходного тестирования представлены в таблице.

Таблица 1

Нормативные требования физической подготовленности юношей 16-17 лет

Контрольные упражнения	Результаты тестов	Нормативные требования					
		по предмету «Физическая культура», баллы			комплекса ГТО, значок		
		«5»	«4»	«3»	зол	сер	брон
Бег 100 м, секунд (сек)	14,44±0,42	13,8	14,2	15,0	13,8	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (раз)	12,6±0,9	12	9	5	13	10	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	41,4±0,9	55	49	45	50	40	30
Прыжки в длину с места (см)	209,4±0,6	240	205	190	230	210	200
Наклон вперед из основной стойки (см)	6,9±0,9	+15	+9	+5	+13	+8	+6
Бег на лыжах 3 км. (мин/сек)	27,4±0,7	14,30	15,00	15,50	16.3	17.45	18.45

Таблица 2

Нормативные требования физической подготовленности девушек 16-17 лет

Контрольные упражнения	Результаты тестов	Нормативные требования					
		по предмету «Физическая культура», баллы			комплекса ГТО, значок		
		«5»	«4»	«3»	зол	сер	брон
Бег 100 м, секунд (сек)	16,90±0,32	16,2	17,0	18,0	16,3	17,6	18,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25,2±5,1	20	15	10	16	10	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	21,7±0,9	42	36	30	40	30	20
Прыжки в длину с места (см)	161,06±0,8	210	170	160	185	170	160
Наклон вперед из основной стойки (см)	9,3±0,7	+20	+12	+7	+16	+9	+7
Бег на лыжах 3 км. (мин/сек)	20,78±0,65	18,00	19,00	20,00	17,3	18,45	19,15

Для оценки физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ сельских районов Чувашской Республики и сравнения их с нормативными требованиями по физической культуре общеобразовательных школ были проведены контрольные испытания по следующим видам упражнений комплекса ГТО:

1. Бег 100 м. (сек.). Определялись скоростные качества школьников.
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Подтягивание на высокой перекладине для мальчиков (количество раз).
4. Уровень развития силы плечевого пояса у девушек проверяли при помощи теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)».
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см).
7. Бег на лыжах (мин/сек). Имеет прикладное значение и определяет выносливость человека.

Данные контрольные испытания по упражнениям комплекса ГТО позволили:

- зафиксировать исходный уровень физических возможностей школьников в упражнениях комплекса ГТО и тестах, характеризующих определенные физические качества школьников по физической культуре общеобразовательных школ;
- получить показатели, отражающие состояние физического развития и физической работоспособности.

Анализ архивных источников и обобщение нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» позволили раскрыть роль многоборья комплекса ГТО в системе физического воспитания учащихся в Российской Федерации. Однако в доступных источниках отсутствуют научно обоснованные данные о комплексном применении требований ВФСК ГТО на занятиях по физической культуре как критериев оценки физической подготовленности учащихся. Требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» должны использоваться для того, чтобы закрепить у учащихся потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Старшеклассники, как и все другие возрастные этапы, должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Результаты исследования старшеклассников общеобразовательных школ показали, что уровень их физической подготовленности, определяемый по показателям общепринятых тестов, в среднем на 3,3% выше уровня нормативов комплекса ГТО. Однако, по нормативным требованиям по физической культуре средних школ, уровень физической подготовленности старшеклассников равняется 3 баллам по 5-ти балльной оценочной шкале.

Подавляющее большинство юношей в образовательных учреждениях сельских районов Чувашской Республики могут выполнять современные нормативы ГТО с результативностью выше среднего. Особенно высокие результаты показали они при выполнении тестов, в которых нужно

проявить силовую выносливость. Это подтверждается результатами выполнения тестов на развитие отдельных групп мышц: «Подтягивание из виса на перекладине» (развитие широчайших мышц), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (развитие большой грудной мышцы) и «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (развитие мышц брюшного пресса). Девочки при выполнении всех тестовых испытаний достигли в основном средних результатов.

На основании анализа показателей физической подготовленности учащихся 16-17 лет образовательных учреждений сельских районов Чувашской Республики выявлено следующее:

1) анализ результатов в беге на 100 метров показывает, что подавляющее число юношей выполняют контрольные испытания комплекса ГТО в беге на 100 метров на бронзовый знак, а девушки – на серебряный знак. Средний результат у юношей – 14,44; у девушек – 16,90 сек. По контрольным нормативам физической культуры для средней школы из 87 девушек выполнили на оценку «5» – 12 %; сдали норматив на оценку «4» – 48 %; получили оценку «3» – 36 %;

2) результаты тестов силовой подготовки «Подтягивание на перекладине» у подавляющего большинства юношей находятся в пределах 11-14 раз и соответствуют серебренному и золотому знакам. По контрольным нормативам предмета «Физическая культура» для юношей 10-11 классов они должны быть 11-12 раз. Разумеется, указанные результаты нельзя рассматривать как верхнюю границу возможных достижений. Они могут быть относительно легко превышены даже в рамках традиционных форм организации процесса физического воспитания;

3) гибание и разгибание рук в упоре лежа от пола для девушек определяет уровень силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног. Результаты выполнения данного норматива комплекса ГТО девушками образовательных учреждений сельских районов – 25,2 ± 5,1 раз, что по контрольным нормативам ГТО соответствует золотому знаку. Анализ результатов тестирования показал, что сила рук у девушек и юношей, по требованиям предмета «Физическая культура» общеобразовательных школ, в среднем развита на оценку 5 баллов;

4) выполнение контрольных нормативов по «Подниманию туловища из положения лежа на спине» (число раз за 1 мин.; ноги согнуты, фиксированы, руки за головой) по предмету «Физическая культура» оценивается на «отлично» у юношей при выполнении 52-55 раз, а у девушек – 40-42 раза. По нормативам комплекса ГТО на золотой знак юноши должны выполнить 50 раз, а девушки – 40 раз. Результаты тестирования у юношей находятся в пределах 41 ± 0,9 раз (на серебряный знак), а у девушек – 21,7 ± 0,9 раз (на бронзовый знак). Оценивая физические возможности девушек в характерном для них тесте, хотелось бы указать на следующее: 36% не смогли выполнить норматив (30 раз) и получили оценку «2», 40%

девушек получили оценку «3», и лишь 16% выполнили норматив на оценку «4». Средние результаты соответствовали удовлетворительным оценкам. Сдача норматива на силу мышц брюшного пресса показала, что девушки относительно легко справляются с данным требованием, но без учета времени. Выполнение теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» на время, по нашим данным, требует тренировки;

5) средний результат в прыжках в длину с места у девушек составил 161,1 ± 6.6 см., при этом 44% девушек показали результат в границах от 150 до 160 см., 12% девушек уложились в пределах от 160 до 170 см. При анализе скоростно-силовых возможностей юношей было выявлено, что 64 % из них сдали норматив по прыжкам в длину с места по предмету «Физическая культура» на оценку «4», а большинство девушек выполнили школьный норматив на оценку «удовлетворительно». Результаты выполнения данного теста по нормативам комплекса ГТО у юношей стабильны на уровне «серебра» (209,4±0,6 см). Неудовлетворительные результаты у девушек 16-17 летнего возраста, на наш взгляд, связаны с половозрастными особенностями развития организма;

6) гибкость оценивалась тестом «Наклон вперед из положения стоя» на гимнастической скамье. Сдача норматива на гибкость позвоночного столба показала, что юноши и девушки справляются с нормами ГТО. Средний результат у юношей – 6.9 ± 0,9 см. (на бронзовый знак), у девушек – 9,3 ± 0,7 см (на серебряный знак), при этом 56% школьниц показали результат в пределах от 8 до 12 см. По контрольным нормативам физической культуры для средней школы юноши выполнили тест на оценку «удовлетворительно», а девушки – на оценку «4»;

7) выносливость оценивалась по показателям бега на лыжах. Результаты у юношей по бегу на лыжах 5 км. в среднем 40 мин. (на «удовлетворительно»), а у девушек 3 км – 20 мин. (на «удовлетворительно») показали, что лыжная подготовка в школе, к сожалению, находится на самом низком уровне. Это объясняется тем, что в районах Чувашской Республики в большинстве школ занятия по лыжной подготовке заменяются другими видами деятельности.

Сопоставляя исходные показатели физической подготовленности юношей и девушек 10-11 классов, полученных в центрах тестирования ВФСК ГТО, с нормативами, предусмотренными школьной программой по физическому воспитанию для средних общеобразовательных школ, можно сделать следующий вывод: по совокупности анализируемых статистических показателей выявлен удовлетворительный уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет сельских общеобразовательных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры. – СПб. : Лань, 2003. – 304 с.*
2. *Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. – 2015. – №1. – С. 100-103.*

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК У ДЕВОЧЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. К. Каракетов

Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева
Карачаевск, Россия

METHODS OF DETERMINING THE OPTIMUM POWER STRAINS BY THE SCHOOL-AGE GIRLS

A. K. Karaketov

U. Aliev Karachay-Circassian State University
Karachaevsk, Russia

alikaraketov43.@mail.ru

Аннотация. *В статье приводится роль силовой подготовленности для девочек 12 лет для успешной сдачи учебных нормативов и комплекса ГТО. Сила в большей мере определяет здоровье и работоспособность девочек школьного возраста, однако реальный уровень развития у них этого двигательного качества не достаточен. Поэтому необходимо выявить, какое количество нужно выполнять девочкам без вреда для здоровья. Максимальная сила развивается успешно на фоне неутомленной центральной нервной системы. Это положение стало основой при определении оптимальных силовых нагрузок для девочек.*

Ключевые слова: *школьницы, сила, нагрузка, нормативы, здоровья*

Abstract. *The article searches the role of force readiness for girls 12 years for passing the educational standards and the TRP complex (TRP-Ready for work and defense). The strength is largely determined by the health and capacity of school-age girls, however, the real level of development they have the quality of the motion is insufficient. Therefore, it is necessary to identify how much girls have to perform without norming the health. Maximum power is successfully developing on the background of unspent central nervous system. This position became the basis for determining the optimum power stains for girls.*

Keywords: *schoolgirls, force, strains, standards, health*

Сила, как одно из основных физических качеств имеет большое значение в двигательной деятельности школьниц. Ни одно движение не может быть выполнено без проявления мышечной силы, степень развития которой определяет его качественную сторону. Выполняя разные движения, связанные с перемещением тела, метанием снаряда, приходится преодолевать состояние покоя, создавать ускорение, необходимое для достижения большой скорости бега или полета снаряда. И естественно, чем больше сила, тем большее ускорение можно развить, тем быстрее можно бежать, совершая более сильное отталкивание при беге, тем дальше и выше можно прыгнуть.

От развития силы зависит проявление быстроты движений. Она создает лучшее условие для совершенствования быстроты, поскольку последняя проявляется не в каких-то отвлеченных понятиях, а в конкретных движениях, кратковременных, но предельно высоких мышечных сокращений.

Практически невозможно назвать вид спорта, где без специальной силовой подготовки можно было бы достичь высоких спортивных результатов. Кроме того, в большинстве видов трудовой деятельно-

сти, как и во многих видах спорта, где человеку приходится преодолевать главным образом, тяжесть собственного тела, решающее значение имеет уровень развития мышечной силы. Целенаправленное развитие мышечной силы в значительной мере содействует формированию правильной осанки, укреплению здоровья.

Однако, несмотря на то, что сила имеет огромное значение для школьниц в повседневной, трудовой и спортивной деятельности, еще недостаточно разработаны методы определения комплектов силовых нагрузок.

Указанная не разработанность вопросов силовой подготовки школьниц, отставание у них этого качества от уровня, необходимого для успешного освоения жизненно важных двигательных умений и навыков, определило актуальность данной проблемы.

Из литературы известно, что наиболее эффективное развитие максимальной силы приходится на фоне не утомленной центральной нервной системы *[1, с 57]*, *[2, с, 11]*. Значительное снижение силы при работе повторного характера сопровождается утомлением ЦНС, которое выражено в удлинении времени простой двигательной реакции, что сигнализирует о наличии непреодолимого утомление и продолжать нагрузку для наращивания максимальной силы становиться нецелесообразным. Поэтому, учитывая ведущую роль центральных нервных механизмов в развитии утомления в процессе многократного выполнения силовых упражнений, важно было использовать тесты, характеризующие состояние нервной системы, особенно развитии в ней тормозных процессов. Процесс торможения предоставляет собой один из «Органических» компонентов утомления и его легко диагностировать, применяя различные методы *[5, с. 16]*.

Для оценки общего функционального состояния нервной системы рекомендуется использовать определение времени простой зрительно-моторной реакции *[3, с. 4]* а для оценки возбудимости нервной системы в спортивной практике применяется метод динамометром *[4, с 86]*. С учетом вышеизложенного на группе школьниц 12 лет на разных этапах многократного выполнения силовых упражнений (на модели упражнений отжимания из положения в упоре лежа и кистевой динамометрией регистрировалось время простой зрительно-моторной реакции (ВПЗМР) методике *[3, с. 43]* до нагрузки в фазах устойчивой работоспособности и выраженного утомления (отказ от дальнейшего продолжения работы).

В своих исследованиях по определению оптимальных силовых нагрузок для школьниц 12 лет мы использовали метод рефлексометрии.

Одним из показателей корковых процессов является продолжительность простой двигательной реакции, по которой можно оценить степень утомляемости школьниц.

Исследование простой двигательной реакции осуществлялось с помощью простейшего рефлексометра. Определение силовых нагрузок для школьниц проводился по следующей методике. Испытуемому давался предварительный инструктаж: «Как только загорится лампочка, нужно как можно быстрее нажать кнопку прибора». Одновременно с включением лапочки включался электросекундомер. При нажатии кнопки испытуемым, электросекундомер останавливался. Для более точного определения латентного периода, реакцией (ЛПР), испытуемый выполнял задание от 5 до 10 раз. Высчитывался средняя величина.

Время двигательных реакций обеспечивается двумя процессами-возбуждением и торможением, которые определяют, которые определяют силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Сила нервных процессов определяет силу сокращения мышц, устойчивость нервных центров к утомлению во время продолжительной работы.

Во время определения зрительно-моторной реакции в наших исследованиях условным раздражителем является световой – лампочка. Чем короче время простой двигательной реакции (ВПЗМР), тем лучше.

Исходная величина показателя ВПЗМР у школьниц равнялось 0,196,5 м/с. В процессе повторной силовой нагрузки (в фазе устойчивой работоспособности 7-8 отжиманий) показатель силы мышц кисти снизился на 2 кг (10%). Время ПЗМР уменьшилось на 30,2% и стало равняться 0,137 м/с (таблица 1).

Таблица 1

Измерение простой зрительно-моторной реакции у школьниц 12 лет после повторных силовых нагрузок

№ п/п	Отжимание в упоре лежа (раз)	Кистевая динамометрия М±19,0 кг	Простая зрительно-моторная реакция М±0,0196м/с
1	8 раз	19,0	0,190
2	8 раз	18,5	0,188
3	7 раз	18,0	0,186
4	7 раз	17,0	0,137
5	3 раз	15,0	0,206

Это подтверждается также тем, что при выполнении нагрузок аналогичных по объему, но не связанных с проявлением максимальной силы или выносливости (25 приседаний) время простой зрительно-моторной реакций остается значительно меньше, чем до нагрузки (0,181 м/с) и указывает на высокое функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС).

При продолжении работы до выраженного утомления сила кисти снизилась на 4 кг, что составляет 21,1% от максимального результата, весьма значительно увеличилось время простой зрительно-моторной реакции (на 10,7%) по сравнению с фазой устойчивой работоспособности и стало выше исходного уровня на 5,11%.

Такой характер изменений показателей простой зрительно-моторной реакции свидетельствует о развитии торможения в двигательных центрах ЦНС.

Сокращение времени простой зрительной реакции в процессе мышечной деятельности многие авторы связывают с повышением общего функционального состояния нервной системы, ее возбудимость.

Павлов писал: «... в связи с условиями наблюдаются изменения общего тонуса нервной системы то в сторону возбуждения, то в сторону торможения, и соответственно с этим изменяются и специальные реакции на окружающую среду».

Для оценки возбудимости нервной системы в процессе физической нагрузки, а также для оценки спортивной формы спортсменов считает целесообразным использовать данные динамометрии *[4, с. 86]*.

По мере выполнения силовой нагрузки возбудимость нервной системы повышается и достигает наилучших показателей в фазе высокой работоспособности, по мере ее снижения наблюдается снижение возбудимости нервной системы.

Приведенные эксперименты позволили прийти к заключению о том, что в качестве критерия достаточности при определении оптимального объема силовых нагрузок могут служить показатели времени простой зрительно-моторной реакции и кистевой динамометрии, по динамке изменения которых, в процессе силовых нагрузок, можно судить о функциональных сдвигах центральной нервной системе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 57.*
2. *Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств в условиях урока // Физическая культура в школе. – 1976. – №11. – С. 1.*
3. *Лоскутова Т. Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиологический журнал. – 1975. – №1. – С. 43.*
4. *Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 86.*
5. *Розенблюм Д. Е. Вопросы физиологии двигательной активности человека. – М.: МОПИ им. Н.К. Крупской, 1970. – С. 16.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ф. А. Керимов, О. В. Гончарова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

EFFICIENCY OF THE USE HEALTH TECHNOLOGY IN PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

F. A. Kerimov, O. V. Goncharova

Uzbek state institute of the physical culture
Tashkent, Uzbekistan

fikrat_kerimov@mail.ru

Аннотация. *В статье раскрываются особенности оздоровительных технологий учебно-воспитательного процесса школьников. В работе раскрыты особенности разработанной оздоровительной методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья с помощью физических упражнений. Подробно описана оздоровительная программа для школьников, рассчитанная на весь учебный год с учетом требований государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию.* ***Разработанная методика направлена*** *на использование физических упражнений для нормального функционирования организма, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, кровообращения и защиты организма от сердечных заболеваний.*

Ключевые слова: *оздоровительные технологии, образовательный процесс, школьники, сохранение и укрепление здоровья, физические упражнения, оздоровительная программа, аэробные упражнения*

Abstract. *In article particularities are studied health technology of the scholastic-education process schoolchildren. In work reveal particularities designed health methods, directed on conservation and fortification of health by means of physical exercises. In detail health program is described for schoolboy, calculated on the whole school year with provision for requirements of the state educational standard on physical education. The Designed methods is directed on use the physical exercises for normal functions the organism, for fortification of health, achievements of the good general state, improvements of the psychic condition, blood circulation and protection of the organism from warmhearted diseases.*

Keywords: *health technologies, education process, schoolchildren, conservation and fortification of health, physical exercises, health program, aerobic exercises*

Введение. Современная цивилизация, несмотря на гигантские техногенные достижения, придала прогрессу однобокий характер. В настоящее время образ жизни людей и детей в частности, стал малоподвижен, а недостаток движений плохо отражается на состоянии здоровья и возможностях человека во всех сферах жизни.

Сфера образования должна стать новой вехой в о**здоровлении населения планеты.** Основным приоритетом образования для построения великого будущего каждой страны является формирование культуры здоровья у каждого ребенка, в каждой семье и в обществе в целом.

Актуальность. Характерной чертой современной концепции физического воспитания школьников является повышение роли оздоровительной и образовательной направленности, как важного условия успешности формирования физической культуры личности. К со**жалению, данному направлению со**вершенствования учебного процесса не уделяется должного внимания. В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальным направлением, направленным на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Мы в своей работе предлагаем методику использования физических упражнений для нормального функционирования организма, для укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, улучшения психического состояния, кровообращения и защиты организма от сердечных заболеваний. В нашем исследовании **основной задачей** является разработка методики, направленной на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе проведения занятий по физическому воспитанию. Главная **цель нашей работы** – привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья. Разработанная нами **методика** включает: бег на месте, прыжки со скакалкой и стретчинг. Исходя из особенностей климатических условий нашей страны и государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию разработанная нами оздоровительная программа для школьников включает различные дозированные упражнения по месяцам:

- Сентябрь, октябрь – оздоровительная программа бега на месте, «аэробные упражнения»;
- Ноябрь, декабрь – оздоровительная программа стретчинга, для целенаправленного развития кардиореспираторной выносливости; систематическое использование корригирующих упражнений на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета; использование в занятиях широкого набора нетрадиционных видов физических упражнений;
- Январь, февраль, март – оздоровительная программа прыжков со скакалкой, «аэробные упражнения»;
- Апрель, май – оздоровительная программа бега на месте, «аэробные упражнения».

Нами был проведен **педагогический эксперимент** по обоснованию эффективности разработанной методики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания. Все участники эксперимента (n=52). были разделены на контрольную группу «КГ» (уроки по физической культуре проводились по традиционной программе), и экспериментальную группу «ЭГ» учебный процесс был построен в соответствии с разработанной нами методикой.

Для оценки различных сторон физической подготовленности учащихся нами были использованы следующие контрольные упражнения: бег 30 м (с), шестиминутный бег (м); прыжки в длину с места, (см); «подтягивание на высокой перекладине из виса», (кол-во раз) – у мальчиков, а у девочек – «подтягивание на низкой перекладине из положения лежа», (кол-во раз); наклон туловища вперед, (см) челночный бег 3х10 м, (см); прыжки со скакалкой (кол-во раз). Проведенное до начала педагогического эксперимента статистическое сравнение исходного уровня показателей физической подготовленности у учащихся экспериментальной и контрольной групп констатировало отсутствие достоверных

различий по изучаемым параметрам (таблица 1). Обращает на себя внимание идентичность темпов развития, исследуемых исходных показателей физической подготовленности детей данного возрастного контингента, между группами хотя и существуют некоторые различия, однако анализ средних арифметических величин позволил выявить, что достоверно статистических различий не наблюдается как у девочек, так и мальчиков исследуемых групп при уровне значимости ($p > 0,05$).

Для оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали следующие показатели: длина тела (см), масса тела (кг), Индекс Кетле, ЖЕЛ (л), окружность грудной клетки (см), экскурсия грудной клетки (см), сила кисти (кг), артериальное давление (мм.рт.ст.), проба с 20 приседаний (%), Индекс Скибински, проба Ромберга (простая и усложненная) (с), проба Яроцкого (с), Проба Штанге (с), Проба Генча (с), Проба Озерецкого (с). В результате проведенного анализа было выявлено, что в начале педагогического эксперимента у детей исследуемых групп хотя и наблюдались некоторые колебания в оценке изучаемых показателей (таблица), однако не наблюдалось достоверно статистических различий между изучаемыми параметрами уровня физического развития и состояния функциональной подготовленности ($p > 0,05$). Исходные результаты по данным оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся в начале педагогического эксперимента не отличались друг от друга как у мальчиков, так и у девочек по уровню значимости ($p > 0,05$).

Особенностями предложенной экспериментальной программы явились: увеличение доли упражнений оздоровительной направленности; использование различных методических приемов, при которых учащиеся, имеющие различную физическую подготовленность, смогут наилучшим образом овладеть техникой разучиваемого упражнения: метод усложнения внешней обстановки, метод обучения двигательным действиям при различных состояниях организма, метод облегчения условий выполнения техники движений; большое разнообразие средств оздоровительной программы; включение теоретической части по основам здорового образа жизни.

Полученные результаты исследований. По результатам тестирования, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста, как показателей развития физических качеств (таблица 1), так и по показателям, характеризующим уровень физического развития и функциональной подготовленности учащихся двух исследуемых групп (таблица 2).

За время проведения педагогического эксперимента установлено, что занимающиеся в КГ улучшили свои результаты по показателям физической подготовленности. Так средние показатели мальчиков КГ в беге на 30 м до эксперимента составляли 5,8±0,21 с и после эксперимента 5,7±0,24 с, очевидно, что произошло улучшение результата, однако достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$). У мальчиков ЭГ в беге на 30 м также произошли изменения – 5,8±0,16 с до эксперимента и 5,5±0,18 после педагогического эксперимента, выявлено, что результат улучшился в достоверно статистических пределах при уровне значимости ($p < 0,01$).

По окончанию педагогического эксперимента у девочек в контрольном упражнении «бег на 30 м» также произошли изменения, так в КГ средние данные соответственно равны 6,0±0,26 с и 5,9±0,22 при уровне значимости ($p > 0,05$), а результат в беге на 30 м у девочек ЭГ - 6,0±0,12 с и 5,7± 0,12 с, выявлено улучшение результата в достоверно значимых пределах ($p<0,05$).

Изменения показателей в шестиминутном беге имеют следующие результаты у мальчиков КГ – 740±1,9 м и 760±2,1 м достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$), а у мальчиков ЭГ получены следующие данные – 730±2,6 м и 930±1,6 м наблюдается улучшение результата при уровне значимости ($p < 0,05$).

У девочек по окончанию педагогического эксперимента в контрольном нормативе «шестиминутный бег» тоже произошли изменения, так в КГ результат составлял 610±1,7 м а после эксперимента стал 640±2,0 м достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$), у девочек ЭГ в этом упражнении результат изменился значительно 620±0,9 м и 820±1,2 соответственно, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p < 0,05$).

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№	Контрольные нормативы	пол	КГ	ЭГ	«Алпомиш»		Уровень значимости
					зачет	значок	
Легкая атлетика							
1.	Бег 30 м, с (скоростные способности)	м	5,7±0,21	5,5±0,18	6,2	5,5	< 0,01
		д	5,9±0,22	5,7±0,12	6,5	5,8	< 0,05
2.	Бег 6 мин, м (выносливость)	м	760±2,1	930±1,6	-	-	< 0,05
		д	640±2,0	820±1,2	-	-	< 0,05
3.	Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности)	м	142,4 ±4,2	156,8±6,2	110	120	< 0,01
		д	139,7±5,32	145,4±5,25	95	105	< 0,05
Гимнастика							
4.	Наклон туловища вперед, см (гибкость)	м	4,8±1,9	7,8±1,8	-	-	< 0,05
		д	7,4±2,5	11,6±2,1	-	-	< 0,05
5.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз (силовые способности)	м	2,1±0,5	2,8±0,5	-	-	> 0,05
		д	9,2±2,2	12,6±2,3	-	-	< 0,05
Подвижные и спортивные игры							
6.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз (скоростно-силовые способности)	м	49,0±6,2	58,4±3,2	50	60	< 0,05
		д	62,8±6,5	69,7±3,1	60	70	< 0,05
7.	Челночный бег 3х10 м, сек (координационные способности)	м	10,1±0,09	9,9±0,16	9,8	9,7	< 0,01
		д	10,9±0,21	10,7±0,18	10,0	9,8	< 0,01

Результаты в контрольном нормативе прыжки в длину с места у мальчиков КГ улучшились и составляют 140,2±5,6 см – 142,4±4,2 при уровне значимости ($p > 0,05$), а у мальчиков ЭГ наблюдаются изменения в достоверно статистических пределах – 141,8±7,4 см и 156,8±6,2 при уровне значимости ($p < 0,01$).

В контрольном нормативе прыжки в длину с места у девочек средние данные соответственно равны в КГ – 136,7±2,35 см и 139,7±5,32 см ($p > 0,05$) и в ЭГ – 134,6±4,32 см и 145,4± 5,25 см соответственно, при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p < 0,05$).

В контрольном нормативе "подтягивание на высокой перекладине из виса" у мальчиков КГ результат не изменился 2,1±0,5 раз и 2,1±0,5 раз ($p > 0,05$), у мальчиков ЭГ произошли изменения – 1,2±0,5 раз до 2,8±0,5 раз. Хотя мальчики ЭГ по результатам контрольного норматива «подтягивание на высокой перекладине из виса» в начале эксперимента отставали, а теперь стали превосходить своих соперников из КГ, однако достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Получены следующие данные у девочек в контрольном упражнении «подтягивание на низкой перекладине из положения лежа», так в КГ результат составил 8,4±3,2 раз и 9,2±2,2 раз ($p > 0,05$), а у девочек в ЭГ результат составил 7,2±4,5 раз и 12,6± 2,3 раз при этом уровень значимости находится в достоверных пределах ($p < 0,05$).

Полученные данные в контрольном упражнении «наклон туловища вперед» у мальчиков КГ характеризуются незначительным улучшением – 4,5±1,6 см и 4,8±1,9 см ($p > 0,05$), у мальчиков ЭГ соответственно – 4,8±1,4 см и 7,8±1,8 см при этом уровень значимости имеет в достоверные сдвиги ($p < 0,05$).

Результаты в нормативе «наклон туловища вперед» у девочек КГ улучшились и составили 6,2±1,8 см и 7,4±2,5 см, однако изменения произошли в статистически недостоверных пределах ($p > 0,05$); а у девочек ЭГ результаты изменились значительно больше – 6,1±1,5 см и 11,6±2,1 см при уровне значимости ($p < 0,01$).

Средние показатели мальчиков КГ в контрольном упражнении «челночный бег 3х10 м» за время эксперимента не претерпели изменений до 10,1±0,12 с и 10,1±0,09 с после ($p > 0,05$), у мальчиков ЭГ значительно улучшились показатели в данном контрольном нормативе – 10,1±0,14 с и 9,9±0,16 с при уровне значимости ($p < 0,05$).

Полученные результаты у девочек в контрольном упражнении «челночный бег 3х10 м» характеризуются следующим образом, так в КГ сохранились прежние данные – 10,9±0,26 с и 10,9±0,21 с ($p > 0,05$), а у девочек ЭГ результаты более положительны – 10,9±0,21 с и 10,7±0,18 с и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ($p < 0,05$).

В контрольном упражнении «прыжки со скакалкой» получены следующие данные: у мальчиков КГ – 46,5±7,8 раз до 49±6,2 раз ($p > 0,05$) и у мальчиков ЭГ значительно улучшились результаты от 44,2±6,3 раз до 58,4±3,2 раз и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ($p < 0,05$).

По результатам полученным в конце эксперимента в контрольном нормативе «прыжки со скакалкой» у девочек КГ можно констатировать улучшение наблюдаемых данных – 56,8±8,2 раз и 62,8±6,5 раз, однако увеличение произошло в статистически недостоверных пределах ($p > 0,05$), а у девочек ЭГ наблюдались более значительные улучшения показателей от 58,4±6,2 раз до 69,7±3,1 и имеют достоверно статистические сдвиги при уровне значимости ($p < 0,05$).

По результатам, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста физических показателей в двух исследуемых группах. Однако, за время проведения педагогического эксперимента в контрольной группе прирост показателей, характеризующих состояние физической подготовленности учащихся, обусловлен естественным ростом физических показателей. Отмеченные изменения в показателях физической подготовленности за время проведения педагогического эксперимента представлены в таблицах 1 и 2. Результаты физической подготовленности, представленные в таблице 1 и подробно описанные выше, от-

четливо свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе, где школьники занимались по предложенной нами методике значительно выше, чем у детей, занимающихся по традиционной системе физического воспитания и имеет достоверно статистические различия.

Результаты сравнительного статистического анализа средних показателей оценки физического развития и функциональной подготовленности учащихся приведены в таблице 2. Как видно из таблицы 2, полученные конечные результаты свидетельствуют о значительном изменении в уровне физического развития и состоянии функциональной подготовленности школьников за период проведения педагогического эксперимента. Средние показатели длины тела в КГ изменились в среднем на 2 см и составляют 140,5±4,2 см, а в ЭГ изменения в росте составили 4,1 см - 143,5±4,5; см.

Средние показатели массы тела в КГ увеличились на 4 кг и составляют 44,8±2,5 (кг), что характеризуется избыточным весом, а в ЭГ средний результат массы тела снизился на 1,2 кг - 40,5±3,2 кг, что в свою очередь подчеркивает норму веса учащихся и характеризуется отсутствием излишнего веса.

Индекс Кетле в КГ значительно вырос и составил 318,9 ус.ед., что еще раз подчеркивает наличие избыточного веса у учащихся данной группы, а в ЭГ показатель ИК снизился – 282,3 ус.ед. и характеризует нормальное физическое развитие, то есть соответствие веса росту учащихся, что выражается в норме веса детей.

Показатели ЖЕЛ в КГ изменились не столь значительно и составили 1,39±0,04, а в ЭГ функциональные возможности системы дыхания значительно улучшились до 1,46±0,04 (л).

В двух группах произошли изменения в показателе окружность грудной клетки, так в КГ произошли незначительные изменения до 60,1±0,5, а в ЭГ изменения произошли на 4,8 см и составили 63,2±0,5 (см), показатели на вдохе в КГ не изменились, что составляет 63,8±0,3 см, а в ЭГ увеличились и составили – 67,4±0,5 см, показатели на выдохе в КГ составили 58,4±0,6 см и в ЭГ улучшились до 59,2±0,5 см. В связи с выше полученными результатами экскурсия грудной клетки в КГ уменьшилась с 7,4 до 5,4 см, а в ЭГ выросла от 7,2 (см) до 8,2 см. Полученные данные характеризуют развитие органов дыхания, так мы видим, что дети ЭГ превалируют в развитии грудной клетки, органов дыхания и в мощности аппарата внешнего дыхания.

Полученные показатели в динамометрии кисти характеризуют силу кисти, так в КГ по правой руке изменения произошли от 8,1±0,4 до 9,2±0,2 кг и левой руки от 7,4±0,6 до 8,1±0,5 кг, а результаты ЭГ следующие: сила кисти правой руки в ЭГ изменилась от 7,2±0,5 до 10,5±0,5 и левой руки – 6,5±0,8 до 9,7±0,6 кг.

Показатель АД характеризует функциональное состояние ССС и имеет большое значение для активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии. Средние показатели артериального давления в КГ увеличились и составляют – систолическое 110 и диастолическое 65 мм.рт.ст., это свидетельствует о возможных гипертонических состояниях и обусловлено избытком массы тела и недостатком движений, а в ЭГ результат сохранился на прежнем уровне: систолическое 100 и диастолическое 60 мм.рт.ст., что характеризуется как «норма» и подтверждается нормальной массой тела, значительным объемом движений и дозированными физическими нагрузками.

Полученные результаты проведения пробы с 20 приседаниями характеризуют работоспособность сердца, так в КГ результат составляет – 47%, что расценивается как

«хорошо», а в ЭГ полученный результат значительно улучшился и составляет 25%, что расценивается как «отлично».

Индекс Скибински характеризует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так в КГ он улучшился от 20 до 24 ус.ед. что оценивается как «удовлетворительно», а в ЭГ произошли более мощные изменения от 19 до 31 ус.ед, что оценивается как «хорошо».

Для характеристики деятельности вестибулярного анализатора получены средние показатели пробы Ромберга (простая форма) в КГ 76,3±5,8 – 78,5±3,2 и усложненная 39,8±3,4 с – 40,4±3,5 с, в ЭГ получены следующие данные 74,6±7,2 – 86,4±5,2 с и 38,7±4,6 с – 46,2±3,4, которые характеризуют значительное улучшение деятельности вестибулярного аппарата, а нарушение приводит к нарушению координации движений, снижение спортивных результатов, а также с изменениями вестибулярного аппарата связаны – головокружение, покачивание, непереносимость некоторых видов транспорта, тошнота и др.

Результаты пробы Яроцкого характеризуют устойчивость вестибулярной системы для точной ориентации в пространстве, так в КГ результат не изменился - 41,9±2,7 с – 41,9±2,5 с, а в ЭГ улучшился от 41,3±2,9 с до 52,4±3,1 с.

Время задержки дыхания позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженное насыщение крови кислородом, приводящее к заболеваниям органов дыхания и кровообращения. Средние показатели пробы Штанге в КГ изменились незначительно от 19,5±7,8 с до 20,5±4,8 с, а в ЭГ результаты значительно выросли от 18,2±8,2 с до 30,8±3,5 с; исходные результаты пробы Генча в КГ составили 14,8±9,3 с – конечные – 16,8±7,3 (с), а в ЭГ от 13,4±7,6 с до 20,5±4,2 с. Такие позитивные сдвиги в ЭГ произошли под влиянием аэробных упражнений, входящих в состав разработанной методики, которая имеет оздоровительную направленность.

Показатели пробы Озерецкого, которая также характеризует функции вестибулярной системы в КГ изменились не столь значительно и составляют до эксперимента 9,2±2,6 с после эксперимента 11,4±3,2 с и в ЭГ произошли большие улучшения от 7,8±2,2 с до 20,3±3,5 с.

Обсуждение результатов исследований. Используя, разработанную методику у детей ЭГ наблюдалось достоверное увеличение результатов физической подготовленности. Полученные в конце педагогического эксперимента данные подтвердили положительной влияние экспериментальной методики на состояние физического развития и функциональной подготовленности детей. Эффективность применения экспериментальной методики выразилась в достоверно статистическом улучшении результатов – 6 контрольных нормативов из 7, характеризующих физическую подготовленность у мальчиков ЭГ и соответственно – 7 из 7 у девочек; а также 20 показателей, как у мальчиков, так и у девочек, характеризующих состояние физического развития и функциональной подготовленности детей. Эффективность же традиционной программы физического воспитания выразилась в небольшом приросте (в статистически недостоверных пределах) показателей, характеризующих физическую подготовленность, физическое развитие и функциональную подготовленность детей, что в большей степени обусловлено естественным ростом физических показателей и другими неучтенными факторами.

По окончанию педагогического эксперимента мы провели сравнительный анализ средних результатов оценки различных сторон физической подготовленности учащихся по Государственным тестам «Алпомиш и Барчиной» (таблица 1). Нами выявлено, что по окончанию педагогического

эксперимента по итогам сравнительного анализа средних результатов оценки различных сторон физической подготовленности учащихся по тестам «Алпомиш и Барчиной» наблюдается значительная разница в полученных результатах в пользу ЭГ. Так мальчики ЭГ по результатам тестирования выполнили 50% нормативов на «значок» и 25% – на «зачет», а мальчики КГ 25% на «значок» и 50% на «зачет». У девочек КГ получены аналогичные результаты - 25% на «значок» и 50% на «зачет», однако у девочек ЭГ получены самые высокие результаты 75% выполнены на «значок». В целом по результатам КГ тесты «Алпомиш и Барчиной» на «значок» могут сдать 25% учащихся, а в ЭГ этот показатель составляет 62,5%.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей физического развития и функциональной подготовленности школьников в конце педагогического эксперимента

Показатели		Контрольная группа	Экспериментальная группа
Возраст, лет		9-10	9-10
Длина тела, см		140,5±4,2	143,5±4,5
Масса тела, кг		44,8±2,5	40,5±3,2
Индекс Кетле		318,9	282,3
ЖЕЛ, л		1,39±0,04	1,46±0,04
Окружность грудной клетки, см	Пауза	60,1±0,5	63,2±0,5
	Вдох	63,8±0,3	67,4±0,5
	Выдох	58,4±0,6	59,2±0,5
Экскурсия грудной клетки, см		5,4	8,2
Сила кисти, кг	Прав.	9,2±0,4	10,5±0,5
	Лев.	8,1±0,5	9,7±0,6
Артериальное давление, мм.рт.ст.		110/65	100/60
20 приседаний, %		47	25
Индекс Скибински		24	31
Проба Ромберга, с	Простая	78,5±3,2	86,4±5,2
	Усложненная	40,4±3,5	46,2±3,4
Проба Яроцкого, с		41,9±2,5	52,4±3,1
Проба Штанге, с		20,5±4,8	30,8±3,5
Проба Генча, с		16,8±7,3	20,5±4,2
Проба Озерецкого, с		11,4±3,2	20,3±3,5

Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что разработанная методика, направленная на сохранение и укрепление здоровья учащихся младших классов с различным уровнем физической подготовленности, позволяет значительно улучшить показатели физической подготовленности школьников младших классов и имеет большое положительное значение в целях укрепления здоровья, достижения хорошего самочувствия, для нормального функционирования организма, для улучшения психического состояния.

Выводы. Таким образом, в отличие от традиционной системы проведения уроков физической культуры, занятия с использованием разработанной методики обеспечивают повышение уровня физической

подготовленности помогая привлечь внимание школьников к состоянию своего здоровья, проанализировать свой образ жизни и определить степень его влияния на состояние здоровья. Благодаря этому создается возможность, во-первых, интенсифицировать процесс развития физических качеств, во-вторых, ликвидировать недостаток движений (гиподинамия) и в-третьих одновременно следить за состоянием здоровья, что в свою очередь приведет к сбалансированному образу жизни подрастающего поколения.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М. П. Колесник, Н. В. Репина,
А. Г. Бурьян, В. Н. Жданов

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

PHYSICAL DEVELOPMENT AND EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN

M. P. Kolesnik, N. V. Repina,
A. G. Buryan, V. N. Zhdanov

Belgorod State University
Belgorod, Russia

repina@bsu.edu.ru

Аннотация. *По мнению специалистов, в значительной мере здоровье человека определяет его образ жизни. Несмотря на то, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании и укреплении здоровья граждан, в России в определенной степени недооценивается их социально-экономическая, оздоровительная и воспитательная роль.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, учащаяся молодежь, здоровый образ жизни, здоровье*

Abstract. *According to experts, in large measure the health of a person determines his way of life. Despite the fact that physical culture and sports play an important role in the formation and strengthening of health of citizens in Russia to a certain extent, underestimated their socio-economic, health and educational role.*

Keywords: *physical education, physical culture, young students, healthy lifestyle, health*

Постановка проблемы. Проблема физического воспитания подрастающего поколения относится к наиболее актуальным проблемам, решение которой обусловливает будущее государства и дальнейшее существование здоровой нации. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013–2020 годы» среди стратегических задач формирования содержания образования подчеркивается необходимость содействовать физическому и психическому здоровью учащейся молодежи. К сожалению, в современных условиях в России сложилась критическая ситуация по состоянию здоровья населения. Современное состояние здоровья детей школьного возраста вызывает тревогу общества. Так, среди подростков здоровыми можно считать лишь 20 %.

Специалисты отрасли *[2; 3; 6]* свидетельствуют, что при поступлении в школу различные отклонения в состоянии здоровья имеет каждый 3-4 ребенок, а к концу обучения (в 9 классе) - уже каждый второй ученик. Неблагоприятные условия окружающей среды влекут за собой рост количества больных детей.

В то же время, молодежь не склонна переживать состоянию своего здоровья даже тогда, когда болеет. Одну из причин этой негативной тенденции специалисты видят в отсутствии с детских лет морально-психологических установок на осознание ценности здоровья.

По мнению специалистов *[4; 5; 6; 8; 9]*, в значительной мере здоровье человека определяет его образ жизни. Несмотря на то, что физическая культура и спорт играют

важную роль в формировании и укреплении здоровья граждан, в России в определенной степени недооценивается их социально-экономическая, оздоровительная и воспитательная роль.

В решении указанной проблемы важную роль играет уровень развития физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и, в частности, физическое воспитание учащихся.

Поэтому **цель статьи –** изучить особенности и проблемы физического воспитания учащийся молодежи.

Методы исследования. С целью ознакомления с состоянием исследуемого вопроса были изучены и проанализированы научно-методическая и специальная литература, которая касается вопросов физического развития и физического воспитания детей школьного возраста, методики проведения уроков физической культуры в школе, подходов к обучению двигательным действиям. Кроме того, с целью выявления личных предпочтений учащихся в сфере физической культуры нами было проведено анкетирование.

Согласно ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» *[1]*, физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Основными задачами физического воспитания обучающихся являются:

- обеспечение благоприятного формирования и совершенствование ведущих систем организма, повышении его биологической надежности;
- своевременное формирование двигательной активности и специфическая стимуляция развития основных физических качеств, что обеспечивает высокую физическую работоспособность обучающихся;
- повышение неспецифичной чувствительности организма обучающихся к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости; совершенствование реакций терморегуляции, которые обеспечивают резистентность в отношении инфекционных заболеваний;
- нормализацию нарушений деятельности отдельных органов и систем, а также коррекцию врожденных или приобретенных пороков физического развития, что обеспечивает лечебно-оздоровительное воздействие; формирование мотивации и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Физическое воспитание школьников является системой, которая охватывает основное, факультативное, дополнительное и самостоятельное обучение и разные средства и формы физического воспитания.

Физическое воспитание обучающихся осуществляется согласно ряду принципов: оптимальный двигательный режим с учетом потребности растущего организма и его функциональных возможностей; дифференцированное применения средств и форм воспитания в зависимости от пола, возраста, физической подготовки и состоя-

ния здоровья обучающихся; систематичность занятий, комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания, постепенное увеличение нагрузок; создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий физической культурой *[6, с. 52]*.

Уровень физической подготовленности учащихся является одним из показателей всестороннего развития личности. Физкультурно-оздоровительная работа дает возможность сконцентрировать вокруг нее всю воспитательную работу в школе, обеспечить тесное взаимодействие ученического самоуправления, семьи и общественности. Она способствует оптимизации двигательного режима учащихся. Для нормального развития учащимся недостаточно той двигательной активности, которую школа обеспечивает двумя уроками физической культуры в неделю и спортивно-массовой работой *[3]*.

Практика показала, что в школах с хорошо поставленной физкультурно-оздоровительной работой лучше успеваемость и дисциплина, меньше правонарушений, высший уровень физической подготовленности детей, меньше заболеваний, прежде всего простудных. К сожалению, оздоровительная работа в школах пока носит эпизодический характер. Одной из причин этого является недостаточная разработанность ее методических основ, необеспеченность школ методическими материалами, а также недостаточное внимание вузов к вопросам подготовки учителей к физкультурно-оздоровительной работе в школе.

Актуальной является проблема поиска эффективных путей повышения двигательной активности учащихся и улучшение их физической подготовленности за счет внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий, которые бы способствовали развитию положительной мотивации к занятиям физической культурой, формировали основы самостоятельной оздоровительной деятельности как в системе школьного образования, так и в свободное от учебы время.

Поэтому в марте 2016 г нами было проведено исследование личных предпочтений учащихся в сфере физической культуры. В анкетировании приняли участие 60 школьников 10 класса: 30 мальчиков и 30 девочек.

Для выяснения отношения школьников к урокам физкультуры был задан прямой вопрос: «Нравятся ли тебе уроки физкультуры?» 83,3% ответили «да». В этом нет ничего удивительного, т.к. урок физкультуры отличается от общеобразовательного эмоциональностью, возможностью двигаться, а не сидеть за партой, и кроме этого установившимся мнением, что занятия физкультурой полезны для здоровья. Далее мы выяснили, что не устраивает школьников на уроках физкультуры, среди наиболее популярных ответов были – отсутствие упражнений, которые бы нравились учащимся (33,3 % девочек, 23,4 мальчиков), не очень интересно (23,4 % девочек, 16,6 % мальчиков), мало игр (23,4 % девочек, 36,7 % мальчиков), отсутствие музыкального сопровождения (40,0 % девочек, 10,0% мальчиков). Кроме того, в процессе исследования мы выяснили, какие виды двигательной активности учащиеся хотели бы видеть в школьной программе**.** Большинство мальчиков отметили футбол и тренажеры (по 50%). На втором месте по распространенности плавание, баскетбол, волейбол – по 23,4%. Ответы девочек во многом схожи. Из наиболее интересных на уроке направлений они назвали баскетбол, волейбол, плавание, пилатес, тренажеры – по 33,3%. На втором месте по распространённости спортивные танцы. Их назвали 23,4% девочек. Таким образом, нами выяснено, что школьники в основной массе сознательно относятся к урокам физкультуры и могут достаточно определенно указать на их недостатки. Основные замечания,

высказанные школьниками в ходе анкетирования, позволяют сделать следующие выводы: в школе недостаточно реализуется дифференцированный подход на уроках ФК, что приводит к неадекватности физических нагрузок на занятиях; не учитываются интересы школьников при выборе физических упражнений, которые включены в программу физической культуры в школе, что требует пересмотра программ по физической культуре, включения большего количества часов на вариативный компонент и адаптации к интересам учащихся школы; при проведении занятий, особенно в I части необходимо использовать музыкальное сопровождение, что делает занятия физическими упражнениями более эмоциональными и привлекательными как для девочек, так и для мальчиков. Эта неудовлетворенность постановкой процесса физического воспитания в школе и приводит к нерегулярному посещению уроков физкультуры и к снижению мотивации к занятиям во внеурочное время.

В связи с полученными результатами анкетирования полагаем, что важнейшим шагом в повышении эффективности организации процесса физического воспитания учащейся молодежи могут тренировочные занятия по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у обучающихся того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивают интерес к подобной форме проведения занятий у учащихся. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации обучающихся, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся. Большое значение при формировании интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой имеют согласованные действия школы, учителя физической культуры, учащихся и родителей.

Для улучшения физического воспитания школьников целесообразно планировать и осуществлять его с учетом интересов учащихся. Каждый свой шаг учитель должен сверять по единому критерию: хорошо ученикам, полезна ли его работа, он облегчает жизнь своим воспитанникам, или, наоборот, усложняет. Бесспорным является то, что школа и учитель существуют для учеников, для создания необходимых условий и оказание помощи в их свободном развитии, формировании почвы для дальнейшего осознанного выбора жизненного пути. На практике же часто наблюдается противоположное: школа и учитель используют учеников для достижения своих, нередко амбициозных, планов, далеких от интересов школьников. Часто педагога не интересуют индивидуальные особенности ученика, уровень его здоровья, развития физических качеств, морфологическое строение тела, рост, масса и т. п., его усердие, отношение к урокам физической культурой. Однако именно эти факторы имеют главное значение для полноценного развития ученика.

Достичь конечной цели физического воспитания в школе - воспитание человека, который бы соблюдал здоровый образ жизни, систематически поддерживал свой организм в хорошей форме средствами физической культуры, был бы гармонично физически развитым, имел крепкое здоровье возможно только при условии перестройки всего процесса физического воспитания, изменения направления приложения усилий, переходу к открытой, демократической, гуманистической образовательной системы, где высшей ценностью является ученик с его индивидуальными особенностями.

Ради цельного духовного и физического развития молодежи надо направить усилия не на работу с телом, а обращаться к ее

сознанию, уму, прежде всего дать ученикам всестороннее физкультурное образование. Это значит – вооружить учеников знаниями, которые помогут им понять суть физической культуры, ее значения для здоровья человека, механизм воздействия и эффективность физических упражнений, суть современных оздоровительных систем, осознать жизненную необходимость движения, овладеть умениями и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, анализировать свои ощущения и движения, контролировать физическое состояние, использовать природные факторы для укрепления здоровья.

Действующая комплексная программа физического воспитания имеет недостаточный объем теоретического учебного материала для физкультурного образования учащихся. Однако даже и то, что она предлагает, в большинстве школ не выполняется. Причина заключается в том, что ни программа, ни система подготовки учителей физической культуры не ориентируют их на первоочередное решение образовательных задач. Не хватает методического пособия для учителей физической культуры, где бы раскрывалось содержание тем, предусмотренных программой. Контроль результативности работы учителей физической культуры руководителями школ и отделами образования обычно не предусматривает проверки уровня физкультурного образования учащихся, а довольствуется лишь уровнем их физической подготовленности. Как следствие, система физического воспитания направляет учителей на решение задач физического воспитания не благодаря физкультурном образовании учащихся, а через максимальное увеличение моторной плотности урока физической культуры.

Конечно, сразу вернуть систему физического воспитания в русло новейших педагогических технологий очень сложно, а то и не всегда целесообразно, поскольку, несмотря на недостатки, накоплен немалый положительный опыт работы. Значительная часть учителей сейчас добивается хороших результатов. Поэтому, не отказываясь от полученных достижений, надо постепенно вводить новое.

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом, организованные с учетом современных требований со стороны учащейся молодежи, а также в соответствии с принципами физического воспитания, способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в школьной среде. Конечная цель физического воспитания в общеобразовательной школе – это здоровый, физически развитый, убежденный в необходимости следования здоровому образу жизни человек, который обладает определенным кругом знаний, умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой, пользуется ими в повседневной жизни, следит за своим физическим здоровьем и поддерживает его в надлежащем состоянии средствами физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 28.07.2016. – № 30 (Часть I). – Ст. 4212.*
2. *Алынин С. А. Формирование принципов здорового образа жизни учащихся средствами физического воспитания в образовательных организациях // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 1 (42). – С. 265-268.*
3. *Бухарин В. А. К вопросу о современной роли физического воспитания в оздоровлении и безопасности жизнедеятельно-*

сти учащейся молодёжи // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 4 (8). – С. 81-86.

4. Воротилкина И. М., Матушевская Е. Г. Актуальные подходы к физическому воспитанию детей и учащейся молодежи // Физическая культура и спорт как социокультурный феномен в современном обществе. – 2015. – С. 49-52.

5. Дворкин В. М. Проблемы в физическом воспитании учащейся молодежи и пути их решения // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – С. 86-90.

6. Изотова И. И., Малеванный А. А. Методы совершенствования физического воспитания учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Восточно-Сибирском регионе (экономический аспект). – 2015. – С. 52-55.

ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Е. В. Коркин

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

APPLICATION NORDIC WALKING DURING TRAINING STUDENTS IN SPORTS UNIVERSITY

E. V. Korkin

Churapcha state institute of physical culture and sports
Churapcha, Russia

korkin.e@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрено влияние занятий Скандинавской ходьбой на основные антропометрические показатели и некоторые функциональные показатели студентов-первокурсников спортивного образовательного учреждения. Установлено, что регулярные занятия Скандинавской ходьбой обеспечивают значимый прирост показателей системы дыхания у юношей-спортсменов.*

Ключевые слова: *Скандинавская ходьба, физическое развитие, студенты-спортсмены*

Abstract. *The article considers the influence of Nordic walking lessons on the basic anthropometric characteristics and some functional parameters of the first-year students of sports educational institution. It was found that regular Nordic Walking exercise provides the significant increase in performance of the respiratory system among the young men-athletes.*

Keywords: *Nordic walking, physical development, student-athletes*

Введение. Одной из проблем современной образовательной системы России является уровень физического воспитания студентов. При этом в результате проведенного мониторинга, как состояние здоровья, так и физическая подготовленность студентов оказались на крайне низком уровне [1]. В этой связи заслуживает внимания опыт Финляндии, практикующей в системе образовательных учреждений такой вид физической активности как Скандинавская ходьба [3].

Установлено, что Скандинавская ходьба оказывает положительное влияние на все системы организма. Поэтому ее, как и другие виды двигательной активности (лечебная физкультура, плавание, ритмическая гимнастика и пр.), включают в программы восстановительного лечения различных категорий больных [2, 4, 5]. Большинство таких программ базируется на доступных видах двигательной активности, что особо подчеркивает их актуальность для восстановительного лечения. По этой причине Скандинавскую ходьбу активно применяют врачи-реабилитологи, врачи и инструкторы по лечебной физкультуре, врачи общей практики и специалисты в области адаптивной физической культуры во многих странах мира [6].

Исследования, посвященные оздоровительным эффектам Скандинавской ходьбы, указывают на значительное улучшение функций систем кровообращения и дыхания, суставно-мышечного аппарата, коррекцию избыточного веса и др. [7]. При этом работы, изучающие влияние Скандинавской ходьбы на показатели физического развития студентов-спортсменов, в современной научной литературе широко не представлены.

Целью настоящего исследования было изучение влияния занятий Скандинавской ходьбой на изменение основных антропометрических и некоторых силовых показателей, характеризующих физическое развитие студентов-спортсменов.

Организация и методы исследования. Исследование проведено в ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Чурапчинский улус Республики Саха (Якутия). В исследовании принял участие 81 студент-первокурсник, из них 25 девушек и 56 юношей. Возраст студентов-спортсменов – от 17 до 22 лет. Все студенты, принимавшие участие в исследовании, по данным диспансеризации были практически здоровы.

Студенты экспериментальных групп (10 юношей и 10 девушек) отличались от студентов контрольных групп тем, что на занятиях физической культурой практиковали Скандинавскую ходьбу, в то время как у контрольных групп (46 юношей и 15 девушек) занятия физической культурой проходили без применения Скандинавской ходьбы.

Технологию Скандинавской ходьбы внедрили в преподавание дисциплины «Базовые виды физкультурно-оздоровительных технологий», читаемой студентам 1-го курса согласно учебному плану подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии», очная форма обучения. При этом методику Скандинавской ходьбы адаптировали к учебному процессу физкультурноспортивного ВУЗа и климатогеографическим условиям региона.

Методика имела направленность на развитие общей физической подготовленности. Каждое учебно-тренировочное занятие имело продолжительность полтора часа (1 пара). При этом каждое практическое занятие состояло из трех частей: подготовительная часть (13-18 минут, или 15÷20% от общего времени занятия), на которой студентыспортсмены занимались общеразвивающими упражнениями; основная часть (55-65 минут, или 60÷70% от общего времени занятия), на которой студенты-спортсмены занимались непосредственно ходьбой с палками; заключительная часть, в которой выполнялись упражнения на растягивание мышц (13-18 минут, или 15÷20% от общего времени занятия).

Результаты и их обсуждение. Исследование основных антропометрических показателей (масса тела, длина тела и экскурсия грудной клетки) было проведено с интервалом в 1 год. Результаты этого исследования в группах юношей-спортсменов представлены в таблице 1.

До эксперимента указанные антропометрические показатели в контрольной и экспериментальной группах юношей-спортсменов достоверно не отличались ($p>0,05$).

Через 1 год динамика антропометрических показателей в контрольной группе юношей отразила достоверное увеличение каждого из них: масса тела ($p<0,01$); длина тела ($p<0,001$); экскурсия грудной клетки ($p<0,01$). Как следует из полученных результатов, в контрольной группе юноши-первокурсники достоверно прибавили в показателях массы тела, длины тела и экскурсии грудной клетки, что отражает процесс физического развития студентов-спортсменов.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей юношей-спортсменов ($\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$)

Показатель	Контрольная группа, (n=46)			Экспериментальная группа, (n=10)			РК/Э (До/После)
	До	После	РДо/После	До	После	РДо/После	
Масса тела (кг)	62,03±1,22	67,54±2,51	p<0,01	62,67±1,24	67,80±2,30	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Длина тела (см)	166,0±3,7	171,0±1,8	p<0,001	166,5±3,7	171,5±1,8	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	6,0±0,2	6,6±0,6	p<0,01	6,4±0,2	7,7±0,4	p<0,001	p>0,05/ p<0,05

Таблица 2

Динамика антропометрических показателей девушек-спортсменок ($\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$)

Показатель	Контрольная группа, (n=15)			Экспериментальная группа, (n=10)			РК/Э (До/После)
	До	После	РДо/После	До	После	РДо/После	
Масса тела (кг)	53,16±1,82	53,95±1,64	p>0,05	53,05±1,98	54,29±1,65	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Длина тела (см)	159,5±0,5	160,10±0,5	p<0,01	155,7±1,3	158,3±1,3	p<0,05	p>0,05/ p>0,05
Экскурсия грудной клетки (см)	4,1±0,4	5,1±0,3	p<0,01	4,3± 0,2	5,7± 0,4	p<0,01	p>0,05/ p>0,05

За это же время динамика антропометрических показателей в экспериментальной группе юношей отразила тенденции к увеличению массы тела (p>0,05) и длины тела (p>0,05), а также достоверное улучшение показателя экскурсии грудной клетки (p<0,001). Как следует из полученных результатов, в данной группе достоверно увеличился только показатель экскурсии грудной клетки, что отражает процесс физического развития студентов-спортсменов, а показатели массы и длины тела достоверно не изменились, что, очевидно, связано с малой величиной выборки.

Сравнительная характеристика показателей антропометрии студентов-юношей после проведения эксперимента отразила достоверное увеличение показателя экскурсии грудной клетки в экспериментальной группе (p<0,05), что свидетельствует о значимо более выраженном развитии системы дыхания в процессе занятий Скандинавской ходьбой.

Динамика антропометрических показателей девушек-спортсменок представлена в таблице 2. Как следует из таблицы 2, до эксперимента антропометрические показатели в контрольной и экспериментальной группах девушек-спортсменок достоверно не отличались (p>0,05).

Через 1 год динамика антропометрических показателей в контрольной группе девушек-спортсменок отразила достоверное

увеличение длины тела (p<0,01) и экскурсии грудной клетки (p<0,01), масса тела достоверно не изменилась (p>0,05). Полученные результаты отражают процесс физического развития студенток-спортсменок первого курса.

За этот же срок динамика антропометрических показателей в экспериментальной группе девушек-спортсменок была такой же, как и в контрольной группе: масса тела (p>0,05); длина тела (p<0,05); экскурсия грудной клетки (p<0,01). Сравнительная характеристика показателей антропометрии студенток-спортсменок контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента не выявила достоверных различий по всем показателям (p>0,05). Как следует из полученных результатов, процесс физического развития студенток-первокурсниц физкультурно-спортивного высшего образовательного учреждения в экспериментальной группе соответствовал таковому в контрольной группе.

Таким образом, регулярные занятия Скандинавской ходьбой в течение 1 года обеспечили достоверно более значимый прирост такого антропометрического показателя физического развития юношей-спортсменов как экскурсия грудной клетки, что, вероятно, связано с более значимым развитием у них системы внешнего дыхания.

Таблица 3

Динамика показателей функции внешнего дыхания студентов-спортсменов

Показатель	Контрольная группа, (n=46)			Экспериментальная группа, (n=10)			РК/Э (До/После)
	До	После	РДо/После	До	После	РДо/После	
Девушки-спортсменки (n=25, контр. группа n=15, экспер. группа n=10)							
ЖЕЛ (л)	2,15±0,08	2,33±0,10	p<0,05	2,09±0,08	2,53±0,09	p<0,001	p>0,05/ p>0,05
Проба Штанге (сек)	52,67±3,27	63,53±3,53	p<0,01	41,42±3,95	57,5±3,32	p<0,01	p>0,05/ p>0,05
Проба Генче (сек)	29,40±3,38	29,87±2,11	p>0,05	28,80±5,29	29,40±1,88	p>0,05	p>0,05/ p>0,05
Юноши-спортсмены (n=56, контр. группа n=46, экспер. группа n=10)							
ЖЕЛ (л)	2,91±0,07	3,15±0,06	p<0,001	3,26±0,11	3,62±0,16	p<0,01	p>0,05/ p<0,01
Проба Штанге (сек)	68,85±2,43	73,43±1,86	p<0,01	67,50±2,42	80,20±2,23	p<0,01	p>0,05/ p<0,05
Проба Генче (сек)	31,5±1,11	36,07±1,10	p<0,001	30,90±2,02	43,00±3,52	p<0,01	p>0,05/ p<0,01

Для проверки данной гипотезы были проанализированы функциональные показатели студентов-первокурсников физкультурно-спортивного высшего образовательного учреждения, характеризующие систему внешнего дыхания, в частности, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), задержка дыхания на вдохе (проба Штанге), задержка дыхания на выдохе (проба Генче), что отражено в таблице 3.

Как следует из таблицы 3, достоверных различий в исходных показателях девушек и юношей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента не было ($p>0,05$), что свидетельствует об однородности выборки и сравнимости представленных групп.

Через 1 год студентки-спортсменки как контрольной, так и экспериментальной группы, продемонстрировали достоверное улучшение показателей ЖЕЛ и пробы Штанге при отсутствии достоверных различий в пробе Генче. Все показатели функции внешнего дыхания студенток-спортсменок контрольной и экспериментальной групп после эксперимента также не имели достоверных различий ($p>0,05$).

Через 1 год студенты-спортсмены как контрольной, так и экспериментальной группы, продемонстрировали достоверное улучшение всех исследованных показателей системы внешнего дыхания. При этом были выявлены достоверные различия указанных показателей после эксперимента, свидетельствующие о значимо более выраженном улучшении в экспериментальной группе: ЖЕЛ ($p<0,01$), проба Штанге ($p<0,05$), проба Генче ($p<0,01$).

Выводы.

Таким образом, Скандинавская ходьба обеспечивает достоверно более значимый прирост такого антропометрического показателя физического развития юношей спортсменов как экскурсия грудной клетки, что, очевидно, связано со значимым приростом функции внешнего дыхания в процессе регулярных занятий Скандинавской ходьбой. У девушек-спортсменок выявлена лишь тенденция к увеличению экскурсии грудной клетки под влиянием Скандинавской ходьбы. Это, вероятно, связано с физиологическими особенностями мужского и женского организмов в возрасте 17-22 лет, в частности, со скоростью адаптации системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Горелов А. А. Румба О. Г., Кондаков В. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.*
2. *Крысюк О. Б. Восстановительная медицина как наука XXI века // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4 (40). – С. 31–33.*
3. *Крысюк О. Б., Волков А. В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 3 (55). – С. 47–49.*
4. *Крысюк О. Б., Рябчиков А. Ю. Роль ритмической гимнастики в реабилитации пациентов с инфарктом миокарда // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4 (48). – С. 34–35.*
5. *Крысюк О. Б., Дементьев В. Е., Рябчиков А. Ю. Роль восстановительной медицины в современном здравоохранении // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 3 (43). – С. 43–45.*
6. *Крысюк О. Б., Евсеева О. Э., Дементьев В. Е. Актуальные вопросы общей врачебной практики (семейной медицины) в адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 1 (41). – С. 20-23.*
7. *Walter C. Nordic Walking : The Complete Guide to Health, Fitness and Fun. – NY : Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.*

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А. Н. Красильников,
Ю. О. Саблин, В. А. Жуков

Самарский государственный технический университет
Самара, Россия

RESEARCH METHODS DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE CLASSROOM GENERAL PHYSICAL PREPARATIONS

A. N. Krasilnikov,
Y. O. Sablin, V. A. Zhukov

Samara State Technical University
Samara, Russia

yusaby@yandex.ru

Аннотация. *В Самарском государственном техническом университете дисциплина «Физическое воспитание» преподается в течение 3-х курсов согласно ФГОС – 400 часов, 2 раза в неделю. Основным направлением практических занятий для студентов является программа «Общефизическая подготовка (ОФП)». Во время занятий со студентами, помимо применения различных известных методик и методов развития физических качеств, проводятся исследования и апробация новых комплексов упражнений. В данной статье приводится краткий анализ исследования развития выносливости.*

Ключевые слова: *выносливость, общефизическая подготовка, энергозатраты, переменный интервальный метод, равномерный непрерывный метод, практические занятия, тренировка*

Abstract. *In the Samara State Technical University discipline "Physical Education" is taught for 3 courses according to the GEF - 400 hours, 2 times a week. The main direction of practical training for students is the program of "General physical preparation (GPP)." During the lessons the students, in addition to the use of a variety of known techniques and methods of physical qualities development, research and testing of new sets of exercises. This article provides a brief analysis of the studies of endurance.*

Keywords: *endurance, general physical training, energy, alternating interval method, a uniform continuous method, practice, practice*

Актуальность проблемы. Ученые говорят о необходимости привлечения как можно большего количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом с учетом индивидуального своеобразия интересов и способностей к определенным видам физических упражнений.

Методы и организация исследования. В качестве объекта исследования были взяты студенты первого курса инженерно-экономического факультета. Благодаря физическим нагрузкам вырабатывались физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время выполнен ряд научных исследований, в которых раскрываются критерии и показатели природной предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности, методы их измерения и оценивания.

Различают следующие формы проявления выносливости: общую и специальную. Тре-

нировка выносливости у студентов осуществляется с использованием лактатной и кислородной систем энергообеспечения. Методика практических занятий, разработанных для студентов первого курса, предусматривает пять занятий, которые повторяются последовательно в зоне субмаксимальной мощности (от 40 секунд до 5 минут). Студенты, занимающиеся не один семестр, совершенствуют выносливость также в течение пяти занятий [2].

В отличие от первокурсников, студенты старших курсов работают в зоне большой мощности (нагрузка длится от 5-6 минут до 20-30 минут). Подобные занятия включают циклические нагрузки в виде интервальных отрезков (бег на дистанции 1000, 1500 и 1800 м с ускорениями в процессе бега), а также единые отрезки с преодолением дистанции (бег 3000, 5000, плавание на 800, 1000 и 1500 м). На протяжении дистанции наблюдается стабилизация показателей потребления кислорода, хотя полного удовлетворения кислородного долга не происходит [1].

Единичные энергозатраты невысоки, а суммарные возрастают до 700-900 ккал. ЧСС сохраняется и находится на уровне 150-170 ударов в минуту.

Наряду с использованием переменного интервального метода применяется и равномерный непрерывный метод, при котором 10% физической нагрузки предлагается в зоне работы умеренной мощности. Нагрузка длится 30-40 минут [3]. Используются единые дистанции (бег 6000м). Работа в этой зоне осуществляется исключительно аэробным (кислородным) путем, причем по мере расходования глюкозы происходит переход к окислению жиров. Единичные энергозатраты незначительны, но суммарные велики [2].

Практические занятия для студентов 1-го курса

Юноши Занятие 1

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин.).

ОРУ (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 600-800 м х 3-4 (20 мин.), отдых между интервалами: медленная ходьба 200 м. Интервальный бег 1000 м х2-1000х3 (20 мин.). Отдых между интервалами (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 4-5 мин. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивание 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (10 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 2

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60м х5-7 (3-10 мин.), отдых 1 мин. Интервальный бег 1000мх3-1000х4 (30 мин.). Отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 4-5 мин. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (10 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 3

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х8-10 (10 мин.), интервальный бег 600 м х5-8 (25 мин.), отдых между интервалами (медленная ходьба), далее приседания 12х1, растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 4

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х 8-10 (10 мин.), интервальный бег 800 м х 4-5 (25 мин.), отдых между интервалами (медленная ходьба), далее приседания 12х1, растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 5-7х3, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 15-20х3, приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 5

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин), ОРУ подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 60 м х 5-7 (10 мин.). Развитие выносливости, бег в медленном темпе (15-20 мин.), далее растягивание мышц ног. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания один подход на максимальное количество раз, далее 5-7х3,сгибание-разгибание рук в упоре лежа15-20х3,приседания 10-12х3 (15 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Практические занятия для студентов 2, 3, 4 курсов

(основная, подготовительная группы здоровья)

Занятия в манеже

Юноши

Занятие 1 (интенсивная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 1800х2, первые 600 м в среднем темпе, последующие 400 м с увеличением скорости движения, заключительные 100 м ускорение (30 мин.), отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 200 м. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 2 (промежуточная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны,

седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25мин.). Итого: 30мин.

Основная часть – бег 5000 м (25-30 мин.), восстановление (медленная ходьба, растягивание мышц ног). Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20мин.). Итого: 50мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 3 (экстенсивная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 3000мх2 (от 14-15 мин. каждые 3000 м), либо бег 6000мх1 (30-40 мин.), восстановление (медленная ходьба, растягивание мышц ног). Развитие силы, круговая тренировка: подтягивание 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 4 (восстановительная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть. Непрерывное движение чередование ходьбы и бега 200 м ходьба, 200 м бег, либо 200 м ходьба, 400 м бег (30 мин.), растяжка мышц ног.

Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания, один подход на максимальное количество раз, далее 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Занятие 5 (интенсивная тренировка)

Подготовительная часть – бег 400-600 м (3-5 мин.), ОРУ, подготовка суставов, связок, растягивание мышц, прыжки вверх на месте, прыжки в длину с места, наклоны, седы на ягодицах, голенях, специальные беговые и прыжковые упражнения (25 мин.). Итого: 30 мин.

Основная часть – интервальный бег 1800х2, первые 600 м в среднем темпе, последующие 400 м с увеличением скорости движения, заключительные 100 м с ускорением (30 мин.), отдых (медленная ходьба, растягивание мышц ног) 200 м. Развитие силы, круговая тренировка: подтягивания 7-9х5, сгибание-разгибание рук в упоре лежа 20-25х3, приседания 15-20х3, сгибание-разгибание туловища 15х3 (20 мин.). Итого: 50 мин.

Заключительная часть – медленная ходьба, растягивание мышц, восстановление дыхания. Итого: 10 мин.

Выводы:

1. Развитие выносливости посредством тренировок и самостоятельных занятий физической культурой приводит к специфическому (выражается в адаптации к данным физическим нагрузкам) и неспецифическому (характеризуется повышением устойчивости к

разнообразным неблагоприятным факторам внешней среды – утомлению, болезням) эффектам.

2. Оптимальный объем физической нагрузки для студентов в возрасте 17-22 лет – 8-9 часов в неделю. Частота тренировочных занятий 3-5 дней в неделю, длительность занятий от 60 до 90 минут. Виды упражнений – любые занятия с использованием больших мышечных групп при ритмичной аэробной работе (такие циклические виды, как бег, бег на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание).
3. Применение упражнений с сопротивлением умеренной мощности эффективно для поддержания анаэробных возможностей, а спринтерский бег и силовые нагрузки эффективны для увеличения мышечной массы и поддержания мышечного корсета позвоночника.
4. Использование оптимального режима ходьбы для развития выносливости – 10000-15000 шагов в сутки (5-8 км).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белов В. И. Молодость до ста лет / Энциклопедия здоровья. – 1993.*
2. *Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 128 с.*
3. *Желязков Ц. О. О сущности спортивной формы // Теория и практика физической культуры. – 2007. – 103 с.*

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ СО СТУДЕНТАМИ

Г. М. Краснова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

LEARNING THE ART OF SWIMMING THE CRAWL ON HIS CHEST WITH STUDENTS

G. M. Krasnova

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

galinasynchro@mail.ru

Аннотация. *В статье приведены результаты исследования и дана оценка влияния целостно-раздельного метода обучения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди у студентов, не специализирующихся в данном виде спорта. Выявлено, что время, отведенное на освоение техники плавания кролем на груди по программе общего курса дисциплины «плавание» недостаточно. Результаты наших исследований показали, что целостно-раздельный метод не вполне соответствует новым теоретическим представлениям.*

Ключевые слова: *методика обучения плаванию, технические характеристики способа кроль на груди, оценка техники плавания, целостно-раздельный метод обучения*

Abstract. *In this article presents the results of research and estimated the impact of holistic and separated methods of training for development of breast swimming crawl technique on students who are not specialized in this sports event. It was revealed that the time allotted for development of breast swimming crawl technique on general course of the program of "swimming" discipline is not enough. The results showed that holistic and separated methods are not quite consistent with the new theory.*

Key words: *methods of training in swimming, technical characteristics of the way the crawl on a breast, swimming technique evaluation, holistic and separated training methods*

Введение. Плавание как учебный предмет высших образовательных учреждений физкультурного профиля относится к дисциплинам спортивно-педагогического цикла. Обязательный учебный предмет «плавание» призван сформировать у студентов специальные знания, практические навыки и специфические умения для прочного, надежного и умелого их использования в предстоящей профессиональной деятельности среди занимающихся различного возраста и физической подготовленности.

Предмет «плавание» представляет собой сложную динамическую систему, которую следует рассматривать как одну из дисциплин учебного плана и неотъемлемую часть учебно-воспитательного процесса в ИФК, а также составляющую часть единой общегосударственной программы физического воспитания населения. Это обстоятельство вызывает необходимость научного подхода к данному вопросу.

На современном этапе практика физического воспитания свидетельствует о том, что многие выпускники Вузов (в которых есть возможность проводить занятия по плаванию на протяжении всего учебного года) не умеют плавать или не осваивают технику спортивных способов плавания. Так проверка плавательной подготовленности учащейся молодежи показывает, что до 12% юношей и более 25% девушек не умеют плавать. Такая парадоксальная ситуация, по мнению специалистов, связана с несовершенными и длительными по времени методиками обучения, которые на

этапе освоения спортивных способов плавания не могут обеспечить образования рационального механизма движущих сил.

В литературе достаточно широко освещаются вопросы постановки и организации процесса обучения плаванию. Основное внимание специалисты уделяют методикам обучения, которые носят разрозненный характер, и имеют лишь практическое значение для массового обучения плаванию и ДЮСШ без учета специфики работы в вузе.

До настоящего времени незначительное количество исследовательских работ были посвящены вопросам преподавания дисциплины «Плавание» в вузах. Нет достаточно разработанной методике обучения техники плавания у студентов вузов, что указывает на необходимость поиска и разработки эффективных методов обучения и их экспериментального обоснования.

На данный момент в школах, колледжах и Вузах обучение техники плавания кролем на груди проводится по общепринятому целостно - раздельному методу. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведёт в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

Выше изложенное определяет интерес к исследованиям, **целью** которых является изучение влияния целостно-раздельного метода обучения на становления техники плавания кролем на груди у студентов вузов.

Организация и методы исследования. В связи с этим были проведены исследования по изучению данного вопроса на кафедре плавания и гребли УзГИФК. В эксперименте приняли участие 40 студентов. Все испытуемые были студентами, не специализирующимися в данном виде спорта, одного пола (муж) и возраста (17-19 лет). Занятия проводились в 25-метровом бассейне в течение учебного года (30 занятий) один раз в неделю, продолжительностью 80 мин. Параллельно с изучением техники кроля на груди студенты изучали технику кроля на спине. Студенты занимались по наиболее распространённому целостно – раздельному методу по следующей схеме: сначала обучающие получали целостное представление об изучаемом способе плавания. С этой целью на суше и на воде проводилась демонстрация техники плавания, показ учебных кинофильмов, рисунков и т.д. Затем изучались отдельные элементы техники плавания и сочетания их между собой. Как правило, они осваиваются в таком порядке: движение ног, согласования движения ног с дыханием, движение рук, согласование движения рук с дыханием, согласование движения ног, рук и дыхания, далее плавание в полную координацию.

Экспертная оценка техники плавания способом кроль на груди студентов исходила из критериев, разработанных Л.П.Макаренко по пятибалльной шкале, а также интегрального показателя техники плавания - скорость, темп и длина шага. Оценивались 7-,11-,14-,30-ое занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из представленного материала (таблица 1) показатели техники плавания студентов на дистанции 50 м кролем на груди на всех этапах наблюдения претерпевают изменения. По истечению 7-ми занятий данную дистанцию техникой кролем на груди могли преодолеть только 45% испытуемых, к 11-му занятию их составило 65%, а к 14-му занятию 90%.

Количество циклов, выполненных на дистанции к 7 занятию составило 39 гр., к 11 занятию данный показатель остается без видимых изменений, затем к 14 уроку наблюдается уменьшение на 4,4%, и на 6,4% к 14 и 30 уроку соответственно относительно 7 занятия. К 30 занятию данный показатель стал 36,5 гребков.

Таблица 1

Динамика показатели техники плавания на дистанции 50 м кролем на груди на этапах наблюдения (M±σ)

№	Показатели	7 занятие n = 18	11 занятие n = 26	14 занятие n = 36	30 занятие n = 40
1	Время сек.	56,30±2,4	56,63±1,55	52,74±1,86	48,97±1,73
2	Кол-во циклов	39,0±2,00	39,5±1,51	37,3±1,17	36,5±0,89
3	Скорость, м /с	0,89±0,04	0,88±0,02	0,95±0,03	1,02±0,04
4	Длина шага, м	0,51±0,03	0,51±0,02	0,54±0,02	0,55±0,01
5	Темп	44,78±2,29	45,07±1,31	45,96±1,89	48,74±1,73
6	Время цикла, сек.	1,34±0,06	1,33±0,04	1,31±0,05	1,23±0,04
7	Оценка	1,45±0,51	1,65±0,49	2,6±0,51	3,45±0,51

Скорость проплывания 50-метрового отрезка на 7 и 11 занятие была на одном уровне, лишь только к 14 занятию наблюдается прирост скорости (7%). На 30-ом уроке среднегрупповой показатель скорости проплывания контрольного отрезка повышается на 15% относительно 7 и 11 занятий.

Темп проплывания 50 м кролем на груди на 7 занятии составлял 44,8 дв/мин и остается без видимых изменений до 14 занятия. Лишь только к концу наблюдения данный показатель увеличился на 8,5% относительно предыдущих контрольных занятий (49 дв/мин).

Анализируя, временя затраченное на один цикл движения, на всех этапах исследования, наблюдается плавное повышение скорости от занятия к занятию. С максимальным приростом к концу наблюдения (8,2%) относительно первого контрольного занятия.

Незначительное увеличение скорости проплывания контрольного отрезка к концу наблюдения свидетельствует о не качественном выполнении техники гребка у студентов, выразившееся в незначительном увеличении длины шага. Причём темп прироста шага не совпадает с темпом прироста скорости плавания. Повышение скорости плавания произошло в основном за счёт увеличения темпа.

Просматривая коэффициент корреляции видно, что на 7-ом занятии между скоростью проплывания и длиной шага (r=0,4756), а также скоростью проплывания и темпом (r=0,4032) выявлена слабая корреляционная связь, а между темпом и длиной шага (r=-0,6120) наблюдается отрицательная связь.

Техника плавания кролем на груди оценивалась у всех испытуемых кто смог проплыть не менее 25 м. Так на 7 занятии среднегрупповая оценка была 1,45 балла и далее на всех этапах наблюдения постепенно повышалась и составила к концу наблюдения всего 3,5 балла из 5 максимальных.

Всё выше сказанное свидетельствует о том, что время, отведенное на освоение техники плавания кролем на груди по программе общего курса дисциплины «плавание» недостаточно. Качество освоения техники к концу наблюдения лишь достигло удовлетворительной оценки. Студенты не успевают освоить технику спортивного способа плавания кроль на груди. По нашему мнению, это связано с тем, что целостно -

раздельный метод обучения требует большего времени для становления рациональной техники плавания.

Выводы. Результаты наших исследований говорят о том, что целостно-раздельный метод не вполне соответствует новым теоретическим представлениям. В связи с этим мы предлагаем при обучении техники спортивных способов плавания для студентов, умеющих держаться на воде или плавающих своим способом («саженки», «по собачий») применять целостный метод обучения. Данный метод, включает в себя обучение техники спортивных способов плавания в полную координацию с первых уроков по следующей схеме: проплывание коротких отрезков с дыханием через 2-3 гребка, плавание с помощью рук с фиксированными ногами и выдохом в воду. Постоянно акцентировать внимание обучаемых на узловые моменты двигательных действий (согласование работы рук с дыханием). Затем, по мере освоения техники, чередовать плавание в облегченных и в обычных условиях, форсированно переходя на плавание в полную координацию.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА АГРАРНОГО ВУЗА

Н. П. Кузьмина

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В статье подчеркивается важность физической подготовленности студентов аграрного вуза для профессиональной деятельности, приводится преобладание низкого уровня развития физических качеств у студентов-первокурсников сельскохозяйственной академии по некоторым параметрам: у девушек оказались низкими силовые и скоростно-силовые качества, у юношей – показатели гибкости и быстроты. Следовательно, в процессе занятий физической культурой преподавателям необходимо уделять превентивное внимание развитию этих качеств.*

Ключевые слова: *аграрный вуз, первокурсники, физические качества, тестирование, юноши, девушки*

Актуальность исследуемой проблемы. Аграрная деятельность требует определенного уровня физической подготовленности человека – чем более развиты физические качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда.

Одним из условий эффективности программирования и организации учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» является знание уровня физической подготовленности обучающихся.

В связи с этим целью нашего исследования является выявление особенностей развития физических качеств студентов первого курса аграрного вуза.

PECULIARITIES OF PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE AGRARIAN UNIVERSITY

N. P. Kuzmina

Chuvash state agricultural Academy
Cheboksary, Russia

Abstract. *The article emphasizes the importance of physical preparedness of students of the agrarian University for professional activities, given the prevailing low level of development of physical qualities of students of the agricultural Academy in some respects: the girls turned out to be low power and speed-power qualities, in boys – the indicators of flexibility and speed. Therefore, in the process of physical training teachers should be given preventive attention to the development of these qualities.*

Key words: *agricultural University, freshmen, physical quality testing, boys, girls*

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, опыта собственной педагогической деятельности, тестирование уровня физической подготовленности по общепринятой методике.

В определении показателей уровня развития физических качеств приняли участие студенты первого курса Чувашской государственной сельскохозяйственной академии в количестве 147 человек, в том числе 75 юношей и 72 девушки.

Результаты исследований и их обсуждение. При распределении студентов Чувашской государственной сельскохозяйственной академии по медицинским группам

для занятий физической культурой из года в год прослеживается стойкая тенденция снижения количества студентов основной и подготовительной групп. Соответственно увеличивается число студентов специальной медицинской группы и группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Ухудшение показателей здоровья неизбежно приводит и к снижению уровня физической подготовленности студентов. К сожалению, на сегодняшний день мы констатируем несоответствие показателей физической подготовленности студентов первых курсов нормативным требованиям вузовской программы по дисциплине «Физическая культура».

Так, в Чувашской государственной сельскохозяйственной академии при ежегодном первичном тестировании у значительной части первокурсников выявляется низкий уровень физической подготовленности по ряду показателей. К примеру, в 2010–2011 уч. году в ходе проведения тестирования у студенток первого курса выявлено следующее:

- показатель гибкости соответствовал среднему уровню, причем у 37% был низким, у 49% был средним, у 14% высоким;
- скоростные способности соответствовали средним показателям, при этом низкий уровень определялся у 18%, средний – у 28%, высокий – у 54%;
- скоростно-силовые способности были на низком уровне, при этом средний показатель был у 37% студенток, низкий – у 63%;
- координационные способности расценивались как высокие, при этом средний уровень был у 10%, высокий – у 90% студенток;
- силовые способности расценивались как низкие у 56%, средние – у 19% и высокие – у 25% обследуемых;
- выносливость соответствовала среднему показателю. Низкий уровень фиксировался у 10%, средний – у 44%, высокий – у 46%.

У юношей:

- показатель гибкости соответствовал низкому уровню в 98%, средний – у 2%;
- скоростные способности расценивались как низкие у 60% студентов, средние – у 30%, низкие – у 10%;
- скоростно-силовые способности определялись как средние, причем у 50% расценивались как средние, у 25% были высокие, у 25% – как низкие;
- координационные способности расценивались как высокие: у 85% были на высоком, у 15% – на среднем уровнях;
- силовые способности определялись как средние у всех испытуемых;
- выносливость у всех испытуемых соответствовала среднему уровню.

Таким образом, физические способности девушек оказались низкими только по силовым и скоростно-силовым качествам, а у юношей также – по гибкости, скоростным, следовательно, в процессе занятий физической культурой преподавателям необходимо уделять превентивное внимание развитию этих способностей.

Одновременно необходимо отметить, что 69,7% студентов-первокурсников при первичном тестировании не справляются с требованиями нормативов средней школы и преподаватели физического воспитания

вынуждены в течение I-II семестров работать над тем, чтобы привести эти показатели к норме.

По данным научных исследований подобная ситуация наблюдается практически во всех вузах Чувашской Республики и по Российской Федерации в целом.

Таким образом, на современном этапе функционирования вуза рельефно обозначилась стойкая тенденция увеличения численности студенческой молодежи, имеющей низкий уровень физической подготовленности, что можно объяснить следующими факторами:

- ухудшение наследственности, социально-экономических, экологических и гигиенических условий жизни населения;
- интенсивность современной системы образования (нервно-эмоциональные перегрузки, испытываемые студентами во время обучения и сдачи экзаменов), постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, недостаточная продолжительность сна, увеличение различных общественных поручений;
- нарушение режима дня, питания, недостаточная двигательная активность, отсутствие стремления заниматься физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед телевизором и компьютером, неправильное использование времени для отдыха (недостаточное пребывание на свежем воздухе);
- вредные привычки (употребление спиртных напитков, наркотических веществ, курение);
- и самое главное, идет очередное поступление детей, рожденных и выросших в условиях нового политического строя и социально-экономического состояния страны, при полном забвении физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, особенно на селе.

ШКОЛЬНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

М. Кусмиденов

Павлодарский государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан

SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

M. Kusmidenov

Pavlodar state pedagogical Institute
Pavlodar, Kazakhstan

marke67@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы содержания школьного физкультурного образования. Одной из важных сторон физического воспитания в школе формирование у учащихся необходимого уровня физкультурного образования, которое позволило бы им в осознании физической культуры, как части общей культуры личности и общества.*

Ключевые слова: *физическая культура, школьное физкультурное образование, здоровье*

Abstract. *The article discusses the content of school physical education. One of the important aspects of physical education in school students have the required level of physical education which would enable them in understanding of physical culture as part of the General culture of the individual and society.*

Keywords: *physical culture, school physical education, health*

Говоря о школьном физкультурном образовании, необходимо определится, что мы под этим понимаем.

«Физкультурное образование» – понятие, которое дополнило понятийно-терминологический аппарат науки теории и методики физического воспитания сравнительно недавно. Ранее вместо данного понятия применялось другое – «физическое образование». Оно рассматривалось как одно из основных в теории физического воспитания.

Понятие «физическое образование» обязано своим возникновением основателю учения о физическом образовании детей школьного возраста, известному российскому ученому П. Ф. Лесгафту. Суть данного вида образования он видел в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, сознательно производить наибольшую физическую работу. П. Ф. Лесгафт вкладывал в понятие «физическое образование» идею обучения двигательным действиям.

Понятие «физкультурное образование» отражает педагогические процессы, в том числе и их результаты по предмету «Физическая культура».

Физкультурное образование в зависимости от его направленности и содержания может условно подразделяться на три разновидности – профессиональное, дополнительное и школьное (общее).

Профессиональное физкультурное образование связана с подготовкой педагогов в сфере физической культуры и спорта.

Дополнительное физкультурное образование – это процесс и результат учебно-вос-

питательной работы с детьми ориентированный подготовку профессиональных спортсменов.

Школьное физкультурное образование – это процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на формирование физической культуры личности школьников.

Общее физкультурное образование может подразделяться на ступени в соответствии со структурой учреждения общего образования: начальное, основное, среднее (полное). Оно регламентируется государственным образовательным стандартом общего образования.

Школьное физкультурное образование призвано формировать систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Это должно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами.

Согласно типовой учебной программе «Физическая культура» – единственная учебная дисциплина, главный акцент которой направлен на развитие организма и физической активности обучающихся.

Целью физической культуры является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому ученику физических качеств и связанных с ними способностей. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни школьников.

Полученные знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, призваны стать основой для физического самовоспитания, культурной организации свободного времени, физического и духовного оздоровления, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.

Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Необходимость физкультурного образования общепризнанна, но учащиеся не получают его в необходимом объеме.

В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления и физического саморазвития. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства учебных заведений. Все это позволяет рассматривать проблему для всего физкультурного образования, как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную.

Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей. Но в подавляющем большинстве родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей.

Следствием этой проблемы являются различные отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья детей, отражающиеся в последующей их жизни.

Современное состояние физического, психического и нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы вызывает серьёзные опасения у общества. У детей и подростков наблюдается рост числа хронических заболеваний, в первую очередь опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.

Эти и другие негативные явления отражают объективную необходимость пересмотра основ современного физкультурного образования школьников, придание ему личностно – ориентированного и здоровьесберегающего направления, направленного на освоения ими знаний, умений и навыков самостоятельной организации физкультурной деятельности.

Данная задача может быть достигнута посредством разработки развернутой и сбалансированной учебной программы, которая позволит учащимся во время выполнения упражнений развивать двигательные способности и совершенствовать физические качества, одновременно приобретая знания о влиянии занятий физической культурой на организм человека.

В Республике Казахстан современные тенденции нашли свое отражение в утвержденной приказом Министра образования и науки Республики Казахстан в апреле 2013 года типовой учебной программе по предмету «Физическая культура». В 2015 и 2016 году в нее были внесены изменения и дополнения.

Согласно данной программе физическое воспитание призвано:

- заложить основу физического и духовного здоровья, что положительно повлияет на развитие социальных навыков и личности в целом;
- мотивировать обучающихся к пониманию важности укрепления своего физического и психического здоровья;
- способствовать приобретению теоретических знаний и развитию практических навыков в области физической культуры и спорта;

Целью учебного предмета «Физическая культура» провозглашается повышение мотивации обучающихся к укреплению физического и психического здоровья с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, приобретение обучающимися спортивно-специфических двигательных навыков и развитие физических способностей.

Предусматривается, что Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечит целостное развитие в отношении таких аспектов, как соблюдение правил техники безопасности, личной гигиены, психического здоровья, изучения принципов здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета включает 3 раздела: Двигательная деятельность, Творческие способности и критическое мышление через двигательные навыки, Здоровье и здоровый образ жизни.

Третий раздел, т.е. раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» включает в себя:

- формирование знаний о личном здоровье и здоровом образе жизни;
- разработку и проведение подходящих для видов деятельности разминок и техник восстановления;
- изучение и испытание на практике упражнений различной физической нагрузки, их влияния и связи с энергетической системой организма;
- разработка и применение стратегий управления рисками в ряде

физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья;

- применение знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей.

Как видим в программа направлена на решение актуальных проблем школьного физкультурного образования и остается надеятся, что все это будет реализовано на практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическая культура : учебная программа для 5-9 классов уровня основного среднего образования. – Астана : НАО им. И. Алтынсарина, 2015.*
2. *Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 13-18.*
3. *Научно-методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». – М., 2003, № 3.*
4. *Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10–14.*

ПРОЕКТИРОВАНИЕ НАРОДНЫХ СОСТЯЗАТЕЛЬНО–ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

А. В. Макаров, А. В. Маркелов,
В. В. Пономарев, Е. Н. Коноплева

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева
Красноярск, Россия

THE DESIGN OF THE CONTROVERSIAL NATIONAL–GAMING EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS

A. V. Makarov, A.V. Markelov,
V. V. Ponomarev, E. N. Konopleva

Siberian state aerospace University. academician M. F. Reshetnev
Krasnoyarsk, Russia

kf.val.i.fk@mail.ru

Аннотация. *Анализ научно-исследовательской работы и учебно-методической литературы показал, что в современном процессе физического воспитания студентов не актуализируются вопросы использования богатых традиций и потенциала состязательно-игровых упражнений народной физической культуры, где на примерах истории необходимо формировать отношение молодежи к прошлому, беречь его и эффективно использовать в традиционном физическом воспитании.*

Ключевые слова: *народные игры, проектирование, физическое воспитание студентов, состязательно–игровые упражнения*

Keywords: *folk games, design, physical education students, competitive–playing exercises*

Введение. В современных условиях глобальных социально-экономических реформ в обществе, деформации духовного и физического здоровья молодых людей предъявляются новые требования к содержанию воспитательно-образовательного процесса в высшей школе. В связи со сложившейся социально-образовательной ситуацией в стране актуализация и наполнение программного содержания современного образования на основе проектирования народных образовательно-воспитательных традиций, в том числе возрождение и культивирование состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза, является важной педагогической задачей высшей школы *[1, 2]*.

В настоящее время в условиях реализации Федеральной программы «Реформирование системы высшего образования в Российской Федерации» одна из главных задач высшей школы – повышение качества учебно-воспитательного процесса, в том числе совершенствование содержания физического воспитания студенческой молодежи на основе культивирования богатых состязательно-игровых традиций народной физической культуры, в современном контексте формирования физического здоровья студентов вуза.

Разработанная Правительством РФ Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» направлена на активизацию самостоятельных занятий физической культурой и спортом более 30 % населения, в том числе до 50 % студенческой молодежи. В связи с данным посылом

государства возникает острая необходимость актуализации содержания процесса физического воспитания молодежи в высшей школе [3, 4].

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать структуру и содержание педагогической технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями и проверить ее эффективность в опытно-экспериментальной работе.

Методы исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы оценки и контроля двигательных способностей студентов, теоретический контроль знаний, статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Организация исследования: В проведении опытно-экспериментальной работы участвовали студенты Сибирского государственного технологического университета. В исследовании, которое проходило с сентября 2011 года по май 2015 года в три этапа, приняло участие 75 студентов (юношей) первого и второго курсов экспериментальной группы, а контрольная группа студентов составила 100 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на научном-теоретическом предположении о том, что физическое воспитание студентов в вузе станет более эффективным, если спроектировать в его процесс педагогическую технологию занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями при соблюдении следующих организационно-методических положений:

- актуализировать студентов на занятия народными состязательно-игровыми упражнениями, как нетрадиционного средства повышения физической подготовленности, формирования здорового образа жизни и подготовка к будущей трудовой деятельности;
- сформировать программное и методическое сопровождение технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями на основе использования богатых традиций и культурного наследия народной физической культуры, спортивных состязаний и массовых забав на ловкость, силу и выносливость в интеграции с современной программой физического воспитания молодежи;
- разработать модель реализации педагогической технологии культивирования народных состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза.

Все это в целом позволит реставрировать культурное наследие и традиции укрепления физического здоровья народа и интегрировать с современным содержанием физической культуры для студенческой молодежи.

По окончанию опытно-экспериментальной работы был проведен анализ полученных материалов методами математической статистики. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы проводился по следующим критериям: физическая подготовленность, простудные заболевания (частота ОРЗ в учебном году), функциональная подготовленность, владение приёмами единоборств из народных боевых искусств, теоретические знания об истории развития и становления народной физической культуры.

Физическая подготовленность: прирост показателей физической подготовленности у

студентов (юноши) первого курса экспериментальной группы по окончанию учебного года составил следующее: в беге на 100 м 21,7 % ($p<0,05$): 3000 м – 17,1 % ($p<0,05$); подтягивание на высокой перекладине 41,3 % ($p<0,05$); прыжок в длину с места 19,4 % ($p<0,05$); челночный бег 3х10 м – 7,6 % ($p<0,05$). Общий средний прирост физической подготовленности составил 21,4 % ($p<0,05$). У юношей контрольной группы первого курса в беге на 100 м прирост составил 2,8 % ($p< 0,05$); 3000 м – 7,9 % ($p<0,05$); подтягивание на высокой перекладине 5,7% ($p<0,05$); прыжок в длину с места 4,7 % ($p<0,05$) и в челночном беге 1,3 % ($p<0,05$). Общий средний прирост физической подготовленности составил 4,5 % ($p<0,05$).

У юношей второго курса экспериментальной группы прирост результатов в беге на 100 метров составил 14,6 % ($p<0,05$), 3000 м – 19,3 % ($p<0,05$); подтягивание на высокой перекладине 27,1 % ($p<0,05$); челночный бег 3х10 м 4,5 % ($p<0,05$). Общий средний прирост составил 13,1 % ($p<0,05$). В контрольной группе в беге на 100 м прирост составил 0,7 % ($p<0,05$); на 3000 м – 1,8 % ($p<0,05$); подтягивание на высокой перекладине 3,7 % ($p<0,05$) и челночном беге 3х10 м 0,2 % ($p<0,05$). Общий средний прирост за учебный год составил 1,3% ($p<0,05$).

Частота заболеваний ОРЗ за учебный год у студентов первого курса составила в среднем 0,8 раза ($p<0,05$), в контрольной группе 1,8 раза ($p<0,05$).

У студентов второго курса экспериментальной группы частота заболеваний ОРЗ за учебный год составила 0,9 ($p<0,05$), в контрольной группе 2,1 раза ($p<0,05$).

Функциональная подготовленность оценивалась косвенно на основе частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое в положении сидя, где у студентов первого курса экспериментальной группы за учебный год частота сердечных сокращений снизилась на 8,9 % ($p<0,05$), в контрольной группе на 0,7 % ($p<0,05$); студентов второго курса экспериментальной группы пульс стал реже на 9,7 % ($p<0,05$), в контрольной группе на 0,3 % ($p<0,05$). Студенты 1-2-го курсов экспериментальной групп приобрели навыки народных единоборств, которые закреплялись в личных и командных поединках на различных соревнованиях внутри учебной группы и на открытых первенствах учебного заведения.

Теоретический анализ знаний студентов об истории развития и становления состязательно-игровых традиций народной физической культуры показал, что 30 % студентов ответили на контрольные вопросы по билетам на «отлично», 60% - «хорошо» и 10% - «удовлетворительно». Проведенная опытно-экспериментальная работа показала высокую эффективность реализации народных состязательно-игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза, которая выразилась в приросте всех критериальных показателей. Результаты работы можно широко использовать в отрасли, а также в теоретических курсах для студентов факультетов физической культуры и на ФПК для преподавателей.

По результатам выполненной работы были сделаны следующие **выводы:**

1. Разработано программно-методическое сопровождение педагогической технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями, состоящее из следующих нетрадиционных направлений физического воспитания студентов: народные игры и состязания, единоборства, физические упражнения на природе; импровизированные взятия «городков», кулачные бои, единоборства с предметами; закалы; имитация исторических схваток, битв и единоборств в доспехах и шлемах.

2. Разработана функциональная модель реализации народных состязательно-игровых упражнений в процессе физического воспитания студентов вуза, включающая: блоки физических упражнений, критерии контроля, задачи и этапы реализации экспериментальной программы.

3. Положительная динамика результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показала высокую практическую эффективность и воспитательную значимость педагогической технологии занятий студентов народными состязательно-игровыми упражнениями в процессе физического воспитания в вузе.

Затем составляется график проведения занятий. Выбираются два двигательных качества, вид занятия, метод физических упражнений, инвентарь.

Результаты работы можно успешно использовать в лекционных курсах для студентов педагогических вузов, а также на ФПК для преподавателей и специалистов физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Пономарев В. В. Маркелов А. В., Савчук А. Н. Использование традиций физического воспитания русского народа в вузах // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск: ТГПУ, 2009. – Вып. 6 (84). – С. 68-71.*

2. *Маркелов А. В., Минченков К. А., Пономарев В. В. Народные состязательно-игровые традиции в физическом воспитании студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №11. – С. 63-65.*

3. *Маркелов А. В., Пономарев В. В. Прикладная направленность народных состязаний в физическом воспитании студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 72-73.*

4. *Маркелов А. В., Пономарев В. В. Народные состязательно-игровые традиции в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы: монография. – Красноярск: СибГТУ, 2014. – 152 с.*

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В. Т. Никоноров, Д. В. Никоноров

ЧГПУ им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В статье рассматривается значение физическое и познавательное развитие детей 6-7 лет в процессе физического воспитания. Значимая роль физических упражнений в познавательном развитии учитывается в программно-нормативных документах, принятых в последние годы.*

Ключевые слова: *физическое и познавательное развитие, программа, дети, знания, умения*

PHYSICAL AND COGNITIVE DEVELOPMENT OF 6-7 YEARS OLD CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

V. T. Nikonorov, D. V. Nikonorov

CSPU named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

Abstract. *The importance of physical and cognitive development of 6-7 years old children in the process of physical education is discussed in the article. A significant role of physical exercises in the cognitive development is taken into account in program-normative documents adopted in recent years.*

Keywords: *physical and cognitive development, program, children, knowledge, skills*

Вопросы воспитания полноценного здорового поколения – важнейшая задача любого общества. В настоящее время в Российской Федерации и Чувашской Республике решение этой проблемы приобрело особую значимость и актуальность. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования к числу его основных задач отнесено: «создание благоприятных условий развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, развития интеллектуальных и физических качеств, формирования предпосылок учебной деятельности».

Цель работы состоит в том, чтобы раскрыть значение физическое и познавательное развитие детей 6-7 лет в процессе физического воспитания. В настоящее время в дошкольных учреждениях одной из текущий образовательного процесса является возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности детей, в результате чего их умственные и психоэмоциональные нагрузки зачастую превышают возрастные нормы. Проблема интеллектуального развития старших дошкольников в процессе физического воспитания была предметом исследований, выполненных В. А. Якименко *(2007)*, Г. Л. Драндровым и Т. А. Щербаковой *(2011)*. В этих работах показаны и научно обоснованы авторские подходы к содержанию и организации физического воспитания, которые обеспечивают положительное воздействие на интеллектуальное развитие детей в старшем дошкольном возрасте.

Детям дошкольного возраста присуща высокая потребность в двигательной активности. Удовлетворение этой потребности в разных видах деятельности выступает значимым фактором интенсификации процессов морфофункционального созревания организма, гармоничного развития личности ребенка, расширения и углубления знаний о себе и окружающем мире. Участие в подвижных играх оказывают стимулирующее воздействие на развитие познавательных процессов, овладение речью, способ-

ности ребенка быстро и осмысленно запоминать и применять способы выполнения различных двигательных действий, самостоятельно принимать решения и действовать быстро меняющейся обстановке.

Наблюдениями установлено, что регулярные упражнения с мячами улучшают память умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, развивают речь, координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

В диссертационном исследовании Т. А. Щербаковой выявлен и научно обоснован комплекс педагогических условий повышения эффективности интеллектуального развития старших дошкольников средствами физической культуры.

Эти условия включают:

1) подбор физических упражнений с учетом эффективности их воздействие на интеллектуальное развитие детей;

2) более широкое использование с учетом возрастных особенностей детей словесных методов в процессе обучения двигательным действиям;

3) использование при организации процесса обучения физическим упражнениям элементов проблемного обучения.

Значимая роль физических упражнений в познавательном развитии учитывается в программно-нормативных документах, принятых в последние годы.

В частности, в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» для Дошкольных образовательных учреждений России физическое воспитание призвано содействовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей.

В программе физическая культура в «Радуге» представлена красным цветом из семи основных видов деятельности детей, посредством которых осуществляется воспитание и развитие ребенка.

В программе «Истоки» предусмотрены четыре линии развития ребенка: социальное, познавательное, эстетическое и физическое развитие, которые реализуются в едином образовательном процессе через различные виды деятельности.

Программа «Детство» включает в свое содержание блок «Здоровый образ жизни», который представлен разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными».

Программа «Старт» нацелена на всестороннее развитие личности ребенка в процессе физического воспитания с учетом его психофизиологических особенностей и задатков двигательных способностей.

Физическое воспитание детей в 6-7 лет нацеливается на совершенствование способов выполнения ходьбы и бега, прыжков, метания, достижения легкости и непринужденности этих движений, общеразвивающие упражнения.

В. Т. Никоноров считает, что 6-7 лет дети должны «овладеть школой мяча», т. е. усвоить знания и способы выполнения основных действий с мячом – держания, катания, толкания, ловли, метания, бросания и ударов, с учетом условий конкретной ситуации.

Таким образом познавательное развитие детей является одной из основных задач физического воспитания. Организуемая учебно-познавательная деятельность активно содействует становлению и развитию тех психических функций, которые в старшем дошкольном возрасте подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы. Познавательно-

ное развитие обусловлено тем, что психическая и двигательная деятельность функционируют в единстве и во взаимосвязи и между собой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Драндров Г. Л., Щербакова Т. А. Интеллектуальное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания: монография. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 100 с.*
2. *Никоноров В. Т., Никоноров Д. В. Формирование школы мяча. – Чебоксары, 2010. – 154 с.*
3. *Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.*
4. *Щербакова Т. А. Умственное и физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 18-20.*

REFERENCES

1. *Drandrov G. L., Shcherbakova T. A. Intellectual development of children of the preschool age in the physical education: monograph. – Cheboksary: Chuv. St. Ped. Univ., 2011. – 100 p.*
2. *Nikonorov V. T.. Nikonorov D. V. Formation of school of ball. – Cheboksary, 2010. – 154 p.*
3. *Education and training program in kindergarten / ed. M. A. Vasilyeva, V. V. Gerbova, T. S. Komarova – M.: Mozaika-Sintez, 2005. – 208 p.*
4. *Shcherbakova T. A. Mental and physical development of children of preschool and younger school age by means of physical training // Physical training: upbringing, education, training. – 2010. – № 2. – p. 18-20.*

АКТУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ «КЁРЕШӰ» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

А. В. Офишкин

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

Аннотация. *В статье представлен материал об актуализации традиционных игр, состязаний, национальных видов спорта, фольклорных праздников игр, необходимых в физическом воспитании подрастающего поколения. Проанализированы исторические корни появления чувашского традиционного вида спорта «кӗрешӳ» и его трансформация в современную систему физического воспитания.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, традиционные виды спорта, исконные забавы, «кӗрешӳ» как чувашский национальный вид спортивного состязания*

Актуальность. В последние годы все большую актуальность в спортивной жизни и физической культуры общества приобретает такой вид спортивных состязаний, как борьба. Исследователи отмечают, что искусство борьбы было известно еще древним шумерам, от шумеров это искусство перешло к вавилонянам, а от них распространилось по всему Средиземноморью тысячелетнего существования. Это физическая культура и спорт, дающие людям здоровье, радость жизни, ощущение полноты [2]. В изобразительном и письменном искусстве как древнейших памятниках человечества «борьба» представляется в виде поединков атлетов с фантастическими животными, и как поединок античных героев. Но главное, как необходимый фактор физического развития и воспитания подрастающего поколения.

ACTUALIZING WRESTLING "KERESHU" IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH

A. V. Ofishkin

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

Цель исследования. Раскрыть воспитательную роль народных традиций и обычаев, национальных видов спорта и исконных забав в физическом становлении личности человека.

Основными **методами** исследования явились: теоретический анализ трудов по теме статьи, обзор историко-педагогической и философской литературы, изучение этнопедагогического опыта физического воспитания.

Организация исследования и его результаты: Каждому народу присуща своеобразная система традиционных игр, состязаний, национальных видов спорта, фольклорных праздников игр, необходимых в физическом и патриотическом воспитании подрастающего поколения, что дает представление о характере культуры и национальном облике этносов [4].

Бесспорно, появление различных видов народных игр и исконных забав связано с закономерностями развития человеческой цивилизации – общества, культуры, с особенностями и условиями быта.

Борьба как соревнование и форма спортивной деятельности может быть прослежена, начиная самого примитивного уровня общества. Сохранились предания, доказывающие, что борьба появилась еще с тех времен, когда физическая сила, выносливость, отдельные приемы едино-

борств являлись средством самосохранения и жизнеобеспечения. Накопленный и самобытный опыт передавался из поколения в поколение совершенствуясь и видоизменяясь, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него ценных прикладных навыков [5]. Более того, у ассирийцев, индусов, китайцев финикийцев и древних египтян борьба была особым видом соревнований. Все это сохранилось в иллюстрациях к описанию подвигов древних героев Вавилонии, в бронзовых скульптурах из Месопотамии начала III тысячелетия до нашей эры, в изображениях на стенах гробниц и т.п. [2]. На стенных изображениях древнеегипетских храмов видны даже технологические приемы (разновидности стоек и взаимоположения борцов, приемы с захватами за ноги, с воздействием ногами на ноги соперника, партерные приемы), которые сохранились до сегодняшних дней в качестве эффективных и активно применяются борцами для совершенствования своей физической подготовки и технического мастерства.

Таким образом, можно говорить о повсеместном древнем распространении такого вида единоборства как борьба. Правда, у разных народов она называлась по-разному, были разные правила ведения борьбы, чествования победителей и т. д. Они отражали культуру, обычаи, верование своего народа. Наверное, каждый вид борьбы был любим и храним своим народом, ибо поэтому они дошли до наших дней [1].

Чувашская Республика богата природными ресурсами, и чуваши издавна занимались скотоводством и земледелием. Достоянием самобытной культуры чувашского народа являются национальные виды спорта: скачки на лошадях, стрельба из лука. Чувашский народ, как и другие нарды, издавна имеет свои педагогические идеи в физическом воспитании подрастающего поколения. У всех народов мира как отражение данного положения существуют различные национальные виды борьбы и различных единоборств. Богатый этнопедагогический опыт, воспитательные приемы и средства имеет в плане исследуемой проблемы чувашский национальный вид спорта – борьба «кӗрешӳ». Слово «кӗрешӳ» означает честную борьбу за победу в единоборстве, борьба. Оно родственно подобным по звучанию словам многих соседних народов и созвучно с тувинским «хуреш», якутским словом «курэс», «курэхтэьии» и т.п. [3]. В плане техники «кӗрешӳ» отличается своими двигательными традициями, своеобразными обрядами, правилами, костюмами, каждый из которых имеет свое воспитательное значение и давнюю историю.

Каждый чувашский мальчик рождается с мечтой о победах в спортивных состязаниях, это качество у них передается по генетической линии в крови, и существует столько, сколько существует сам народ [1].

Веками оттачивались правила «кӗрешӳ», тактика и техника ведения борьбы, укреплялось её духовное начало, влияние на моральный дух своего народа. Столетиями народ вырабатывал эти приемы и правила «кӗрешӳ», ритуалы проведения состязаний, которые передавались из поколения в поколение, оттачивались и совершенствовались. Этот вид борьбы, действительно стал национальным достоянием народа Чувашской Республики, ибо ни одно массовое гуляние и народный праздник (вӑйӑ, акатуй и т.д.) не проходит без спортивных состязаний в виде «кӗрешӳ». Они являются обязательными в ряде традиционных чувашских праздников, самым популярным из которых считается акатуй – весенний праздник пахоты. До сегодняшних дней сохранились традиции и обычаи собирать подарки из каждого дома (вышитые рубашки и полотенца, платки и т.п.), которые стано-

вятся позже призами для мужчин, участвовавших в этих соревнованиях. Победитель-борец получает барана и почётный титул паттăра («силача»), считается чемпионом всей округи и пользуется особым уважением среди сельчан.

Кĕрешӳ, по данным «Интерфакса», в качестве национального вида спорта Чувашии во всероссийском реестре зарегистрирован под номером-кодом 0570001212А. В настоящее время этим видом спорта занимаются около 10 тыс. человек.

Большой интерес в воспитательном плане представляют историко-педагогические сведения о том, что кĕрешӳ начинали изучать и заниматься дети с самого юного возраста. Это весьма значимый воспитательный факт, что соревнования маленькие мальчики открывали, вслед за ними шли юноши и зрелые мужчины в соответствии с возрастом.

Имеет также особую значимость тот факт, что вместо поясов используются домотканые полотенца, которые вышивали мастерицы-девушки или жены, концы которых наматываются на кисти рук, а середина обхватывает спину соперника в области талии.

В спортивном искусстве кĕрешӳ существуют единые правила, которые были разработаны в первой половине 1990-х годов историком и спортсменом Н. И. Петровым, спортивным судьей международной категории и президентом Федерации борьбы «кĕрешӳ» Чувашской Республики В.П. Васильевым. «Кĕрешӳ» помогает развивать силу, стойкость, больше нравится обычным людям и помогает в физическом воспитании и развитии чувашских детей.

Как сообщает «Интерфакс», история развития этого спортивного вида уходит своими корнями в традиции тюркских народов. «Кĕрешӳ» славится своей большой популярностью не только в Чувашии, но и за ее пределами - среди представителей чувашской диаспоры по всей стране. Оттого и ареной для национальных борцов часто становятся масштабные торжественные мероприятия в различных уголках России: национальные праздники в Москве, в Санкт-Петербурге и в российских регионах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волков Г. Н. Педагогика любви. Избранные этнопедагогические сочинения: В 2 т. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2002. Т.2. - 406 с.*
2. *Готовцев И. И. Этнопедагогические аспекты физического воспитания школьников: Автореф дисс. канд. пед. наук. – Чебоксары, 2003.*
3. *Прокопенко В. И. Игры и национальные виды народностей Севера-нивхов. Научно-методические рекомендации. – М., 1988.*
4. *Фролова А. Н. Традиционные игры коренных малочисленных народов как средство воспитания патриотизма // Концепт. – 2015. – Т. 13. – С. 591–595. – URL: http://e-koncept.ru/2015/85119.htm.*
5. *Ягодин В. В. Народная физическая культура – один из основных источников совершенствования уроков физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 6. – С.16-18.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЗМА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Г. М. Перова, Л. В. Галанова

Государственный социально гуманитарный университет
Коломна, Россия

THE EFFICACY OF THE MEANS OF ATHLETICISM IN TRAINING PROCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

G. M. Perova, L. V. Galanova

State social humanitarian University
Kolomna, Russia

perovagm@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассматривается вопрос организации занятий по предмету «физическая культура» с применением упражнений атлетической гимнастики студентов высшей школы. Выявлена положительная динамика повышения физической подготовленности студентов за учебный год. Предлагаются некоторые рекомендации по проведению практических занятий с элементами атлетизма в вузе.*

Ключевые слова: *студенты, физическая подготовленность, атлетическая гимнастика*

Abstract. *This article addresses the issue of training on the subject "physical culture" with the use of exercises athletic gymnastics high school students. There was positive dynamics of increasing of physical preparedness of students for the academic year. Offers some recommendations for practical classes with elements of athleticism in high school.*

Keywords: *students, physical fitness, athletic gymnastics*

Актуальность исследования. Основным значением роли физической культуры в высшей школе является приобретение необходимого уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья и подготовка личности к будущей профессиональной деятельности. Состояние уровня здоровья студенческой молодёжи считается одним из важнейших параметров, определяющих социальное благополучие общества. Однако, согласно статистическим показателям медицинских осмотров с 2014 по 2016 годы заболеваемость студентов вузов Московской области увеличилась на 19,7%. Среди первокурсников 47,2% имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Общее количество выявленных хронических заболеваний повысилось за последние два года в 1,3 раза.

По сведениям медицинского обследования студентов ГСГУ в 2015- 2016 учебном году отклонения в состоянии здоровья распределились следующим образом: заболевания опорно-двигательного аппарата (36,2%), сердечно-сосудистой системы (18,3%), эндокринной системы (14,2%), миопии (8,7%).

Уровень физической подготовленности студенческой молодежи также желает быть лучшим. По показателям тестирования студентов нашего университета, высокая физическая подготовленность была выявлена у 12,1% студентов, средняя – 34%, слабая – 39,6%, плохая – 14,3%.

В связи с этим, на наш взгляд, представляется необходимым внедрение в практику занятий физической культуры новых средств и методов, которые поспособствуют повышению функционального состояния и физической подготовленности, и

как следствие улучшат состояние уровня здоровья студенческой молодежи.

Привлекательность тех или иных видов спортивной деятельности занимает не последнее место в мотивации студентов к практическим занятиям. Большинство с удовольствием предпочитают занятия игровыми видами спорта, атлетической гимнастикой, туризмом. В связи с этим необходимо умело сочетать те или иные виды спорта на занятиях с целью формирования личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни [2].

Для решения выше обозначенных задач физического воспитания студентов мы остановились на рассмотрение атлетической гимнастики, как средства и метода физического совершенствования молодежи. Занятия атлетизмом имеют эффект профилактики врожденных и приобретенных дефектов телосложения, влияют на развитие физических способностей человека, улучшают кровоснабжение головного мозга и внутренних органов, совершенствуют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, создают благоприятные условия для работы центральной нервной системы [1, 3].

Одним из положительных аспектов применения упражнений атлетической гимнастики на занятиях физическим воспитанием в вузе в том, что в условиях ограниченного времени занятия физической культурой, с многочисленной группой занимающихся и с разным уровнем их физического развития можно достичь видимого результата за короткий промежуток времени.

Целью нашего исследования стало обоснование методики организации занятий по физической культуре с применением средств и методов атлетизма в высшей школе.

Методы и организация исследования. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). В экспериментальной группе в исследовании приняли участие 23 студента основного отделения, в контрольной – 24 студента. Обе группы были сформированы из юношей – первокурсников факультета технологии и предпринимательства ГСГУ.

Студенты экспериментальной группы занимались физическим воспитанием в сетке обязательных занятий два раза в неделю по два академических часа (статико-динамические упражнения использовались как основное средство физической подготовки в объеме до 50% основной части учебного времени). Контрольная группа занималась по четыре часа в неделю с использованием традиционных средств и методов физической подготовки.

На первом этапе эксперимента (сентябрь 2015 г.) исследование физического развития и физической подготовленности показало, что юноши первокурсники ЭГ и КГ не имели достоверных различий в данных показателях.

Программа силовой подготовки с помощью атлетической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию юношей экспериментальной группы, была рассчитана на учебный год и состояла из двух полугодовых циклов. Первый цикл проводится с сентября по декабрь 2015 года, второй с февраля по май 2016 года. На первых двух занятиях студенты осваивали технику выполнения упражнений с отягощениями. На первоначальных занятиях студенты занимались с минимальным весом отягощений или с собственным весом (подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа). На начальном этапе тренировочного процесса во избежание травм и переутомления преподаватель индивидуально распределял силовую нагрузку. Во время занятий студенты знакомились с

терминологией, техникой безопасности занятий с отягощением.

За первое полугодие наибольший эффект в ЭГ наблюдался от занятий методом круговой тренировки, при которой упражнения объединялись в комплексы (сеты). Подбор силовых упражнений подчинялся принципам всестороннего развития. Однако при составлении тренировочных циклов основную роль играла правильная последовательность упражнений, при которой упражнения выполнялись в порядке расположения мышц. Было важно чередование упражнений для мышц-антагонистов: первыми выполнялись упражнения для мышц разгибателей, вторыми – для мышц сгибателей. Учитывались принципы адекватности, вариативности, правильной дозировки и интенсивности предлагаемой нагрузки.

Для первого месяца занятий студентов экспериментальной группы было достаточно выполнение одного сета, состоящего из 6-8 упражнений (10-12 повторений). Цель первого месяца занятий – обучение правильному дыханию, технике выполнения данных упражнений и укрепление мышц, связок занимающихся.

После прохождения адаптации к занятиям физической культурой с элементами атлетической гимнастики, начиная со второго месяца, применялась индивидуальная нагрузка с учетом результатов тестирования. По мере совершенствования физических качеств время, затрачиваемое на выполнение комплекса силовых упражнений к концу первого цикла сократилось и составило в среднем 25-30 минут. Оставшееся время отводилось на разминку и основную часть занятия.

В конце учебного года было подведено повторное тестирования уровня физического развития и физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогические наблюдения позволило установить, что за учебный год у юношей ЭГ в результате целенаправленного воздействия повысился уровень скоростно-силовых качеств и силы. Разносторонняя направленность силовых упражнений в учебном году явилась предпосылкой существенных сдвигов в результатах тестирования.

В конце 1 курса (май 2016 г.) юноши, занимающиеся силовыми упражнениями (ЭГ) по основным показателям стали превышать своих сверстников из контрольной группы. Достоверно ($P< 0,05$; $t=2,12$) улучшился средний результат в беге на 100 метров. Стали лучше результаты в прыжках в длину с места ($P< 0,05$; $t=2,42$); в сгибании и разгибании рук в упоре ($P< 0,05$; $t=3,06$), поднимании и опускании туловища из положения лежа ($P< 0,01$; $t=2,83$). В беге на 3000м ($P> 0,05$; $t=1,8$) результат достоверно не изменился. Тестирование юношей контрольной группы не показало достоверного улучшения показателей физической подготовленности.

Выводы. Сравнение результатов контрольных испытаний юношей 1 курса технологического факультета за год обучения в вузе говорит о том, что занятия по физической культуре с элементами атлетической гимнастики способствуют положительному развитию основных физических качеств: достоверно улучшились показатели силы, быстроты, положительно изменились мотивы, побуждающие к занятиям физическими упражнениями и спортом. Произошло перераспределение мотивов с желания получить зачет на стремление улучшить физические показатели и укрепить уровень своего здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Воложанин С. Е., Аксенов М. О., Волошина О. Г. Определение взаимосвязи между упражнениями пауэрлифтинга и упражнениями общей физической подготовки у юношей I-IV курсов // Здоровье, образование, спорт, туризм: актуальные проблемы на современном этапе развития общества: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию БГПИ–БГУ. – Улан-Удэ: БГУ, 2007. – С. 93-96.*

2. *Перова Г. М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза: дисс. … канд. пед. наук. – СПб., 2004. – С.13-24.*

3. *Футимська Л. П., Мысов В. М. Влияние занятий силовой направленности на оптимизацию физического состояния старшеклассников // Материалы научных исследований Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. Факультет физической культуры. – К-П, 2012. – Выпуск 4. – 236 с.*

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

RESPONSIBILITY FOR HEALTH AS FACTOR FORMING SUCCESSION IN EDUCATION PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

В. Пристинский, Т. Пристинская, В. Тагамлык

Донбасский государственный педагогический университет
Славянск, Украина

V. Pristinsky, T. Pristinskaya. V. Tahamlyk

Dobassky State Pedagogical University
Slavyansk, Ukraine

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. *В статье приводятся аргументы о том, что феномен здоровья уже не является сугубо медицинской проблемой, а определяется условиями и образом жизни человека. Акцентируется внимание на том, что формирование валеологического мировоззрения заключается в преемственности действий общества на создание условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностной категории. Обосновывается необходимость реализации идеи воспитания у учащейся молодежи социальной ответственности за здоровье как деятельностной основы оптимизации подготовки к жизненной практике.*

Ключевые слова: *феномен здоровья, преемственность в формировании здорового образа жизни, идея социальной ответственности, личностное и общественное здоровье, валеологическое мировоззрение, образование*

Abstract. *The article assumes that the phenomenon of health is no longer a purely medical problem, and is predetermined by the conditions and the lifestyle of an individual. Special attention has been drawn to the fact that the formation of valeological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.*

Keywords: *the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valeological outlook education*

Введение. Сохранение здоровья человека считается одной из глобальных проблем, решение которой обуславливает не только перспективы будущего развития человечества, но и сам факт его дальнейшего существования как биологического вида. Проблема угрозы здоровью рассматривается мировым сообществом как антропологический вызов планетарного масштаба наряду с угрозой мировой войны, экологическими катаклизмами, неравенством в экономическом развитии стран, демографической угрозой, недостаточностью природных ресурсов, следствиями научно-технического прогресса.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует, что здоровье человека уже не является сугубо медицинской проблемой, а составляет лишь незначительную часть феномена здоровья. Обобщенные данные научных исследований зависимости здоровья от разных факторов свидетельствуют, что система здравоохранения обуславливает лишь 10 % комплекса влияний, приблизительно 20 % приходится на экологию, 20 % – на наследственность и около 50% – на условия и образ жизни человека [1].

В тоже время, специалисты в области медицины, валеологии, теории и методики физического воспитания, рекреации, педагогики и социальной педагогики считают оптимальную двигательную активность человека (использование средств физической культуры и спорта, разнообразных систем оздоровления), развитие познавательной сферы – ведущими факторами в сохранении здоровья, компонентом формирования преемственности физической культуры в воспитании школьников и студентов [2, 3].

Физическая культура в данном контексте является результатом многогранной творческой деятельности общества, которая наследует такие его духовные ценности, как генерирование здорового образа жизни и укрепление здоровья; гармоничная взаимосвязь интеллектуального и физического развития; обеспечение продуктивной профессиональной и соревновательно-развлекательной деятельности; воспитание эстетических идеалов и этических норм личности. В связи с этим, формирование преемственности здорового образа жизни школьников и студентов, развитие современного валеологического мировоззрения должно заключаться в направленности действий общества на создания условий, которые обеспечивают осознание человеком необходимости сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья как духовно-ценностного феномена культуры личности [4].

В связи с этим считаем, что идея социальной ответственности за здоровье должна быть одной из важнейших в формировании духовной культуры учащейся молодежи, а факторы ее реализации требуют дальнейшего научного обоснования.

Методы и организация исследования. Данное исследование выполняется в соответствии с реализацией социальных программ «Формирование здорового образа жизни», «Молодежь за здоровый образ жизни», украинско-канадского проекта «Молодежь – за здоровье»; в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина) и Научно-исследовательского института духовного развития человека Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля.

Методы исследования – систематизация, анализ и обобщение данных литературных источников, изучение инновационного опыта.

Целью статьи является теоретическое обоснование необходимости реализации идеи воспитания у учащейся молодежи социальной ответственности за здоровье как фактора формирования преемственности в воспитании физической культуры личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье человека считается феноменом глобального значения, который рассматривается как философская, социально-педагогическая, экономическая, биологическая, медицинская категории, як объект потребления и привнесения экономического капитала страны, как личностная и общественная ценность.

Понимание феномена здоровья предусматривает, по крайней мере, четыре взаимосвязанные компонента: соматический (физический), психический (умственный), социальный (общественный), духовный (собственные идеалы и мировоззрение). В таком контексте здоровый образ жизни следует понимать, как совокупность человеческой деятельности, направленной на реализацию социальных функций по созданию условий здоровьесберегающей среды обучения, профессиональной деятельности, отдыха, быта, досуга, то есть, жизненной позиции человека, его действий, которые направлены на формирование, сохранение, укрепление, восстановление и передачу здоровья. При этом следует подчеркнуть, что реализация потенциала здоровья каждого человека и здоровья общества может быть эффективно осуществлена только на основе государственной политики страны, то есть целенаправленной системой формирования у подрастающего поколения преемственности здорового образа жизни.

Большое значение в формировании здорового образа жизни человека имеет образование, миссия которого, на наш взгляд, заключается не только в формировании профессиональных знаний, умений и навыков, но и в воспитании у молодежи неопровержимых ценностей личностного и общественного здоровья. В развитом обществе состояние здоровья в значительной степени определяется уровнем образованности человека. Чем выше образовательный уровень определенной социальной среды (учебного заведения), тем более высоки, как правило, в ней показатели здоровья. Забота о собственном и общественном здоровье невозможна без понимания социальной ответственности за его состояние. Образованность человека относительно здоровья – это не только валеологические, но и естественнонаучные, философские, гуманитарные знания.

Когда речь идет о здоровье определенной социальной группы людей, мы предполагаем наиболее близкое и относительно постоянное ее окружение – семья, друзья, знакомые, коллеги, то есть среду общения, где человек ежедневно находится. Находясь в этой среде, человек влияет на среду общения своими действиями, поступками, поведением, как и среда (окружение) своим отношением к жизненным проявлениям влияет на мировоззрение человека. Именно здесь, в ближайшем окружении, и происходит формирование валеологического мировоззрения. Такое влияние через ближайшее окружение в значительной мере формирует активную жизненную позицию, создает соответствующую психолого-педагогическая среду, определяет духовные ценности и социальную ответственность. Таким образом, человек, как субъект окружения, имеет возможность положительно (или же отрицательно) влиять на среду личным примером, предоставлением информации, отношением к действиям и процессам, которые происходят в данном окружении. Такая совокупность влияний, факторов и условий жизни в ближайшем окружении предопределяют необходимость формирования ценностей здоровья социальной группы. То есть, как каждый человека несет личную ответственность за здоровье общества, так и общество (учебное заведение) должно быть ответственным за здоровье каждого своего гражданина.

В практической плоскости такое понимание социальной ответственности определяет потребность руководствоваться тем, что, с одной стороны, государство отвечает за здоровье своих граждан, а с другой – каждый человек ответственен за здоровье общества. На наше убеждение, реализация преемственности в воспитании физической культуры личности должна предполагать формирование сознательной ответственности и социальной потребности в ведении здорового образа жизни.

Идея социальной ответственности за здоровье имеет все основания быть одной из методологических основ разработки инновационных технологий формирования духовной культуры личности. Под ответственностью мы склонны понимать, прежде всего, духовность и свободу личности. Именно социальная ответственность в таком контексте устанавливает характер взаимосвязи свободы личности и необходимости быть здоровым, выступает процессуальной основой духовно-практической деятельности педагога относительно воспитания у подрастающего поколения валеологического мировоззрения. Еще древние философы утверждали, что необходимость – это внешний мир, а свобода личности – это мир человека, то есть деятельность, которая связана с выбором человека. Таким образом, жизненно активный и социально оправданный выбор предопределяет ответственность и поведение человека относительно необходимости быть здоровым, превращая его в действительно культурного и свободного субъекта.

Формирование сознательного и ответственного валеологического мировоззрения школьников и студентов должно осуществляться на основе создания социально-педагогических условий, а именно:

- *формирование гносеологических (познавательных) ценностей* – ответственности за адекватное восприятие объективной необходимости быть здоровым (целеполагание), адекватную самооценку своих намерений реализовать необходимость быть здоровым (рефлексия), воспитывать такую необходимость у подрастающего поколения;
- *формирование самоопределения* – ответственности за выбор наиболее эффективных средств, методов, форм, оздоровительных технологий; за ценностный и обоснованный выбор альтернатив поведения, действий, поступков относительно сохранения здоровья; за выбор активной жизненной позиции относительно укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья;
- *формирование потребности к самосовершенствованию* – ответственности за волевую интенцию и результаты практических действий, благодаря которым достигается поставленная цель – быть здоровым; за верность идеи постоянного совершенствования состояния психосоматического, духовного и социального здоровья.

Представленные таким образом социально-педагогические условия, на наш взгляд, успешно ассимилируют наряду с народными традициями телесного воспитания, новые концепции реализации проблемы формирования социальной ответственности за здоровье.

Выводы. Таким образом, результатом нашего методологического рассуждения является возможность разработки инновационных образовательных моделей, интерактивных технологий, социально-педагогических условий создания в учебном заведении здоровьесберегающей среды. В этой связи, дальнейшее научное обоснование получают положения, характеризующие современное понимание феномена здоровья человека, идеи социальной ответственности учащейся молодежи необходимости ведения здорового образа жизни. Развитие данных положений, на наш взгляд, будет способствовать формированию современного валеологического мировоззрения.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является разработка, научное обоснование и внедрение в учебно-воспитательный процесс учебных заведений (общеобразовательная школа, университет) дидактико-оздоровительного комплекса методов и интерактивных технологий, направленных на генерирование здорового образа жизни как фактора реализации стремления личности к гармоничному развитию, идеалу интеграции духовного и телесного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.*
2. *Пристинский В. Н., Пристинская Т. Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве // Актуальные проблемы развития традиционных и восточных единоборств. – 2011. – № 5. – С. 159 – 162.*
3. *Пристинский В. Н., Гейтенко В. В., Пристинская Т. Н. Оздоровительная физическая культура в социализации детей и подростков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V межд. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 дек. 2015 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 50 – 55.*
4. *Pristinsky V. N. Capacities of cross-cultural infospace in forming knowledge base about healthy and healthy lifestyle of man // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice, col. red. Povestca Lazari [et al.], Editura USEFS. – Chisinau, 2013. – P. 517 – 520.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КРОССФИТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

И. В. Романов

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет
Витебск, Беларусь

THE EFFICIENCY OF USE OF ELEMENTS OF CROSSFIT AT THE PRACTICAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

I. V. Romanov

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University
Vitebsk, Belarus

romanovilya80@gmail.com

Аннотация. *Статья представляет аналитический материал, основанный на результатах исследований авторов и других специалистов, посвященный проблемам повышения эффективности занятий по физической культуре у студентов медицинского учреждения высшего образования (УВО). Рассматриваются вопросы применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре в медицинском УВО и его влияние на скоростно-силовые качества. На основе анализа результатов прыжка в длину с места показана практическая значимость кроссфита на занятиях по физической культуре.*

Ключевые слова: *кроссфит, студент, физическая культура, прыжок в длину с места, скоростно-силовые качества*

Abstract. *The article presents an analytical material based on research results of the authors and other experts on the problems of the effectiveness training of physical culture among students of medical university. Discusses the use of the elements of crossfit classes for physical culture in medical university and its influence on speed-power quality. Based on the analysis of the results of the standing long jump shown the practical significance of crossfit for physical training.*

Keywords: *crossfit, student, physical culture, standing long jump, speed-power quality*

Введение. На протяжении последних лет наблюдается тенденция снижения уровня физических результатов, физической подготовленности, а также психического здоровья, рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем в силу ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи [3].

Занятия физической культурой для студентов-медиков имеет огромное значение и играет важную роль, поскольку физическое состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье, высокая работоспособность и выносливость, необходимые им как будущим специалистам, зависит от физической подготовленности и нормального развития учащихся, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность и продуктивность их труда [1].

Современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьёзных изменениях в области содержания педаго-

гического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области высшего образования, а в частности – в области физической культуры. Одним из решений оптимизации педагогического процесса может послужить применение элементов кроссфита на занятиях по физической культуре.

Кроссфит – это круговой вид тренировки, когда выполняется несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течение нескольких минут. Точнее, подход одного упражнения, потом подход другого, потом подход третьего и т.д. Полный круг составляет один подход. Используется в среднем от 3-5 упражнений до 6-10. В системе тренировок комбинируются такие виды активности: интервальный бег, гребля, прыжки на скакалке, лазание по канату, упражнения на кольцах и перекладине, силовые упражнения с использованием гирь, штанг и тяжелых предметов [5].

Кроссфит как вид спорта имеет свои характерные особенности:

- разносторонний характер воздействия на организм. Чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности, оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствуют развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;
- внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;
- высокая эмоциональность занимающихся и высокая активность выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения (в этих условиях высокую оценку получают те занимающиеся, которые проявляют сдержанность, не теряют контроль за своими действиями);
- соревновательный характер, стремление превзойти соперника в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности [2].

Некоторые преимущества использования кроссфита на занятиях по физической культуре:

- простота использования – для большинства упражнений достаточно применения элементарного инвентаря и спортивного зала, стадиона;
- универсальность использования – кроссфит способствует достижению разнообразных целей;
- многообразие видов деятельности – количество упражнений в кроссфите огромно и из-за этого можно постоянно разнообразить свои занятия;
- эффективность применения – кроссфит эффективно развивает физические качества.

Кроссфит имеет и свои особенности: высокие требования к физической подготовленности и здоровью занимающихся. Поэтому кроссфит можно рекомендовать к использованию преимущественно в основных отделениях.

Одной из основных задач, решаемых на занятиях физической культуры, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость [4].

Особое внимание хочется уделить скоростно-силовым способностям, которые проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых качеств осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума за счет увеличения скорости сокращения мышц. К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями небольшого веса [4].

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся: метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов; метод упражнения, выполняемого при смешенном (ауксотоническом) режиме работы мышц.

Цель – показать эффективность применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре в медицинском УВО.

Методы и организация исследования. В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение материалов, педагогический эксперемент, сопоставительный метод, математико-статистический анализ.

Организация исследования проходила в три этапа. На первом был проведен прием контрольного норматива прыжка в длину с места, на втором – подобран комплекс физических упражнений, и на третьем – прием контрольного норматива прыжка в длину с места и подсчет результатов тестирования.

В исследованиях приняли участие 60 студентов (девушек) фармацевтического факультета основного отделения. В контрольную и экспериментальную группу было определено методом случайного выбора по 30 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Первый этап исследования проводился в начале апреля 2015 года, в процессе которого мы приняли контрольный норматив прыжка в длину с места. Затем на каждом занятии в ЭГ в подготовительной части после проведения общеразвивающих упражнений предлагался следующий комплекс упражнений: в течении 30 с студентки должны были сделать 5 приседаний, 20 смен положения ног в выпаде повторить дважды. Затем следовал отдых три минуты, и снова в течение 30 с – 5 приседаний, 20 прыжков на двух ногах повторить дважды. Этот комлекс был предложен студентам с начала апреля и проводился до конца мая. После этого было сделано повторное контрольное тестирование прыжка в длину с места.

В предлагаемой таблице ознакомимся с результатами теста прыжка в длину с места в начале и в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1

Результаты прыжка в длину с места у студентов

Группы испытуемых	Результаты прыжка в длину с места		P <0,05
	Апрель $\overline{X}$ ±σ (см)	Май $\overline{X}$ ± σ (см)	
Контрольная	171,3±9,84	173±8,98	0,21
Экспериментальная	172,6±10,54	180,3±8,47	2,61

Из этой таблицы видно: в начале эксперемента результат в КГ был 171,3 см, а в ЭГ – 172,6 см. Результаты между КГ и ЭГ статистически одинаковы, это подтверждает t-критерий Стьюдента при p <0,05 P=0,21. В конце эксперемента результат был в КГ – 173 см, в ЭГ – 180,3 см. Сдвиг результата между КГ и ЭГ статистически достоверен, это подтверждает t-критерий Стьюдента при p <0,05 P=2,61. Применение элементов кроссфита на занятиях в медицинском УВО оказались достаточно эффективными и увеличили результат студентов ЭГ со среднего уровня до уровня выше среднего.

Выводы. Проведенный эксперемент показал эффективность использования элементов кроссфита на занятиях по физической культуре. Результат прыжка в длину с места в ЭГ по сравнению с результатом КГ в конце эксперимента статистически достоверно значим, это и показывает t-критерий Стьюдента при p <0,05.

Соответственно, для повышения скоростно-силовых качеств и увеличения результата в прыжке в длину с места у студентов целесообразно использовать элементы кроссфита на занятиях по физической культуре.

Таким образом, для воспитания и развития физических качеств необходимо не только давать студентам знания и практические умения, но и прививать привычки к самостоятельным занятиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.*
2. *Зиннатнуров А. З., Панов И. И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 66-70.*
3. *Мандриков В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, – 2002. – 24 с.*
4. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, – 2000. – 480 с.*
5. *Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.*

ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

LEADING FACTORS DETERMINING MILITARY-APPLIED PHYSICAL READINESS OF MILITARY-ENGINEERING SPECIALTIES STUDENTS TO CARRY OUT COMBAT MISSIONS

Н. Н. Садиев, А. В. Рябчук

Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)
Тюмень, Россия

N. B. Sadiev, F. V. Ryabhcuk

Tyumen highest military and engineering command school (military institute)
Tyumen, Russia

kzm_diss@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются основные результаты факторного анализа физической и функциональной подготовленности курсантов военно-инженерной специальности на основе исследования функционального состояния и резервных возможностей организма.*

Факторный анализ был проведен с учетом общей физической, специальной физической и функциональной подготовленности курсантов для обоснования методики формирования военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с участием курсантов, обучающихся по военно-инженерной специальности в условиях ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)».

Выявлено, что ведущими компонентами в структуре, характеризующей функциональное состояние организма в аэробной группе курсантов, принадлежащих к первой биоэнергетической группе, определены такие показатели, как: аэробная производительность, общая и специальная выносливость; во второй биоэнергетической группе: общая работоспособность к длительной работе, скоростно-силовая выносливость; в третьей биоэнергетической группе: специальная выносливость к специфической скоростной работе, эффективность к смешанным работам аэробного и анаэробного характера, способность к нагрузкам скоростно-силовой направленности (марш бросок на короткие дистанции); в четвертой биоэнергетической группе: специальная работоспособность к скоростной работе; в пятой биоэнергетической группе: способность к максимальной скоростной работе, специальная работоспособность в условиях интенсификации нагрузки.

Ведущим фактором, определяющим результативность военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач, явилось установление средств специальной физической функциональной и психологической подготовки. Как показали результаты тестирования курсантов в рамках факторного анализа, для эффективного формирования военно-прикладной физической готовности и роста его профессиональных качеств к выполнению боевых задач необходимо правильно распределить средства и методы различной направленности по этапам и периодам физической подготовки.

Abstract. *The article discusses the main results of military-engineering specialty students physical and functional readiness factor analysis based on the study of the functional state and the reserve capacity of the organism.*

Factor analysis was performed taking into account the general physical, special physical and functional readiness of students to justify the method of their military-applied physical readiness formation to carry out combat missions.

Experimental work was carried out with the participation of the students enrolled in the military engineering specialty in a VPO "Tyumen Higher Military Engineering Command School (Military Institute)."

It was revealed that the major components of the structure characterizing the functional state of the organism in an aerobic group of students belonging to the first group of bioenergy defined indicators such as: aerobic capacity, general and special endurance; the second group of bioenergy: the total performance for continuous operation, speed-strength endurance; in the third group of bioenergy: special endurance to the specific speed work, the effectiveness of the mixed aerobic and anaerobic work nature, the ability to stress speed-power orientation (march roll over short distances); the fourth group of bioenergy: a special performance for high-speed operation; in the fifth group of bioenergy: the ability to the maximum speed work", the special operation under load intensification.

The leading factor that determine the effectiveness of military-applied physical readiness of military-engineering specialization students to perform combat missions was to establish the role of the special physical function and psychological training. As shown by the analysis of the students results in the framework of the factor analysis, for efficient formation of a military-applied physical readiness and growth of its professional qualities to perform combat tasks necessary to properly distribute the means and methods of various kinds on stages and periods of physical fitness.

Ключевые слова: *военно-прикладная физическая готовность, курсанты военно-инженерной специальности, факторный анализ, функциональное состояние, экспресс-диагностика*

Keywords: *military-applied physical readiness of military-engineering specialization students, factor analysis, functional status, rapid diagnosis*

Введение. Для достижения высокого уровня физической подготовки курсантов военно-инженерный специальности первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности, куда входит развитие физических способностей и их сочетание в соответствии с функциональными возможностями. Поэтому процесс физической и функциональной подготовки в рамках выполнения требований наставления по физической подготовке проводится в единстве с процессом совершенствования физической, функциональной и психологической составляющих.

Учитывая тенденции развития профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, повышения военно-прикладной их готовности к выполнению боевых задач, а также возрастающих требований профессиональной деятельности в службе, важное значение в настоящее время приобретает решение проблемы совершенствования системы формирования военно-прикладной физической готовности курсантов в условиях вуза. Следует отметить, что успешность выполнения профессиональных задач курсантов обусловлена использованием различных средств и методов тренировки.

Каждый вид подготовки способствует совершенствованию определенных специфических качеств для данного вида деятельности. В этой связи профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных вузов характеризуется элементами состязательности, выполнения боевых задач в условиях, приближённых военным действиям на местности, сопряженной с повышенными физическими и психическими нагрузками, которые можно широко использовать в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерной специальности.

Моделирование боевых задач, направленных на формирование военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач, должно проводиться

с учетом факторов, определяющих результативность будущей профессиональной деятельности курсантов.

В большом количестве работ, посвященных подготовке курсантов военной-инженерной специальности к выполнению боевых задач, отсутствует основательная информация об особенностях динамики показателей, характеризующих функциональное состояние организма, особенно выявления источников энергообеспечения мышечной деятельности, а также о возможности их использования для оценки форсированности состояния военно-прикладной физической готовности к выполнению боевых задач.

В этой связи возникает необходимость поиска новых подходов и разработки новых методик подготовки курсантов военно-инженерной специальности с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Целью данной работы явилось выявление факторов, определяющих сформированность военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач.

Методы и организация исследования. Тестирование функционального состояния и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля с помощью экспресс-диагностики «D&K – Test» *[1]*.

Опытно-экспериментальная работа проводилась с участием курсантов военно-инженерной специальности в условиях ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)». В эксперименте принимали участие курсанты военно-инженерной специальности второго года обучения в количестве 70 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Определение ведущих компонентов физической и функциональной подготовленности курсантов военно-инженерной специальности в рамках формирования военно-прикладной физической готовности происходило исходя из анализа показателей физического, функционального и психоэмоционального состояния и резервных возможностей организма курсантов.

Физическая подготовка курсантов должна иметь определенное специализированное направление и этим способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и функциональных возможностей организма для реализации в экстремальных условиях.

На первом этапе исследования нами проведен факторный анализ изучаемых показателей. Факторный анализ результатов тестирования с использованием методов экспресс-диагностики, показателей гемодинамики и вариационной пульсометрии по Р. М. Баевскому который включает экспресс-диагностику «D&K – Test», показал, что в организме курсантов могут иметь место изменения или реализация источников энергообеспечения мышечной деятельности трех видов, как: аэробный, смешанный и анаэробный *[1]*.

Выявлены три типа источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов. Аэробный тип источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов охарактеризовался проявлением аэробной производительности. Доля компонента в общей дисперсии составила 32,7%, где высветились следующие показатели, такие как: частота сердечных сокращений, аэробная производительность, мощность источника энергообеспечения, общая физическая работоспособность и порог анаэробного обмена.

Показатели, характеризующие общую выносливость, в общей дисперсии составили 21,4% и включили в себя мощность глико-

литического источника энергообеспечения, скоростную выносливость, силовые показатели.

Нами выявлено проявление у курсантов военно-инженерной специальности первой биоэнергетической группы способности к скоростной работе, в общей дисперсии около 14,4%, где выявлены значимость относительной физической работоспособности, координационных способностей, общей метаболической емкости, скоростно-силовых возможностей, анаэробных возможностей. По всем включенным компонентам общее количество учтенных вкладов в изучаемые параметры составило 51,4%, доля неучтенных – 50,4%.

Соотношение ведущих факторов структуры функционального состояния курсантов, принадлежащих к смешанному типу, распределилось следующим образом: аэробная работоспособность характеризовалась с долей компонента в общей дисперсии 43,4%. В состав данного компонента вошли показатели, такие как: критерии эффективности использования аэробного источника, порог анаэробного обмена, собственно силовые показатели, специальная выносливость, физическая работоспособность. Ключевым моментом явилось изучение и анализ следующих показателей: подтягивание на перекладине, абсолютная и относительная аэробная производительность, силовые показатели, реактивность и темперамент, собственно-силовые возможности. Аэробно-скоростные способности курсантов к выполнению боевых задач в доле компонента в общей дисперсии составили 18,1%. Проявление выносливости специальной направленности в смешанном типе курсантов, где доля компонента в общей дисперсии составила 33,7% и включала в себя следующие показатели: силовые и скоростно-силовые возможности, специальную выносливость, координационные способности. Эффективность аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения курсантов в процессе выполнения боевых задач в доле компонента в общей дисперсии составила 33,6%. Способность к нагрузкам скоростно-силовой направленности курсантов при выполнения боевых задач, доля компонента в общей дисперсии составила 26,1%, где общее количество учтенных вкладов составило 81%, доля неучтенных – 19%.

Анализ показателей курсантов, относящихся к анаэробному типу источника энергообеспечения мышечной деятельности (анаэробно-аэробный профиль четвертой биоэнергетической группы), были определены как способность к поддержанию работоспособности в условиях скоростной работы, где доля компонента в общей дисперсии составила 49,2%. Общая работоспособность в условиях интенсификации анаэробно-гликолитических механизмов при выполнения физической нагрузки специфического характера в общей дисперсии составила в рамках от общей доли выполненной работы 15,5%.

Способность курсантов к максимальной скоростной работе при выполнении боевых задач выявила на основе характеристики следующие показатели: порога анаэробного обмена, мощности криотинфосфатного источника энергообеспечения, скоростно-силовых способностей, скоростных качеств, силовых возможностей. Доля компонента в общей дисперсии показателей, характеризующих проявление специальной работоспособности максимальной мощности курсантов, составила 17,9%. Характеристику специальной работоспособности, проявляемой к физическим нагрузкам максимальной мощности, осуществляли через анализ показателей анаэробной метаболической емкости, общей метаболической емкости, уровня специальной физической работоспособности и показателей специальной физической подготовленности. Специальная работоспособность в условиях интенсификации физической нагрузки различной направленности, где

доля компонента в общей дисперсии составила 7,7%.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного факторного анализа выявлено, что ведущими компонентами в структуре функционального состояния в формировании военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач явились: аэробная производительность, специальная выносливость, способность к скоростной работе, аэробная работоспособность, аэробно-скоростная способность, эффективность аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, способность организма к нагрузкам скоростно-силовой направленности.

Анализ изучаемых показателей проводили с учетом типологии источника энергообеспечения мышечной деятельности курсантов, а также после выполнения боевых задач. Отмечена целесообразность построения физической подготовки курсантов к выполнению боевых задач с учетом экстремальных условий, приближенных к реальным условиям профессиональной деятельности.

Ведущим фактором, определяющим результативность военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач, явилось установление роли средств специальной физической, функциональной и психологической подготовки. Как показали результаты тестирования курсантов в рамках факторного анализа, для эффективного формирования военно-прикладной физической готовности к выполнению боевых задач и роста его профессиональных качеств необходимо правильно распределить средства и методы различной направленности по этапам и периодам прикладной- физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Душанин С. А. Биоэнергетический мониторинг в спорте : новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога // Основы управления тренировочным процессом : сб. науч. трудов / отв. ред. В. Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 80-88.*
2. *Кузнецов А. С., Мутаева И. Ш., Рябчук А. В., Крикуха Ю. Ю. Индивидуализация тренировочных нагрузок на основе определения функциональных и резервных возможностей организма борцов греко-римского стиля // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 47-54. http://journal-science.org/ru/article/10.html.*
3. *Наговицын С. Г. Садиев Н. Н. Формирование военно-прикладной физической готовности студентов: проблемы и пути решения // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т. 9. – №1. – С. 84-91. http://journal-science.org/ru/article/16.html.*
4. *Гибадуллин И. Г., Миронов А. Ю., Зверева С. Н. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 5. – №1. http://journal-science.org/ru/article/382.html.*
5. *Гизатуллина Ч. А., Мутаева И. Ш. Пути индивидуализации подготовки бегунов на короткие дистанции на основе учета типологических особенностей кровообращения [Электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т. 8. – №3. – С. 111-119. http://journal-science.org/ru/magazine/21.html.*

REFERENCES

1. *Dushanin S. A. Bioenergetic monitoring in sport: new principles of express control of an aerobic and anaerobic threshold // Bases of management of training process: edition V. N. Platonov. – Kiev: KGIFK, 1982. – P. 80-88.*

2. *Kuznetsov A. S., Mutaeva I. S., Ryabchuk A. V., Krikuha Y. Y. The training loads individualization on the basis of functional and reserve organism resourses determination of greco-roman wrestlers // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport. – 2014. Vol. 9. – № 1. – P. 47-54. http://journal-science.org/ru/article/10.html.*

3. *Nagovitsyn S. G., Sadiev N. N. The formation of the military-applied physical readiness of students: problems and solutions // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sport. – 2014. – Vol. 9. – № 1. – P. 84-91. http://journal-science.org/ru/article/16.html.*

4. *Gibadullin I.G., Mironov A. Y., Zvereva S. N. The training process individualization of biathlete on the basis of bioenergetic types. [electronic resource] // Pedagogical- psychological and medical- biological problems of physical culture and sport. - 2010. – Vol. 5. – №1. http://journal-science.org/ru/article/382.html.*

5. *Gizatullina C. A., Mutaeva I. S. The ways of individualization of sprinters training taking into account the typological peculiarities of blood circulation [electronic resource] // Pedagogical- psychological and medical-biological problems of physical culture and sport. – 2012. – Volume 8 №3. – P. 11-119. http://journal-science.org/ru/magazine/21.html.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

В. А. Сексенов, В. В. Кольева, Б. Б. Касенова

Павлодарский Государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан

PROFESSIONAL ORIENTATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL

V. A. Seksenov, V. V. Koleva, B. B. Kasenova

Pavlodar State Pedagogical Institute
Pavlodar, Kazakhstan

221988@mail.ru

Аннотация. *Среди проблем, связанных с реформами в системе высшего образования, одной из наиболее трудноразрешимых, но в то же время очень значимых является реформирование образования в сфере физической культуры. С учетом современных требований, предъявляемых обществом к специалисту с высшим образованием, а также интенсификации умственного труда назрела необходимость смещения акцента в физическом воспитании студентов с физической подготовки в сторону повышения общего уровня образованности и формирования истинной физической культуры личности. Особенно это актуально для современного педагога. В данной статье отражены результаты предварительного этапа исследований, посвящённых разработке технологии формирования физкультурных навыков у студентов педагогического вуза.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физкультурные навыки, студенты педагогических специальностей*

Abstract. *Among the problems associated with the reforms in higher education, one of the most intractable and at the same time is very important is the reform of education in physical education. Taking into account the current requirements for specialists with higher education, as well as the intensification of mental work, the issue became urgent shift in emphasis in physical education students with physical training to improve the overall level of education and the formation of a true physical culture of the person. This is especially true for the modern teacher. This article presents the results of the preliminary phase of studies on the development of technology of formation of sports skills of students of pedagogical high school.*

Keywords: *physical education, physical skills, students of pedagogical specialties*

Введение. Совершенствование экономической, политической и культурной жизни нашего общества закономерно сопровождается совершенствованием всех социальных институтов, в том числе системы народного образования, которое выросло в мощную отрасль духовного производства.

В последнем Послании Президента РК к народу Казахстана отмечается «Сейчас и в любое другое время наша главная антикризисная стратагема тождественна трём простым, но важным понятиям: рост, реформы, развитие.

В XXI веке главным фактором развития становится непрерывная модернизация всех сфер общества. Мы ведем работу по масштабному преобразованию всех государственных, общественных и частных институтов на принципах Общества Всеобщего

Труда, высокой социальной ответственности» [1].

По мнению Президента РК Н. А. Назарбаева «наряду с высокими моральными качествами, крепкое здоровье, высокий уровень физического развития граждан Казахстана справедливо рассматриваются как залог успешного осуществления социально-экономических планов нашего общества и вместе с тем как один из важных результатов, отражающих достижения социализма» [2].

В статье 11 Закона Республики Казахстан «Об образовании» отмечается, что одной из задач системы образования является «развитие творческих, духовных и физических возможностей личности, формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, обогащение интеллекта путем создания условий для развития индивидуальности» [3].

На это же сориентированы и основные задачи, сформулированные в Государственной программе по физической культуре для общеобразовательной школы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; совершенствование технико-тактических действий в базовых видах спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности [4].

Как видим, задачи физического воспитания и укрепления здоровья учащихся очень актуальны и многогранны. Их решение выходит далеко за рамки обязательных уроков физкультуры, и должно включать в себя широкую сеть разнообразных форм внеурочной и внеклассной работы, за организацию и качество проведения которых несет ответственность весь педагогический коллектив школы.

Обеспечить ежедневные занятия физической культурой, при трех уроках в неделю, возможно только с помощью вовлечения всех учащихся в различные внеурочные формы физического воспитания. Такими формами являются группы общей физической подготовки, спортивные секции, кружки физической культуры для младших школьников, создаваемые непосредственно в общеобразовательных школах.

Ненужно забывать и про малые формы физического воспитания, такие как утренняя гигиеническая гимнастика и занятия на удлиненных подвижных переменах, которые могут существенно пополнить общий суточный объем двигательной активности школьников и повлиять на уровень развития их физических качеств [5].

Руководителями таких форм организованной двигательной активности учащихся могут быть как учителя физической культуры и инструктора, так и учителя-предметники, получившие необходимые знания и умения по физическому воспитанию в процессе своей профессиональной подготовки.

В связи с этим очень значимой проблемой на сегодняшний день является совершенствование разносторонней профессиональной подготовки студентов нефизкультурных факультетов педагогического вуза,

от специальных знаний и умений которых во многом зависит степень внедрения и использование средств физической культуры в режиме школьного дня и во внешкольных мероприятиях.

Таким образом «физическая культура» личности педагога имеет два проявления. С одной стороны, приобретенные знания, умения и сформированные мотивы позволяют педагогу на протяжении всей профессиональной деятельности использовать ценности физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания необходимой физической работоспособности и, как следствие, повышения качества педагогического труда; с другой – знания и умения методического характера отражаются в творческом подходе педагога к воспитательному процессу, при проведении рекреативных форм физического воспитания для школьников.

Существующая образовательная практика в вузах не способствует формированию ценностного отношения студентов к физической культуре, проявлению ими творчества, инициативы, самообразования, достижению должного уровня физической, интеллектуальной и когнитивной подготовки. Причиной этого является слабая теоретическая разработанность и недостаточная экспериментальная обоснованность подхода, основанного на приоритете образовательной направленности в занятиях по физическому воспитанию со студентами [6, 7, 8].

М. Я. Виленский, исследуя особенности педагогического труда, отмечал: «Ни одна профессия не дает такого всестороннего развития, как профессия педагога. Профессиональная направленность обучения и воспитания будущего учителя требует, чтобы каждое направление воспитания, каждая учебная дисциплина обеспечивали целенаправленное воздействие на формирование его личностных качеств и профессионально значимых знаний, умений, навыков, способностей. Особая роль в профессиональной подготовке принадлежит физическому воспитанию, которое обеспечивает высокую работоспособность и творческое долголетие педагогических кадров» [9].

Под профессиональной направленностью физического воспитания будущего учителя следует понимать комплексное организационно-педагогическое и психолого-педагогическое воздействие на его личность, обеспечивающее, во-первых, формирование физической культуры, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, необходимых и достаточных для успешного, неограниченного выполнения педагогической деятельности, организации здорового образа жизни, культуры умственного труда; во-вторых, инициативное и компетентное использование средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися, укреплении здоровья, организации интересного досуга, активного отдыха [9].

Особенно выражена актуальность такой стороны профессиональной подготовки учителя при рассмотрении специфики работы учителя сельской школы, который занимает особое место в системе обучения и воспитания подрастающего поколения. На селе менее развита сеть культурно-просветительских учреждений, и это обусловливает гораздо большую роль сельского учителя, по сравнению с городским, во всестороннем развитии учащихся. Педагогический коллектив сельской школы нередко является основным, а иногда и единственным организатором воспитательной работы с детьми во внеурочное время. А школа нередко бывает единственным культурным центром для всего населения села. Нехватка на селе квалифицированных учителей физической культуры, способных оказывать методическую и практическую помощь, предъявляет повышенные

требования к выпускникам педагогических вузов.

Цель исследования. Исходя из вышесказанного, целью наших исследований явилась разработка технологии формирования физкультурных навыков у студентов неспециальных факультетов педагогического вуза, опираясь на современные средства и формы физического воспитания. Исследования проводятся на базе Павлодарского Государственного педагогического института. В них участвуют студенты 1-3 курсов всех специальностей (более 300 человек), а также учителя гуманитарных предметов школ города Павлодара и Павлодарской области (34 человека).

Результаты исследования. На предварительном этапе, для обоснования актуальности изучаемой проблемы мы провели анкетный опрос среди студентов и учителей, в результате которого были получены следующие результаты:

- только 17% студентов отметили, что в их школах в младших классах проводились активные перемены, но они имели форму не организованной перемены, а лишь активного отдыха, в котором учитель выполнял роль наблюдателя за порядком. Утренняя гигиеническая гимнастика проводилась у 49% респондентов, но только до 6 класса. Физкультминутки помнят 82%, но, также в младших классах;

Таблица 1

Распределение мнений респондентов о приобретении необходимых физкультурных навыков педагогами не физкультурного профиля (%)

Физкультурные навыки	Студенты	Городские учителя	Сельские учителя
Навыки проведения малых форм физического воспитания во время уроков (физкультминут, физкультпауз)	86,7	95,6	100
Навыки проведения организованных подвижных перемен	23,8	32,7	46,9
Навыки организации и проведения подвижных игр и аттракционов во время внеклассных и внешкольных оздоровительных мероприятий	46,2	66,0	78,9
Владение техникой и элементарные знания методики обучения легкоатлетическим упражнениям	10,5	3,9	16,8
Владение техникой и элементарные знания методики обучения спортивным играм	22,4	18,7	34,8
Владение техникой и элементарные знания методики обучения ходьбе на лыжах	19,7	20,5	31,9
Владение техникой и элементарные знания методики проведения занятий по фитнесу	18,5	6,8	4,6
Владение техникой и элементарные знания методики обучения плаванию	13.5	57,9	41,1

- наличие навыков организации и проведения физкультурных мероприятий у педагогов не физкультурного профиля считают необходимым 57% студентов, 43% учителей городских школ и 79% сельских. Некоторые педагоги (4,5%) отметили, что организованные формы физического воспитания, кроме тех, которые включены в урок, должны обеспечивать не учителя, «которым и так не хватает времени подготовится к уроку и передохнуть», а специально подготовленные воспитательные кадры;
- на вопрос «наличие каких физкультурных навыков Вы считаете наиболее предпочтительными для учителей гуманитарных дисциплин?» мнения распределились следующим образом (таблица 1):

Заключение. Таким образом, видно, что как студенты, так и многие учителя недооценивают значимости своей работы по охране здоровья и повышению двигательной активности школьников. Поэтому целью нашей научной работы является не только обучение студентов педвуза перечисленным в таблице двигательным навыкам, но и формирование у них сознательного отношения к своему здоровью и к вопросам охраны здоровья детей, а также умения творчески использовать ценности физической культуры в разрезе этой проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.*
2. *Доброрадных, М. Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 23 с.*
3. *Закон Республики Казахстан «Об образовании». – Астана, 2007. – С. 112.*
4. *Командик Т. Д. Организация подвижной перемены в младших классах // Возрастные закономерности развития двигательных возможностей человека. – А-Ата, 1987. – С. 80-83.*
5. *Кондаков В. Л., Гончарук С. В. Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №9. – С. 15.*
6. *Никитина А. А. Физкультурный тезаурус. Теоретические основы и процесс его формирования у студентов: Монография. – Калининград: РГУ им. И. Канта, 2006. – 319 с.*
7. *Послание Президента РК народу Казахстана Астана, 11 ноября 2014 года. – http://www.inform.kz/rus/article/2715565.*
8. *Указ Президента РК Н. А. Назарбаева «О реализации программы развития физической культуры и спорта на 2012-2017гг» // Казахстанская правда. – №28 от 12 ноября 2011 г.*
9. *Физическая культура. Учебная программа для 1-11 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013.*
10. *Физическая культура. Учебная программа для 1-11 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯКУТСКИХ ПРЫЖКОВ В ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

USING OF YAKUT JUMPING IN A VARIABLE PART OF A PHYSICAL CULTURE LESSONS FOR IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF ELDER SCHOOL AGE PUPILS

Н. Н. Сивцев

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Чурапча, Россия

N. N. Sivtsev

Churapcha State Institute of Physical Education and Sports
Churapcha, Russia

sivsev-nik-nik@rambler.ru

Аннотация. *В статье рассмотрен процесс физического воспитания детей старшего школьного возраста, обоснование эффективности использования якутских национальных прыжков в вариативной части уроков физической культуры для повышения физической подготовленности школьников, а также анализ результатов исследования.*

Abstract. *The process of physical education of senior school children, the rationale for the effectiveness of the use of the Yakut national jumping in the variable part of physical culture lessons to improve the physical fitness of pupils, and the analysis of the results of the study are described in an article.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, урок физической культуры, якутские прыжки, контрольная и экспериментальная группа, результаты исследования*

Keywords: *physical fitness, physical culture lesson, Yakut jumping, control and experimental groups, results of research*

Актуальность исследования. Исследование литературных источников позволяет сделать вывод, что народные традиции физического воспитания Якутии имеют глубокие исторические корни. Вместе с тем, только за последние 20 лет народные виды спорта стали, применятся в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы Республики Саха. Как показали педагогические наблюдения, применение народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта в системе физического воспитания значительно обогатило и расширило программный материал, а уроки физической культуры стали более интересны для учащихся *(Н. К. Шамаев, 1996)*.

Практически не все используют национальные прыжковые упражнения в процессе физической подготовки учащихся, в том числе для детей старшего школьного возраста. Это, безусловно, сдерживает развитие, как самих национальных видов спорта, так и их использование в повседневной жизни, что негативно сказывается на физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ Республики Саха, и требуют своего научного обоснования. Якутские национальные прыжки популярный вид спорта, известный в Якутии (также у многих тюркских народов) с древних времён. На ежегодном празднике Ысыах до сих пор проводится много сорев-

нований, в том числе и по якутским национальным прыжкам. Программа соревнований на Международных Играх «Дети Азии» проводится в форме троеборья (прыжки «кылыы», «ыстанга» и «куобах»). «Кылыы» (подражание танцу журавлей) выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземление на обе ноги. «Ыстанга» (подражание скачущему шагу оленя или лося) выполняются одиннадцать попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги. «Куобах» (заячьи прыжки) выполняются одиннадцать безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Предмет исследования – якутские прыжки как средство повышения уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста.

Цель исследования – обоснование эффективности повышения уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста посредством якутских прыжков.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую и специальную литературу по исследуемой теме.
2. Провести педагогический эксперимент с использованием якутских прыжков детей старшего школьного возраста и доказать ее эффективность предлагаемых средств.
3. На основе полученных данных разработать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания для оценки физической подготовленности.
3. Педагогический эксперимент.
4. Анализ и статистическая обработка полученных данных.

Гипотеза исследования – применение якутских национальных прыжков на уроках физической культуры детей старшего школьного возраста позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Практическая значимость. В результате проведенного исследования будут решены вопросы о целесообразности применения якутских национальных видов спорта в физической подготовленности школьников и разработаны практические рекомендации, которые могут быть использованы учителями физической культуры на уроках физической культуры и тренерами на тренировочных занятиях по видам спорта.

Организация исследования. Для проведения исследования был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 2 группы школьников мужского пола в возрасте 16 - 17 лет 20 человек (контрольная и экспериментальная), Сартанской средней общеобразовательной школе Верхоянского улуса. Педагогический эксперимент продолжался 8 месяцев. Начало педагогического эксперимента январь 2015 года, конец эксперимента декабрь 2015 года. В эксперименте приняли участие подростки, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Каждый месяц группы выполняли контрольные испытания для оценки двигательной подготовленности, для чего использовали батарею тестов, состоящей из прыжка в длину с места, челночного бега 3Х10 метров, подтягивания на перекладине, бега на 60 м, национальных прыжков «Кылыы», «Ыстанга», «Куобах» согласно нормативов физкультурного комплекса «Эрэл».

За период проведения эксперимента проведено 3 соревнования улусного по якутским прыжкам с участием школьников из экспериментальной группы.

В контрольной группе проведены стандартные уроки физической культуры.

Занятия экспериментальной группы проводились по индивидуальной методике, разработанной нами на период эксперимента, за основу которой взяли опыт работы тренеров филиала Верхоянского ДЮСШ по якутским прыжкам и существующей литературы. В занятиях экспериментальной группы мы использовали силовые упражнения, способствующие укреплению мышц ног, брюшного пресса и спины. В первую очередь непосредственно использовали сами якутские прыжки в различных вариациях. Различные упражнения с отягощениями малого веса и с использованием собственного веса. Например, приседание с весом до 60 % от веса ребенка, приседания на одной ноге. Различные подскоки и выпрыгивания на одной и двух ногах. Для развития скоростных возможностей овладевали техникой спринтерского бега. Применяли специальные беговые упражнения и повторные пробегания отрезков с предельной и около предельной скоростью. Использовали различные прыжковые упражнения, спортивные и подвижные игры.

По итогам эксперимента получены достоверные данные в показаниях физической подготовленности. Произошли значительные сдвиги в физическом развитии в экспериментальной и контрольной группе.

В результате эксперимента выяснилось, что прирост результатов существует в обеих группах, причем в экспериментальной группе оказался более значительным, чем в контрольной группе. Так в беге на 60 метров исходный результат контрольной группы составил, 9,4 сек, в конце эксперимента 9,3 сек (сдвиги – -0,1), а в экспериментальной группе исходный результат составил, 9,45 сек, в конце эксперимента 9,2 сек. (прирост – -2,5).

В подтягивании на перекладине исходный результат контрольной группы составил 7 подтягиваний в конце эксперимента 9 подтягиваний (сдвиги +2), а в экспериментальной группе исходный результат составил 7 подтягиваний в конце эксперимента 11 (прирост +4).

В прыжке в длину исходный результат контрольной группы составил 1 м 54 см в конце эксперимента 1 м 57 см (сдвиги +3), а в экспериментальной группе исходный результат составил, 1 м 52 см в конце эксперимента 1м 58 см (прирост + 6 см).

По прыжкам «Кылыы» на 5 отметок исходный результат контрольной группы составил 8м 10 см в конце эксперимента 8м 13 см (сдвиги 3 см), а в экспериментальной группе исходный результат составил, 8м 07 см в конце эксперимента 8м 16 см (прирост 9 см).

По прыжкам «Куобах» на 5 отметок исходный результат контрольной группы составил, 6м 50 см в конце эксперимента 6м 51 см (сдвиги 1 см), а в экспериментальной группе исходный результат составил 6м 46 см, в конце эксперимента 6м 56 см (прирост 10 см).

По прыжкам «Ыстанга» на 5 отметок исходный результат контрольной группы составил 8м 20 см в конце эксперимента 8м 23

см (сдвиги 3 см), а в экспериментальной группе исходный результат составил 8 м 15 см, в конце эксперимента 8м 24 см (прирост 9 см).

Таблица 1

Результаты исследования экспериментальной и контрольной группы в среднем значении и прирост в %

№	Вид упражнений	ЭГ		прирост	КГ		прирост
		до	после		до	после	
1	Подтягивание	7	11	57,14%	7	9	28,6%
2	Бег 60 м	9,45	9,2	2,67%	9,4	9,3	1,1%
3	Прыжок в длину	152	158	3,9%	154	157	1,9%
4	Кылыы	8,07	8,16	1,1%	8,1	8,13	0,4%
5	Ыстанга	8,15	8,24	1,1%	8,2	8,23	0,4%
6	Куобах	6,46	6,56	1,55%	6,5	6,51	1,5%

В результате эксперимента выяснилось, что прирост результатов существует в обеих группах, причем в экспериментальной группе оказался более значительным, чем в контрольной группе.

Так же необходимо отметить, что у учащихся занимающихся в секциях – происходит формирование интересов, мотивов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности, якутскими национальными прыжками. Школьниками экспериментальной и контрольной группы за период проведения педагогического эксперимента не совершены правонарушения и иные дисциплинарные проступки. Почти все без исключения являются хорошистами и отличниками учебы, участниками и победителями улусных и республиканских предметных олимпиад.

Под влиянием систематических занятий якутскими прыжками происходит перестройка и совершенствование всего организма учащегося: устраняются излишки веса, увеличивается объем и сила мышц, двигательной активности, увеличивается работоспособность сердца и совершенствуется деятельность центральной нервной системы.

В результате проведенного исследования, нами сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы доказывает, что использование якутских национальных прыжков «Кылыы», «Ыстанга», «Куобах» в физической подготовке школьников с положительной стороны влияет на развитие физических качеств, показаний уровня тренированности и спортивного результата.

2. Проведен педагогический эксперимент с использованием национальных видов спорта, где занятия в экспериментальной группе проводились по индивидуальной методике, разработанной нами на период эксперимента, за основу которой взяли опыт работы тренеров филиала Верхоянского ДЮСШ по якутским прыжкам и существующей литературы. В занятиях экспериментальной группы мы использовали силовые упражнения, способствующие укреплению мышц ног, брюшного пресса и спины. В первую очередь непосредственно использовали сами

якутские прыжки в различных вариациях. Результаты исследования показали, что в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента по всем видам тестирования достоверных различий не выявлено. Если сравнить результаты на начальном и заключительном этапе эксперимента, то видим, что показатели уровней физических качеств показывают повышение развития физических качеств юношей старшего школьного возраста.

3. На основе полученных данных исследования разработаны практические рекомендации.

Таким образом, анализ результатов, полученных после проведенного педагогического эксперимента, позволяет констатировать, что по большинству параметров учащиеся ЭГ показали достоверно высокие результаты по сравнению с КГ, что доказывает положительное влияние якутских прыжков на физическую подготовленность детей старшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Захаров С. И., Варламова М. И., Комлева Т. Н. Республиканский стандарт образовательной области «Физическая культура». – Якутск: УФВС МО РС(Я), 1998. – 32 с.*
2. *Захаров С. И., Варламова М. И., Максимова Н. Е., Григорьев И. Ю., Сивцева Н. С. Республиканский Физкультурный комплекс нормативов «Эрэл». – Якутск: УФВС МО РС(Я), 2000. – 32 с.*
3. *Шамаев Н. К. Вопросы специфики занятий физкультурой и спортом. – Якутск, 1986. – 45 с.*
4. *Шамаев Н. К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах Севера: Учебное пособие. - Якутск: ЯГУ, 1999. – 120 с.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. В. Смурыгина

Узбекский Государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

USE OF THE INDIVIDUAL AND DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

L. V. Smurygina

Uzbek State institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

larisa.sm@inbox.ru

Аннотация. *Систематическое использование технологий дифференцированных занятий позволит раскрыть существенные резервы, которые имеются в физическом воспитании и необходимы для повышения эффективности учебного процесса, улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности студентов.*

Дальнейшее изучение параметров физического состояния данного контингента позволило решить некоторые вопросы направленного физического совершенствования занимающихся при помощи различных форм самостоятельных занятий, дифференциации при этом физических нагрузок, способствующих ликвидации или компенсации различных отклонений в состоянии здоровья, а также повышению показателей физической подготовленности.

Проведенные нами исследования обнаруживают положительные достоверные сдвиги по всем параметрам у студентов, выполняющих дифференцированные нагрузки на занятиях физической культурой. Разработка научно-обоснованных методов эффективной реализации дифференцированного подхода в спорте предполагает систематизацию многочисленных научных данных, накопившихся в результате попыток последователей оптимизировать тренировочный процесс спортсменов путем учета их индивидуальных и типологических особенностей.

Abstract. *Systematic use of technologies of the differentiated lessons will allow to open essential reserves which are available in physical training and are necessary for increase in efficiency of educational process, improvement of the state of health and increase in efficiency of students.*

Further studying of parameters of a physical condition of this contingent has allowed to resolve some issues of the directed physical improvement of the independent lessons which are engaged by means of various forms, differentiations at the same time of the physical activities promoting elimination or compensation of various deviations in the state of health and also to increase in indicators of physical fitness.

The researchers conducted by us find positive reliable shifts in all respects in the students who are carrying out the differentiated loadings on lessons of physical culture. Development of scientifically based methods of effective realization of the differentiated approach in sport assumes systematization of the numerous scientific data which have collected as a result of attempts of followers to optimize training process of athletes by the accounting of their specific and typological features.

Ключевые слова: *физическое воспитание, студенты, индивидуальный подход, дифференцированный подход, самостоятельные занятия, физические нагрузки*

Keywords: *physical education, students, the differentiated lessons, educational process, physical condition, scientifically based methods, differentiated, loadings independent lessons*

Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования и творческого роста. В связи с этим возникла необходимость поиска возможностей для удовлетворения потребностей различных по возрасту и степени подготовленности групп студенческой молодежи, что обуславливает разработку различных видов, форм и методов физической культуры, а также их координацию с другими формами индивидуальных и групповых занятий физическими упражнениями с целью физического совершенствования молодежи.

Основным направлением гумманизации физического воспитания и спортивной подготовки является усиление внимания к личности каждого занимающегося на основе учета его индивидуальных физических и психических особенностей.

В научно-методической литературе сущность дифференцированного подхода определяется таким сочетанием коллективной и индивидуальной форм обучения, которое позволяет организовывать обучение, которое позволяет организовывать обучение различных групп учащихся, адекватное их типовым и индивидуальным особенностям, с учетом специфики содержания и целей обучения. В спортивной практике дифференцированный подход является методом объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы с учетом их спортивно важных качеств и использовании для каждой группы определенных способов тренировки, адекватных их типическим особенностям (полу, возрасту, свойствам темперамента, уровню тренированности и т.д.).

Ряд исследователей предлагают разделить понятие «дифференциация» на внешнюю и внутреннею составляющие, определяя внешнюю дифференциацию как своеобразную образовательную систему, позволяющую дифференцировать содержание образования с учетом потребностей и реальных познавательных возможностей обучаемых.

Под внутренней дифференциацией понимается специальная организация учебного процесса, которая состоит в применении форм и методов обучения, позволяющих учитывать индивидуально-типологические особенности обучаемых и приводить к одному и тому же уровню овладения материалом индивидуальными путями *(В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауер, 2005)*.

Индивидуализация подготовки студентов содействует полному раскрытию их особенностей, адекватной реализации их возможностей, более быстрому спортивному и росту спортивных результатов. В практической работе тренеров индивидуализация подготовки спортсменов осуществляется, как правило, на основе учета анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности.

Анализ специальной литературы выявил отсутствие единого терминологического подхода к определениям, относящимся к проблеме дифференциации индивидуализации занятий.

Цель исследования – экспериментально обосновать педагогические аспекты использования индивидуального и дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов.

Задачи исследования:

1. Разработать и обосновать методику использования индивидуального и дифференцированного подхода студентов на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей студентов.

2. Разработать комплекс мер педагогического контроля при выполнении студентами различных дифференцированных форм учебных и самостоятельных занятий.

Экспериментальные исследования проводились поэтапно. Изучались исходные данные физической подготовленности, функционального состояния и физического развития студентов различных вузов города Ташкента: ТашГАУ, ТашГПУ, и филиала МГУ в г. Ташкенте (с 2001 по 2015 гг.). Дифференцированный подход рассматривался нами, как метод в изучения индивидуальных и групповых различий между студентами для оптимизации процессов обучения, воспитания физических качеств, спортивного отбора и т.д.

На занятиях по физическому воспитанию мы дифференцировали студентов основного учебного отделения по 3 группам: 1 группа – студенты, занимающиеся в секциях различными видами спорта дополнительно к учебным занятиям по физическому воспитанию; 2 группа – студенты, самостоятельно занимающиеся различными видами оздоровительной физической культуры дополнительно к учебным занятиям по физическому воспитанию; 3 группа – студенты занимающиеся физической культурой только на учебных занятиях.

Студентов специального учебного отделения мы дифференцировали по нозологическим признакам: 1 группа - заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы; 2 группа – заболевания опорно-двигательного аппарата; 3 группа – заболевания жедудочно-кишечного тракта: 3 группа – заболевания органов зрения.

В каждой подгруппе студентам разрабатывали индивидуальный комплекс упражнений при перенесенном заболевании с учетом функционального состояния и степени физической подготовленности.

Все нагрузки на занятиях физической культурой и спортом по величине воздействия на организм студентов мы разделяли на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам мы относили большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам мы относили средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам мы относили малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Для выполнения норм рейтинга рекомендовали контрольные упражнения допустимые при перенесенном заболевании. Студенты, временно освобожденные от занятий, выполняли комплексы ЛФК и вели судейство соревнований по видам спорта.

Критериями эффективности занятий и адекватных физических нагрузок на дифференцированных занятиях физической культурой являлись:

- положительная динамика показателей физической подготовленности и развития физических качеств в течении семестра (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- роста результатов показателей физического развития в соответствии с нормами здоровья в данном возрасте (длина тела, масса тела, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких и др.);
- положительная динамика показателей функционального состояния студентов и их адаптации к физическим нагрузкам (артериальное давление, частота сердечных сокращений, частота дыхания в покое и во время нагрузок; функциональная проба 20 приседаний за 30 сек, время восстановления после нагрузок);
- динамика объективных и субъективных показателей студентов во время выполнения физических нагрузок на учебных и самостоятельных занятиях, указанных в дневнике самоконтроля студентов;
- знания студентов об избранном виде спорта;
- систематические занятия избранным видом спорта;
- соревновательная деятельность студентов в избранном виде спорта.

Систематическое использование технологий индивидуального подхода и дифференцированных занятий позволило раскрыть существенные резервы, которые имеются в физическом воспитании и показать, что они необходимы для повышения эффективности учебного процесса, улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности студентов.

Результаты проведенных обследований выявили низкий исходный уровень показателей некоторых функциональных систем организма, данных физического развития и физической подготовленности при поступлении в вуз.

Анализ физического развития студентов обнаружил по всем исследуемым показателям малоприметные сдвиги в статистически недостоверных пределах. Данные показатели находятся в тесной связи с их слабой физической подготовленностью. При исследовании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем обнаруживается значительная разница от показателей студентов основного учебного отделения, наблюдаемая как в покое, так и при выполнении дозированных физических нагрузок.

Улучшение отдельных результатов в течении учебного года у основной массы студентов других вузов, занимающихся по общепринятой программе выражено слабо.

Дальнейшее изучение индивидуальных параметров физического состояния данного контингента позволило решить некоторые вопросы направленного физического совершенствования занимающихся при помощи различных форм самостоятельных занятий, дифференциации при этом физических нагрузок, способствующих ликвидации или компенсации различных отклонений в состоянии здоровья, а также повышению показателей физической подготовленности.

Проведенные нами исследования обнаруживают положительные достоверные сдвиги по всем параметрам у студентов, выполняющих дифференцированные нагрузки на занятиях физической культурой.

Разработка научно-обоснованных методов эффективной реализации дифференцированного подхода в спорте предполагает систематизацию многочисленных научных данных, накопившихся в результате попыток последователей оптимизировать тренировочный процесс спортсменов путем учета их индивидуальных и типологических особенностей.

Выводы:

1. Совершенствование процесса физического воспитания студентов предполагает дальнейшее повышение роли оздоровительных занятий в формировании личности будущего специалиста, его адаптационных возможностей к учебной и трудовой деятельности. В то же время отмечается, уменьшение интереса учащихся к своему физическому совершенствованию, снижению уровня их здоровья и разносторонней физической подготовленности.
2. Из вышеизложенного следует, что на занятиях физической культурой и спортом на первый план выходит индивидуальный и дифференцированный подход к построению учебного и тренировочного процесса, предполагающий учет характерных для различных групп студентов особенностей, важных для построения оздоровительных нагрузок, обучения самостоятельным действиям в выборе физических нагрузок.
3. При физическом совершенствовании студентов средствами оздоровительной физической культуры необходимо исходить из того, что комплексное и рациональное применение оптимальных физических нагрузок усиливает оздоровительный эффект на состояние организма студентов. При этом благоприятное влияние оказывают на рост и развитие организма только оптимальные дифференцированные физические нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кряж В. Н., Кряж З. С. – Гуманизация физического воспитания. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.*
2. *Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауер В. Г. Организационно методические основы подготовки спортивного резерва. Монография. – Москва, 2005. – 232 с.*
3. *Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физиченской культуры. – 2003. – №7. – С. 2-9.*
4. *Смурыгина Л. В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения // Дисс…канд пед наук. – Ташкент, 1994. – С. 35-49.*
5. *Смурыгина Л. В., Ганибаев И. Д. Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие, – Т.: УзГИФК, 2012. – 155 с.*
6. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. : Академия, 2007. – 480 с.*

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ СООБЩЕСТВ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

К. М. Смышнов, В. П. Садовой

Северо-Кавказский федеральный университет
Ставрополь, Россия

THE ROLE OF STUDENT SPORTS COMMUNITY IN THE POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

K. M. Smyshnov, V. P. Sadovoy

North-Kaukaz Federal University
Stavropol, Russia

ksmyshnov@mail.ru

В настоящее время в российских вузах активно осуществляется обмен опытом в вопросах формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Для приобщения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни традиционно используются различные технологии, в структуре которых присутствуют обязательная форма физического воспитания, спорт, различные направления физкультурной рекреации и двигательной реабилитации [1]. Кроме этого в вузах страны активно внедряются общественно-самодеятельные формы физкультурно-спортивной деятельности.

С целью изучения отношения студентов к своему социальному окружению, здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом в 2016 году авторами было проведено инициативное социологическое исследование. В опросе приняли участие студенты Северо-Кавказского федерального университета (СКФУ), в возрасте от 18 до 25 лет. Количество опрошенных составило 120 студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Выборочная совокупность сформирована на основе стратифицированной случайной выборки. Стратами в данном случае явились институты и факультеты Северо-Кавказского федерального университета.

В результате анализа материалов и результатов эмпирических исследований были полученные следующие результаты в данной области.

В ближайшем окружении (среди друзей и родственников) у половины респондентов есть люди, активно увлекающиеся спортом. Логично предположить, что доля студентов, имеющих таких людей в ближайшем окружении, значительно изменяется в зависимости от степени профессионализма в занятии спортом. У респондентов, наиболее активно занимающихся спортом, она составляет 74%, в то время как для остальных студентов, у которых со спортом связана только их самоидентификация, как интересующихся даннной сферой жизнедеятельности, этот показатель снижается до 47%.

Мы также рассматривали социальную сеть студенческого спортивного сообщества СКФУ на уровне эго-сетей его членов – представителей ядра общины и ее периферии и попытались оценить состав и размер этих эго-сетей. В данном исследовании под эго-сетью мы понимаем совокупность социальных отношений отдельного студента.

В социальной сети студенческого спортивного сообщества СКФУ присутствует много негомологичных (т.е. различных по базовым характеристикам) узлов, поскольку данное сообщество связывает студентов,

отличающихся социально-демографическими и статусными характеристиками. Социальные отношения между студентами, составляющими основу студенческого спортивного сообщества СКФУ, выходят за рамки их родственных и профессиональных кругов, что с высокой вероятностью влечет за собой существование значительного числа мостов в социальной сети студентов-спортсменов. Термин мост, заимствованный нами из теории сетей, по сути, означает ребро, удаление которого увеличивает число компонент связности самой сети. Таким образом, сети социальных отношений, входящих в ядро студенческого спортивного сообщества, оказываются мощнее, чем у других людей, а именно количество связей у студентов-спортсменов оказывается выше, чем у студентов, активно не занимающихся спортом или физической культурой. Анализ результатов исследования позволил выдвинуть предположение о том, что данное обстоятельство связано с функционированием в СКФУ студенческого спортивного клуба. Одной из основных функций данного клуба является объединение людей разного возраста и статуса в спорте, которые в иных ситуациях не могут быть связаны друг с другом.

С целью определить состав и размер эго-сетей поддержки в студенческом спортивном сообществе, респондентам был задан ряд специфических вопросов: «Если Вы попадете в кризисную ситуацию (*напр.,* потеря работы, проблемы в семье или болезнь), к кому Вы можете обратиться за помощью? Как Вам кажется, сколько всего таких людей, к которым Вы могли бы обратиться за помощью в кризисной ситуации?».

По числу людей, к которым респондент может обратиться в кризисной ситуации, сети членов студентов, занимающихся спортом, значительно шире, нежели чем у представителей периферии (студентов, не занимающихся спортом). Так, более 10 человек в своей сети поддержки имеют 34% представителей студентов-спортсменов и только 14% студентов других целевых групп.

Следующий важный вопрос, на который необходимо ответить, определяя такое явление как сеть, это то, какие отношения существуют между узлами сети. Отношения – это «контакты, связи, объединение, принадлежность к группе, встречи – все, что связывает одного актора с другим и поэтому не может быть сведено к свойствам самих акторов». Например, можно выделить следующие широкие категории отношений: 1) сходство: возникает, когда два или более узла обладают схожими атрибутами (социально-демографические характеристики, установки, членство в определенной группе и т.д.); 2) социальные отношения: отношения родства, ролевые отношения (друг, коллега, студент, спортсмен и т.п.), аффективные связи (нравится / не нравится), когнитивные связи (знание); 3) взаимодействие: связи, основанные на поведении (помощь, общение, визиты и т.п.); 4) потоки: перемещение различного рода ресурсов, информации, влияния и т.д. по сети между узлами.

Мы рассматривали один из видов связей, а именно, включенность в практики взаимной помощи по трем направлениям: затраты сил и времени на оказание услуг в виде помощи, материальная помощь и моральная поддержка и попытаемся оценить силу этих связей через их регулярность (интенсивность).

Респондентам задавался вопрос: «В течение последних 12 месяцев, как часто Вы делали что-либо из следующего списка для кого-нибудь из родственников, друзей, соседей или знакомых? … помогали кому-либо вне дома по хозяйству или с покупками; давали немного денег взаймы; уделяли время, чтобы поговорить с расстроенным / подавленным человеком». По сравнению с указанным исследованием, был

расширен список возможных вариантов ответа.

По части затрат собственных сил и времени (помощь по хозяйству) между студентами – членами студенческого спортивного сообщества СКФУ и другими студентами нет существенной разницы.

Материальную помощь в целом респонденты оказывают заметно реже, чем моральную поддержку. Пятая часть участников исследования (22% респондентов в целом по выборке) не оказывали материальной помощи деньгами в течение последних 12 месяцев своему ближайшему окружению, в то время как среди опрошенных представителей спортивного сообщества университета эта группа заметно меньше (6%), при этом ядро и периферия практически не различаются между собой.

Что касается моральной поддержки, то здесь различия между обычными студентами и студентами из студенческого спортивного сообщества СКФУ оказались более существенными: в ядре студенческого спортивного сообщества СКФУ 28% респондентов за последний год несколько раз в неделю уделяли время, чтобы поговорить с расстроенным / подавленным человеком, среди остальных студентов подобных респондентов в два раза меньше - 14%. Среди опрошенных представителей спортивного сообщества СКФУ практически отсутствуют те, кто ни разу за последний год не оказывал моральную поддержку близким (в целом по выборке среди обычных студентов таковых оказалось 12%).

Интересным является сопоставление данных о количестве друзей респондентов в социальной сети «Вконтакте» со статусом участников исследования. Так, в целом по выборке среди всех респондентов среднее количество друзей в сети «Вконтакте» составляет 281 человек. Тогда, как среди студенческого спортивного сообщества СКФУ это значение оставляет 330 человек.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что социальные связи представителей студенческого спортивного сообщества университета характеризуются более высокой регулярностью и интенсивностью. В ядре студенческого спортивного сообщества более выражена взаимопомощь и моральная поддержка, по сравнению с периферией общины и респондентами, не занимающимися спортом.

Таким образом, по ряду значимых параметров члены студенческого спортивного сообщества СКФУ отличаются от других категорий студентов. Особенно заметны различия в ценностной сфере, что в свою очередь частично обусловливает различия в некоторых практиках (в том числе и взаимной поддержки). Размер эго-сетей поддержки в среде студентов-спортсменов значительно больше, нежели в среднем по выборке. При этом отношения в эго-сетях поддержки представителей студенческого спортивного сообщества СКФУ, по сравнению со среднестатистическими студентами, характеризуются более высокой силой связи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Шилько В. Г., Шилько Т. А., Гусева Н. Л. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №11. – С. 52-53.*

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ С РАЗЛИЧНЫМ ПРОФИЛЕМ ОБУЧЕНИЯ

Л. И. Струценко, Т. Д. Командик

Павлодарский Государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PERFORMANCE OF INTELLECTUAL AND COORDINATION ABILITIES OF PUPILS OF 1 – 4 CLASSES WITH DIFFERENT LEARNING PROFILES

L. I. Strutsenko, T. D. Komandik

Pavlodar State Pedagogical Institute
Pavlodar, Kazakhstan

strucenkoLI55@mail.ru

Аннотация. *Начальное образование – это фундамент всего дальнейшего общего образования. Современная начальная школа должна формировать у детей не только интеллектуальные способности и творческие задатки, но и создавать благоприятные условия для развития физической, умственной работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Решение поставленной задачи возможно лишь в том случае, если содержание, объём, темп прохождения и освоения учебного материала, методы обучения детей знаниям и умениям не будут вызывать перегрузку и нарушения в состоянии их здоровья. В статье рассматривается актуальная проблема о влиянии двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей, учащихся младшего школьного возраста с различным профилем обучения.*

Ключевые слова: *двигательная активность, интеллектуальные способности, координационные способности*

Abstract. *Primary education is the foundation of all further general education. Modern elementary school is to form children not only intellectual ability, but also to create favorable conditions for the development of physical, mental health, health protection and promotion. The solution of this problem is possible only, if the content, volume, tempo passing and development of educational material, children's training methods will not cause congestion and disturbances in the state of their health. In the article the actual problem of the influence of physical activity on the performance of intellectual and coordination abilities of younger school age students with different learning profiles.*

Keywords: *physical activity, intellectual abilities, coordination abilities*

Проблема готовности ребенка к школе, его адаптация всегда актуальна. Современные исследования показывают, что 30-40 % детей приходят в 1 класс не готовыми к обучению [1].

Младший школьный возраст сенситивен к учебной деятельности, значительную роль играет авторитет учителя, вера в истинность всего, чему учат, исполнительность [2].

Исследователи выявили, что только 35% детей (гармонический тип) не испытывают трудностей в обучении, хорошо овладе-

вают программой, стремятся к высоким результатам в учебе. В психологическом плане - это интеллектуальные, общительные и уверенные в себе дети, с достаточно развитым самоконтролем.

В последние годы многие исследователи выявляют, наличие у современных учащиеся «школьного шока» *(Р. Айзман, М. Р. Битянова, А. Сиротюк)* и «гипокинезии», что существенно сказывается на их адаптации к обучению. Гипокинезия наблюдается у каждого второго 6-8 летнего школьника, у 70 % 9-12 летних школьников и 75% старшеклассников *[3, 4]*.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению учащихся в школе объем двигательной активности детей 6-7 лет сокращается на 50%, хотя они имеют высокую в ней потребность. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому для нормального функционирования детского организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности.

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств - силы быстроты, выносливости и др., следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Накоплен достаточно большой фактический материал, свидетельствующий о положительном влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на результаты интеллектуальных способностей.

Н. Т. Лебедевой выявлена прямая зависимость между двигательной активностью учащихся младшего школьного возраста и умственным развитием, и умственной работоспособностью. Около 30% неуспевающих учащихся младших классов имеют различные нарушения в двигательной сфере. Дети младшего школьного возраста, обнаруживающие большую двигательную активность, как правило, отличаются более высокой способностью к абстрактному мышлению по сравнению с учащимися, не занимающимися физической культурой и спортом *[5]*.

Интересные данные получены польским ученым А. Вольским. Изучая механизмы связи умственной и физической деятельности, автор пришел к выводу, что двигательная память является физиологической основой всякой памяти вообще, интеллектуальной памяти, в частности, на стержневую роль моторики в жизнедеятельности человека указывали великие физиологи И. М. Сеченов, И. П. Павлов.

И. П. Павловым и его школой было показано, что в механизмах деятельности мозга исключительная роль принадлежит аналитико-синтетическим функциям и в центральной организации приобретенных двигательных актов основное значение имеет двигательный анализатор.

Положительное значение регулярных занятий физическими упражнениями в умственном развитии, интеллектуальном совершенствовании показано во многих исследованиях *(П. Ф. Лесгафт, В. К. Бальсевич, Л. Д.Глазырина, Н. А. Козырева, А. П. Матвеев) [3]*.

Возможности использовать физические упражнения для воздействия на интеллектуальную сферу наиболее полно и убедительно показал П. Ф. Лесгафт.

Имеющиеся в распоряжении исследователей факты дают основание считать, что отмечаемые в настоящее время у части школьников неблагоприятные изменения со стороны здоровья, физического и интеллектуального развития являются результатом не, столько перегруженности учащихся умственной работой, сколько неупорядоченностью их общего двигательного режима, «недогруженностью» школьников активной двигательной деятельностью.

Ряд исследователей объясняют нарушения в состоянии здоровья школьников невысоким уровнем их двигательной активности, причем увеличивающийся процент заболеваний из класса к классу ставят в прямую зависимость от ее снижения, с одной стороны, и нарастания продолжительности учебных занятий с другой [6].

В связи с вышеизложенным, нам представилось интересным изучить влияние двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся 1-4 классов школ с различным профилем обучения.

Для решения поставленных задач нам предстояло решить ряд частных задач:

1. Выявить динамику показателей интеллектуальных и координационных способностей, исследуемых учащихся.
2. Исследовать наличие взаимосвязи (r) между интеллектуальными и координационными способностями учащихся данного возраста.
3. Определить особенности двигательного режима учащихся 1-4 классов школ с различным профилем обучения.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: интеллектуальные способности определялись по методике А. И. Савенкова [7], координационные способности – по методике Г. К. Булкина [8]. Для исследования двигательной активности применяли: метод анкетирования, наблюдения, шагомере (шагометр тип Заря). Полученные результаты обрабатывались с помощью метода математической статистики.

Исследование проводилось в двух учебных заведениях г. Павлодара – общеобразовательной средней школе и лицее для одаренных детей (профильное и общеобразовательное обучение). В исследовании приняли участие школьники 1-4 классов (152 учащихся).

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Между интеллектуальными и координационными способностями учащихся 1- 4 классов существует взаимосвязь (корреляция) – от 0,4 до 0,7; за исключением девочек 4 класса, где r=0,2.
2. Показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся первых классов существенно выше в лицее (в лицейских классах $P<0,001$) по сравнению с учащимися первого класса общеобразовательной средней школы. На наш взгляд, это результат отбора учащихся в лицейские классы. Среднегрупповые показатели этих же способностей у учащихся общеобразовательных классов лицея выше, чем у учащихся общеобразовательной средней школы, как у мальчиков, так и у девочек ($P<0,05$).
3. К четвертому классу эти различия становятся не существенными ($P>0,05$).

Имеющаяся информация дает основание считать, что отмечаемые факты являются результатом значимой теоретической загруженности, отсутствия общего двигательного режима учащихся лицея (профильное обучение), "недогруженностью" школьников активной двигательной деятельностью. На наш взгляд полученные результаты объясняются более правильным чередованием умственного и физического труда в общеобразовательной школе, а также воздействием двигательной активности, которая существенно (P<0,05) отличается от двигательной активности учащихся лицея (профильного обучения). Решение данной проблемы может быть успешно разрешено за счет полноценной системы - систематических физических упражнений в режиме дня учащихся лицея.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Битянова М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка // Сб. метод. материалов для администраторов, педагогов и школьных психологов. – М. : Педагогический поиск, 1997.*
2. *Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 3–17.*
3. *Маркина Т. А. Ретроспективный анализ. Проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – №9. – 2004. – С. 53.*
4. *Сиротюк А. Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка // Дошкольное воспитание. – 2005. – №1. – С. 76.*
5. *Лебедева Н. Т. // Матер. Всесоюзн. конфер. По гигиене обуч. и воспит. – М., 1968. – С. 67-69.*
6. *Хион Б. Р. О факторах, влияющих на физическое развитие детей // Сборник докладов IV научной конференции Таллинского НИИ эпидемиологии, микробиологии и гигиены. – Таллин, 1963. – С. 227.*
7. *Савенков А. И. Групповые тесты диагностики интеллекта: Методическое пособие. – Новосибирск,1998. – С. 48.*
8. *Булкин Г. К. Определение координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 5-7.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Х. Суяров

Навоинский государственный педагогический институт
Навоий, Узбекистан

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGH SCHOOL

Kh. Suyarov

Navaiy state pedagogical institute
Navaiy, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Аннотация. *В статье анализируется в стране задачи коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества изучается факторы требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое воспитание, личность, воспитание; студенческий возраст; желания; стремления; творческая деятельность*

Abstract. *The article analyzes the problem of the indigenous in the country and improves the comprehensive training and education of future professionals. At the present stage, in a qualitative transformation of all society parties studied factors requirements to the physical fitness of people needed for successful employment.*

Keywords: *health, physical education, personality, education; student's age; desire; aspirations; creative activity*

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Физкультурное движение, система физического воспитания призваны всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Наша молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной.

Реформирование народного образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов. Этой цели должно быть подчинено всё, что делается в вузе, лекции, семинары, индивидуальные занятия, любые планы, воспитательные воздействия, режим жизни, быта, отдыха.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. Сочетание слабой физической подготовленности организма и повышения нервно-эмоционального напряжения в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в производственной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потере трудоспособности.

Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, и учиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Все это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодежи.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т. д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны преподавателя, тренера, инструктора и др. и врача (врачебно-педагогический контроль).

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, проводимых в рамках учебных занятий, семинарах по подготовке общественных физкультурных кадров, на занятиях урока физического воспитания. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

В целом физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития студенток. Физическая культура и спорт представляют для эстетики широкий круг возможностей. Эстетические восприятия человека проходят как бы сквозь призму его физического благополучия и включают в себя оценку жизненной важности его собственных физических достоинств. Это позволяет удовлетворять потребности в физическом совершенстве и гармоническом развитии.

Спорт во всем мире стал неотъемлемой частью жизни, он проник в социум, как изобразительное искусство, театр, музыка. Миллионы людей приходят на соревнования (или наблюдают по телевидению), чтобы увидеть красоту движений, остроту спортивной борьбы, мастерство и силу, быстроту и легкость, своеобразие индивидуального стиля, грациозность и выразительность, совершенное владение телом, испытывая эстетические чувства, удовлетворяя потребность в эмоциональном сопереживании.

С эмоциональной точки зрения спорт создает такую же почву для сопереживания, для движения человеческой души, как и лучшие образцы искусства. В конце концов, по большому счету именно эмоции, которые испытывает человек, следящий за накалом спортивной борьбы, имеют решающее значение в формировании такого качества спорта как притягательность. И хотя сами по себе спортивные игры сопряжены с определенной степенью эмоционального накала, для полноты восприятия соревновательной картины используются дополнительные методы повышения их зрелищности. В связи с этим в современном спорте все более прочные позиции занимает черлидинг.

Черлидинг – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек). Кратко и емко это английское слово можно перевести как «группа поддержки».

Создание на базе вузов танцевальный коллектив принесет интерес к физическим занятиям. Тренировочный процесс черлидеров включит 3-х разовые занятия в неделю, продолжительностью по 1,5–2 ч. Во время тренировок оттачивается танцевальное мастерство, совершенствуется физическая форма девушек. А во время выступления уже на новом витке приобретается навыки общения с публикой с помощью мимики, жестов и непременно улыбки, как эталона женской привлекательности. Выступление девушек, несомненно, вносит определенный вклад в создание праздничной и доброжелательной атмосферы спортивного действия.

По нашим наблюдениям, занятия и выступления в группе поддержки, благодаря внешней эффектности и высокой степени эмоциональности способны увлечь девушек, стремящихся улучшить свои физические кондиции, ярко проявить себя перед зрительской аудиторией. Выполнение танцевальных упражнений также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует повышению аэробных резервов организма студенток. В процессе регулярных занятий улучшается качественная сторона выполняемых элементов, появляется уверенность в себе, стремление к самовыражению, творческой реализации в танце. Танец, по сути, это мир воображения, искусства, творческой свободы, несущий удовольствие и исполнителю, и зрителю.

Выступая перед публикой с танцевальными номерами, девушки должны быть предельно раскрепощены, уверены и свободны в своих действиях. Только в этом случае возможно выполнение главной задачи черлидинг-группы поддержать боевой дух команды и привлечь к ней внимание зрительской аудитории. Танцевальное шоу, сочетающее в себе очаровывающую пластику, отточенность движений и красоту костюмов выступающих, является привлекательным моментом для посещения болельщиками спортивных соревнований. Уверенное, свободное, артистичное исполнение технически сложных элементов – это та высота, к которой должен стремиться любой танцевально-спортивный коллектив «группы поддержки». В течение всей игры девушки должны чутко реагировать на ход развития спортивного единоборства, настраивать болельщиков на адекватную эмоциональную реакцию.

Черлидинг является воплощением прекрасного настроения. Энергичные танцы способны «зажечь» публику, зарядить атмосферу спортивных игр положительными эмоциями. Тем самым создается благоприятный психологический климат в зале, смягчается агрессивное настроение болельщиков-фанатов.

Руководитель «группы поддержки» должен тщательно продумывать музыку, сюжет танца и костюмы выступающих. Музыка подбирается ритмичная, веселая, с четко отслеживающимся ритмом. Любая танцевальная композиция – это, прежде всего, красиво поставленное шоу, которое в первую очередь приносит большое эстетическое, визуальное удовольствие зрителю и, конечно, способно удивлять. Музыка должна «заводить» аудиторию, вызывать желание у танцора танцевать и поднимать эмоциональный настрой во время исполнения номера. Совпадение характера танца с внешним видом и образом, имеет большое влияние на восприятие зрителем данного танцевального действия. Создание образа в танце зависит от богатства фантазий руководителя группы и искусства перевоплощения танцоров. Танцевальный костюм помогает девушкам «войти в образ», прочувствовать силу танца, его пульс и, несомненно, поднять настроение зрителю.

МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

MEDICAL-PHYSIOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNGER SCHOOLBOYS IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION

Т. И. Трищина,
Н. И. Филимонова,
Н. Н. Филимонов

Барановичский государственный университет
Барановичи, Беларусь

T. I. Trischina,
N. I. Filimonova,
N. N. Filimonov

Baranovichi State University
Baranovichi, Belarus

fil.nick@mail.ru

Аннотация. *Инклюзивное образование является современной инновационной тенденцией, которое широко обсуждается в научных кругах педагогическим и общественным сообществами. Несмотря на растущий научный интерес к инклюзивному образованию в мире, в Республике Беларусь только начато частичное внедрение инклюзии в образовательный процесс. Одним из условий эффективной реализации физического воспитания в инклюзивном образовании является умение грамотно решать задачи оздоровительной направленности и образовательной деятельности, владение необходимой информацией о состоянии здоровья, физических, психических, личностных особенностей всех обучающихся, в том числе и с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.*

Ключевые слова: *инклюзивное образование, физическое воспитание, школьники с особенностями психофизического развития, отклонения в физическом развитии*

Abstract. *Inclusive education is a modern innovative trend that is widely discussed in the scientific community in educational and social communities. Despite the growing academic interest in inclusive education in the world, in the Republic of Belarus only started partial implementation of inclusion in the educational process. One of the conditions for effective implementation of physical education in inclusive education is the ability to competently solve problems of educational activities, possession of the necessary information about the health status, physical, mental, personal characteristics of all students, including those with developmental disorders, as the characteristics of the object of pedagogical influence is the prerequisite of any process of education.*

Keywords: *inclusive education, physical education, the students with peculiarities of psychophysical development, deviations in physical development*

Потребности ускорения социально-экономического развития нашего государства значительно повышают роль и место культуры двигательной активности людей, как чрезвычайно важного социокультурного фактора. Резко возрастает оздоровительное и общекультурное значение физиче-

ского воспитания и охраны здоровья в реализации запросов государства на подготовку высокообразованных, энергичных и инициативных людей, способных к активной и эффективной деятельности.

Особое значение приобретает физическое воспитание для учащихся, которые в связи с заболеваниями разной степени тяжести и крайне низким уровнем физической подготовленности, не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

В настоящее время количество молодых людей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в Республике Беларусь составляет от 20 до 50% от общего числа обучающихся в учреждениях образования. Наибольшие опасения вызывает тот факт, что их количество растёт. Всё это обусловливает актуальность реорганизации школьного физического воспитания, в том числе в условиях инклюзии *[4, с. 18-21]*.

Инклюзивное образование является современной инновационной тенденцией, широко обсуждаемой в научных кругах, педагогических и общественных сообществах. Растёт научный интерес к инклюзивному образованию и в Республике Беларусь, сделаны первые шаги по внедрению инклюзии в образовательный процесс.

Цель инклюзии — организация среды учреждения образования, способствующей успешной реализации индивидуальной образовательной программы ребёнка, в том числе и с Особенностями психофизического развития (ОПФР), «включение» его в коллектив обычно развивающихся сверстников на правах «равных партнёров». Также инклюзия помогает развивать у здоровых детей толерантность к сверстникам с психофизическими недостатками, чувство взаимопомощи и стремление к сотрудничеству *[6, с. 13]*.

Физическое воспитание является одной из важнейших сфер социальной деятельности, которая направленна на удовлетворение потребности всех людей, в том числе и лиц с ограниченными возможностями, в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностном развитии, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическое воспитание в данном контексте рассматривается как творческая деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровлению; формированию здоровых интересов, мотивов, потребностей, привычек; развитию высших психических функций; воспитанию и самовоспитанию личности; самореализации индивидуальных способностей *[1, с. 163-165]*.

Анализ научных исследований и публикаций показал отсутствие методологических концепций, позволяющих сформировать научно обоснованные технологии организационно-методического обеспечения инклюзивного физического воспитания школьников с ОПФР в условиях единого образовательного процесса.

На сегодняшний день нет общепринятого определения понятия «инклюзивное физическое воспитание». Среди научных работ, посвящённых проблемам инклюзивного физического воспитания, только в исследовании, проведенном российским учёным А. В. Аксёновым *(2011)*, используется термин «инклюзивное физическое воспитание», однако при этом не раскрывается это терминологическое значение. В нашем исследовании предлагаем «инклюзивное физическое воспитание» понимать, как гибкую, индивидуализированную систему физического воспитания детей с ОПФР и нормально развивающихся детей в условиях массовой общеобразовательной школы.

Категория детей с ОПФР чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития, физической подготовленности и другим признакам.

Для учащихся с ОПФР характерны проявления дизонтогенеза и ретардации как в природном (биологическом), так и в психофизическом развитии *(Е. С. Иванов, В. В. Лебединский)*, что вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития (И. Ю. Горская), приводит к дефициту естественных потребностей ребёнка в движении, игре, эмоциях, общении, затрудняет процесс обучения *(Л. Б. Баряева) [5, с. 55]*.

По данным многочисленных исследований *(А. А. Дмитриев, Н. Т. Лебедева, Т. Н. Прилепская, Л. Н. Ростомашвили и др.)*, аномальное развитие ребёнка сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности они отстают на 1-3 года и больше. Основной дефект, как правило, сопровождается сопутствующими заболеваниями и вторичными отклонениями.

У детей с *умственной отсталостью* из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорная системы, а также высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом. В двигательной сфере учащихся наблюдаются отставания в уровне физического развития и физической подготовленности. Но самые выраженные нарушения отмечаются в координации движений: грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряжённость, скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения в пространственной ориентировке, равновесии и др. *(В. А. Ванюшкин, С. И. Веневцев, В. М. Мозговой)*.

Полная или частичная потеря зрения у детей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний:

- 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС);
- свыше 30% — соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- 80% детей страдают неврозами *(Л. А. Семёнов, К. Ф. Скворцов, Л. И. Солнцева) [3, с. 81-92]*.

Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются слабость общей и дыхательной мускулатуры, искривление позвоночника, деформация стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности, движениях ребёнка. Нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей. Отмечается снижение общей двигательной активности, нарушение координации и точности движений, равновесия, пространственной и временной ориентации, низкий уровень скоростных способностей, ловкости, силы всех мышечных групп, на 12%-15% снижена подвижность в суставах *(В. А. Кручинин, А. В. Мухина)*.

Потеря слуха приводит к нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев — к полному её отсутствию *(М. Б. Богомильский,*

Е. М. Мастюкова), что ограничивает возможности мышления и отражается на особенностях поведения — замкнутость, нежелание вступать в контакт *(З. А. Пономарёва, Т. Е. Черненко)*. Ограниченный поток внешней информации из-за поражения слуха искажает восприятие её смысла, затрудняет общение, осложняет условия психомоторного развития, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания *(В. М. Астапов, Т. В. Розанова, Ж. И. Шиф)*.

Потеря слуха часто сопровождается поражением вестибулярного аппарата, что негативно отражается на двигательной сфере ребёнка; нарушением статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм движений. Потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием (62%); проявлением дефектов опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) (44%); задержкой моторного развития (80%) *[3, с. 90]*.

Дети с последствиями *детского церебрального паралича (ДЦП)* имеют множественные двигательные расстройства: нарушение мышечного тонуса, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотония мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений), тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положения собственного тела в пространстве *(И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько)*. В зависимости от локализации и тяжести поражения мозга у детей с ДЦП значительное место занимают речевые расстройства, частота которых составляет до 80% *(Е. Ф. Архипова, Л. А. Данилова, М. В. Ипполитова, Е. М. Мастюкова)*. Помимо нарушений функций головного и спинного мозга, вторично в течение жизни возникают изменения в нервных и мышечных волокнах, суставах, связках, хрящах. Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушениями зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую (дети могут свободно передвигаться), среднюю (при передвижениях и самообслуживании нуждаются в помощи), тяжёлую (дети целиком зависят от окружающих).

По данным анкетирования, проведенного ассоциацией родителей детей-инвалидов в Санкт-Петербурге, 6% детей с ДЦП полностью способны к самообслуживанию, 80% – к полному и частичному самообслуживанию и 14% – полностью не способны к самообслуживанию. По степени сохранности интеллекта у данной категории детей получены следующие результаты: у 60% – сохранный интеллект, у 30% – частичные отклонения, у 10% – грубые нарушения. Для двигательной сферы характерны нарушения опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве, координации микро- и макромоторики, согласованности дыхания и движения, несформированность локомоторных актов, низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость *[7, с. 464]*.

Такие аномалии развития, как нарушение слуха, зрения, интеллекта, ДЦП и др. сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и высших психических функций, особенно речи, внимания, памяти и других, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную, трудовую, двигательную деятельность. Рядом авторов отмечается, что у детей с дефектами речи наблюдаются нарушения осанки, дыхательной мускулатуры, несформированность общей и мелкой мо-

торики, равновесия, частые простудные заболевания, неврозы *(А. Н. Корнев, Т. А. Ткаченко)*.

Для того, чтобы выстроить эффективный педагогический процесс, грамотно определить дидактические принципы, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности всех обучающихся, в том числе и с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аксёнов А. В. Креативные телесно-ориентированные виды двигательной активности в адаптивном физическом воспитании детей с церебральным параличом // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава. – СПб.: ИГУ им. П. Ф. Лесгафга, 2010. – С. 163-165.*
2. *Дементьева И. Ф., Сопыряева С. А. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и перспективы // Социальная педагогика. – 2012. – № 2. – С. 43-53.*
3. *Жаворонков Р. Н. Механизм реализации права инвалидов на образование, закрепленный в конвенции о правах инвалидов // Дефектология. – 2009. – № 4. – С. 81-92.*
4. *Основные показатели развития системы специального образования в Республике Беларусь (Информационный бюллетень). – Вып. 15. – Минск: ГИАЦ, 2014. – 106 с.*
5. *Пасечник, Л. Особенности психофизической тренировки для детей с умственной отсталостью на занятиях адаптивной физической культурой // Дошкольное воспитание. – № 8. – С.55-66.*
6. *Хитрюк В. В. Основы инклюзивного образования: практикум. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 136 с.*
7. *Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СЕМЕСТРАМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

М. Н. Умаров, С. В. Федорова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

Аннотация. *На основании данных педагогических наблюдений выявлен уровень специально-двигательной и технической подготовленности студентов педагогического факультета специализирующихся по спортивной гимнастике по годам обучения.*

Ключевые слова: *предварительный эксперимент, программные требования, специально-физическая подготовка, техническая подготовка, тестирование*

PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS BY SEMESTERS AND YEARS OF STUDY

M. N. Umarov, S. V. Fedorova

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

umarov-77777@mail.ru

Abstract. *On the basis of pedagogical observations revealed the level of specially-motor and technical training of students of pedagogical faculty specializing in gymnastics by years of training.*

Keywords: *preliminary experiment, software requirements, special-physical training, technical training, testing*

Актуальность. Из теории и методики гимнастики известно *[1, 2, 4]*, что для успешного освоения программных упражнений на гимнастических снарядах студенты должен обладать высоким уровнем подвижности в суставах, координационными способностями, силовыми возможностями и специальной выносливостью. К**о**нечная цель – развитие двигательных качеств до уровня оптимальной физической избыточности.

Данный раздел подготовки – основополагающий, так как от уровня специально-физической и технической подготовленности студента зависит его профессиональная пригодность как специалиста в области теории и методики гимнастики, вне зависимости от места приложения полученных в специальном учебном заведении знаний и умений в качестве учителя или тренера-преподавателя по гимнастике *[2, 3, 4, 5]*.

Цель исследования. Выявить уровень физической и технической подготовленности студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике по курсам и годам обучения.

Организация исследования. В предварительном эксперименте принимали участие 120 студентов 1-4 курса кафедры гимнастики в течение 2009-2013 учебные годы. Определялась структура и содержание учебной и учебно-тренировочной деятельности занимающихся.

Поэтому, при проведении анализа материалов экспертной проверки структуры и содержания учебных и учебно-тренировочных занятий курса «Повышение спортивно-педагогического мастерства (ПСПМ) мы основное внимание уделяли:

- содержанию рабочей и классификационной программы;

- времени, отводимого для изучения и закрепления программных упражнений на видах гимнастического многоборья;
- результатам и контрольных прикидок по специально-физической подготовленности и плановых соревнований по технической подготовленности.

Результаты исследования. Как показали проведенные испытания, именно эти, вышеперечисленные качества у студентов и не доставало к основному этапу аттестационных соревнований (6 семестр).

Согласно данным контрольных испытаний по СФП (рисунок 1) величина координационных способностей (5,89±0,89 балла), динамической (6,7±1,02 балла) и статической силы (6,97±0,97 балла), а также уровень специальной выносливости (6,67±0,79 баллов) значительно ниже требуемой. Низкий уровень СФП не позволил качественно и надежно освоить классификационные упражнения программы курса с заданным уровнем результативности.

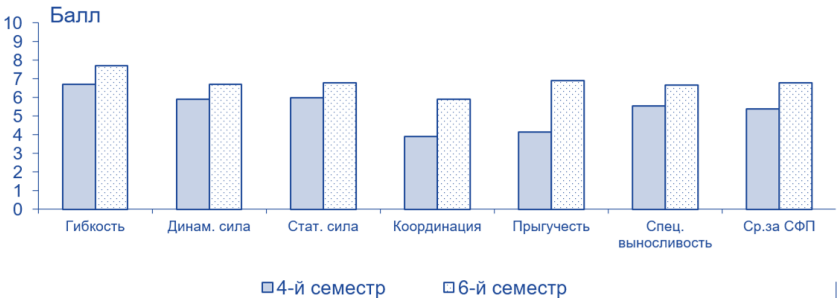


Рисунок 1

Результаты контрольных испытаний по специально-физической подготовленности студентов 2 и 3 курсов

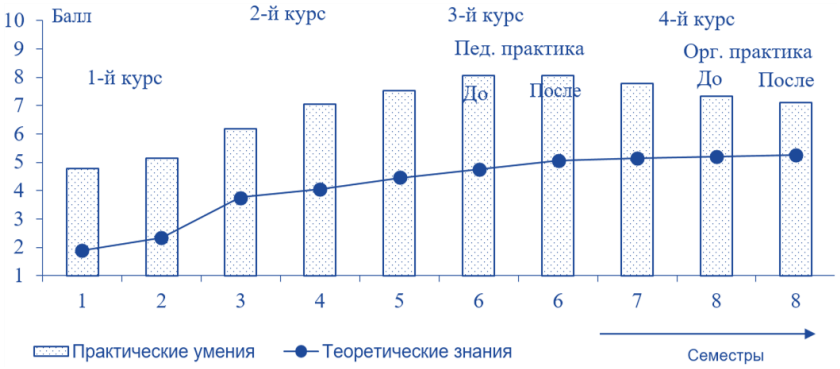


Рисунок 2

Динамика показателей практических умений и теоретических знаний требований упражнений классификационной программы «Б» студентами 1-4 курсов

Говорить об устойчивом двигательном навыке в этом случае не приходится. Результаты контрольных испытаний по технической подготовке возрастают к концу 6-го (8,05±0,56 баллов) и снижаются к 8-му (7,1±0,57 баллов) семестру. Данный факт указывает на элемент «натаскивания» на разряд (6-й семестр), что подтверждается последующим снижением показателей к концу восьмого семестра (от 8,05±0,56 до 7,1±0,57 баллов соответственно) до уровня, зафиксированного в конце 4-го семестра (рисунки 2, 3).

Анализ содержания рабочих программ показал, что планируемые и рекомендуемые классификационной программой упражнения включены в основную и заключительную часть практических, семинарских и

учебно-тренировочных (курс ПСПМ) занятий. Однако, время, отводимое на обучение и совершенствование упражнений на видах многоборья, по данным хронометража, было на 23,5% меньше планируемого.

Поэтому, вместо трех видов многоборья руководителям курсов приходилось проводить занятия на двух, что не позволило студентам не только освоить запланированные упражнения программы, но и в полном объеме провести учебную практику. А это не могло не сказаться на эффективности формирования двигательного навыка и профессиональных знаний и умений будущего специалиста, так как студенты третьего курса обязаны были по завершении 6-го семестра выполнить классификационные нормативы второго разряда на шести видах многоборья (рисунки 2, 3, таблица 1).

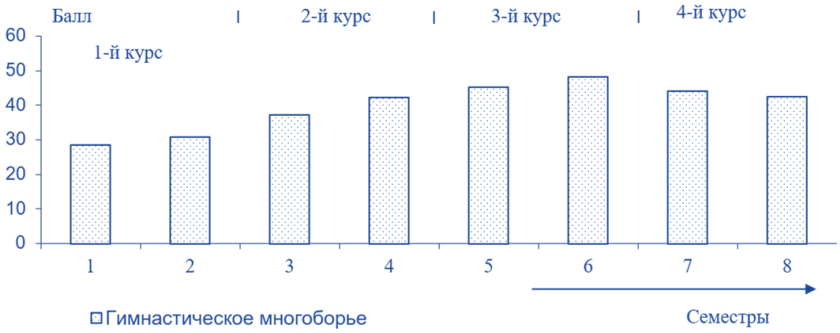


Рисунок 3

Результаты экспертных оценок контрольных соревнований по многоборью студентов 1-4 курсов по семестрам и годам обучения

Таблица 1

Экспертная оценка уровня технической подготовленности студентов 1-3 курса по видам гимнастического многоборья

Виды многоборья	Оценка (балл) за выполнение (M±σ) (2-ой взрослый разряд, программа «Б»)		
	2-семестр	4-семестр	6 семестр
1. Вольные упражнения	5.1±0,65	8.05±0.47	8.42±1.44
2. Конь-махи	4.5±1,05	6.35±0.56	7.44±0.43
3. Опорный прыжок	5.7±0,65	7.65±0.55	8.35±0.32
4. Кольца	4.3±0,85	6.45±0.50	7.42±0.41
5. Брусья	5.3±1,0	6.25±0.57	8.26±0.30
6. Перекладина	6.0±0,5	7.55±0.45	8.46±0.47
Сумма баллов за многоборье	30.9±4.70	42.3±3.1	48.35±3.37

Убедительным подтверждением вышесказанного могут служить результаты официальных соревнований. Студенты третьего курса обязаны были выполнить требования второго разряда (программа «Б») на шести видах многоборья.

Согласно данным протоколов квалификационного соревнования (таблица 1, рисунки 2, 3) программные упражнения на четырех видах многоборья студенты третьего курса выполнили с оценкой 8.38±0.56 балла, не достоверно (P>0.05) превысив квалификационные требования, тогда как на оставшихся, двух видах (конь-махи и кольца) средняя оценка за выполняемые

комбинации составило 7.35±0.32 балла. Замечено, что оценка за выполнение программных упражнений на снарядах (кроме опорного прыжка - 8.35±0.31 балла) ниже квалификационных (7.45±0.62 и 7.83±0.51 баллов соответственно). Это было обусловлено тем, что:

- программные упражнения на опорном прыжке по уровню трудности на порядок ниже квалификационных;
- отмеченное несоответствие в оценках связано на наш взгляд низкой квалификацией судей и субъективностью судейства, принятой в гимнастике.

Заключение. Исследованием установлено, что физическая и координационная сложность упражнений, изучаемых в процессе учебных занятий на этих видах многоборья, были также значительно ниже требуемой и не способствовали повышению двигательных качеств. (5.89±0,51 и 6.82±0,62 баллов соответственно).

Отмеченные недоработки были обусловлены тем, что учебно-тренировочные занятия курса ПСПМ были направлены в основном на освоение разрядных упражнений и эпизодическую работу (по усмотрению тренера-преподавателя), на развитие отдельных, базовых физических качеств. Подбор подводящих и развивающих упражнений на видах многоборья определялся уровнем знаний и умений педагога. Профессионально-педагогические вопросы технологии освоения упражнений на снарядах, использование средств и методов обучения программных элементов и проведения учебных и тренировочных занятий по специально-двигательной (хореографической), физической и технической подготовке были сведены к минимуму, т.е. вообще не проводились. Поэтому студенты в процессе учебной практики затруднялись в вопросах подбора средств и методов обучения упражнений основной гимнастики, и тем более проведения занятий на видах гимнастического многоборья. Не говоря уже об организации и проведении специальных занятий по физической и специально-двигательной подготовке. А эти знания необходимы будущему специалисту по гимнастике при работе в учебных и оздоровительных учреждениях нашей страны.

Представленные результаты предварительных исследований позволили определить процентное соотношение средств основной и спортивной гимнастики по семестрам и годам обучения, выявить уровень специально-двигательной, физической и технической подготовленности, и на их основе разработать комплексную программу по формированию двигательного навыка и профессионально-педагогических знаний и умений у студентов 1-4 курсов с учетом требований высшей школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – М.: Советский спорт, 2008. – 912 с.*
2. *Гимнастика. Учебник для студентов высших учебных заведений. Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М., 2010. – 448 с.*
3. *Петров П. К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДАС, 2003. – 448 с.*
4. *Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика: Учеб. для ин - тов физ.культ. – Киев, 1999. – 462 с.*
5. *Умаров М. Н., Эштаев А. К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. – Т.: 2009. – 124 с.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

М. Н. Умаров

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN VOCATIONAL COLLEGE

M. N. Umarov

Uzbek State Institute of Physical Culture
Tashkent, Uzbekistan

umarov-77777@mail.ru

Аннотация. *В процессе исследований был определен исходный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, контрольные тесты, физические качества, контрольные испытания*

Abstract. *During the research was determined initial level professional-applied physical Preparedness professional college of students.*

Keywords: *professionally applied physical preparation, control tests, physical qualities*

Актуальность исследования. Как считают Б. И. Загорский [1], Л. П. Матвеев [3], Э. А. Сейтхалилов, У. С. Усманходжаев [4] профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями избранной ими профессии. Однако, полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях ППФП. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Цель исследования: выявить уровень профессионально прикладной физической подготовленности учащихся профессионального колледжа с учетом специфических особенностей избранной профессии.

Методы исследования: анализ специальной литературы, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

Организация исследования. С целью объективной оценки уровня ППФП учащихся профессионального колледжа был проведен констатирующий эксперимент. В процессе исследования определялась физическая подготовленность и функциональное состояние организма учащихся 1-3 курсов на учебных и факультативных занятиях. Оценка двигательных способностей, учащихся осуществлялась на основе батареи тестов «Алпомыш и Барчиной» [5] и контрольных упражнений для студентов профессионального колледжа разработанных

Т. С. Усманходжаевым и Э. А. Сейтхалиловым [4]. Каждое контрольное упражнение было доступно и приспособлено для оценки одной из способностей (валидность), обладало устойчивостью при повторных измерениях (воспроизводимость) и независимостью от индивидуальных особенностей экспериментатора (объективность).

Технология выполнения: 1 – разминка задействованных в упражнении группы мышц и суставов; 2 – показ правильной техники выполнения контрольного упражнения; 3 – выполнение теста на оценку. Количество подходов – 1, а по желанию студента 2 раза. Окончательный результат выводится по максимальному показателю. Упражнения не дублировали друг друга. Метод проведения – соревновательный. При повторном испытании соблюдаются все условия предыдущего.

В ходе проведения устного опроса было установлено, что более 98% опрошенных студентов первого курса вообще не занимались спортом и имеют низкий уровень физической подготовленности. Поэтому, с целью более детального изучения возникшей проблемы были проанализированы рабочие протоколы и на их основе проведен сопоставительный анализ результатов комплекса «Алпомиш и Барчиной» [5] и материалов контрольных испытаний двигательной подготовленности студентов всех курсов [2, 4] (рисунки 1, 2). Контрольные испытания проводились в начале каждого семестра на спортивной базе колледжа (футбольное поле, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастический городок и беговая, 100 м. дорожка), отвечающих современным требованиям. В испытаниях принимали участие 120 учащихся 1-3 курсов.

Результаты исследования. В результате проведенного тестирования (1, 3, 5 семестры) по программе «Алпамыш и Барчиной» динамика прироста результатов проведенных тестов в целом сохраняет равнозначный и достоверный прирост к шестому семестру (рисунок 1). При, казалось бы, отмеченном выше приросте показателей исходный (1), промежуточный (3) и итоговые (5 семестр) результаты значительно ниже (P>0,05) программных требований (4).

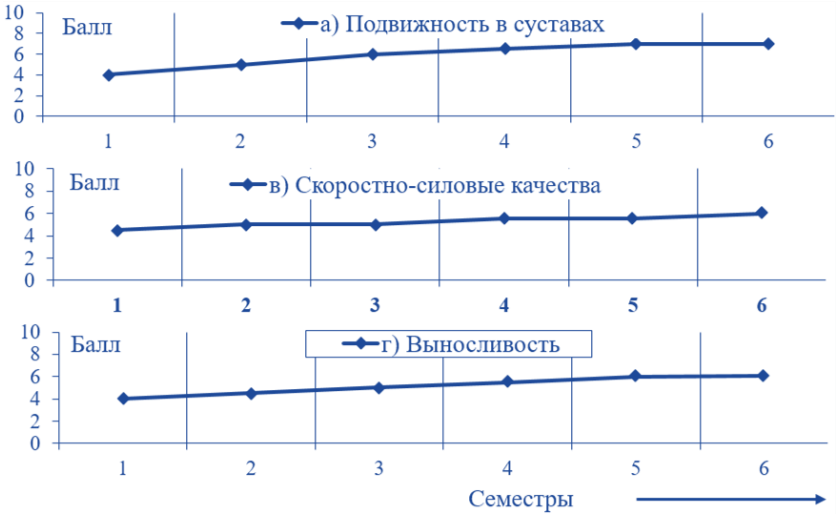


Рисунок 1

Динамика показателей двигательной подготовленности студентов мелиоративного колледжа по результатам контрольных испытаний комплекса «Алпомыш и Барчиной»

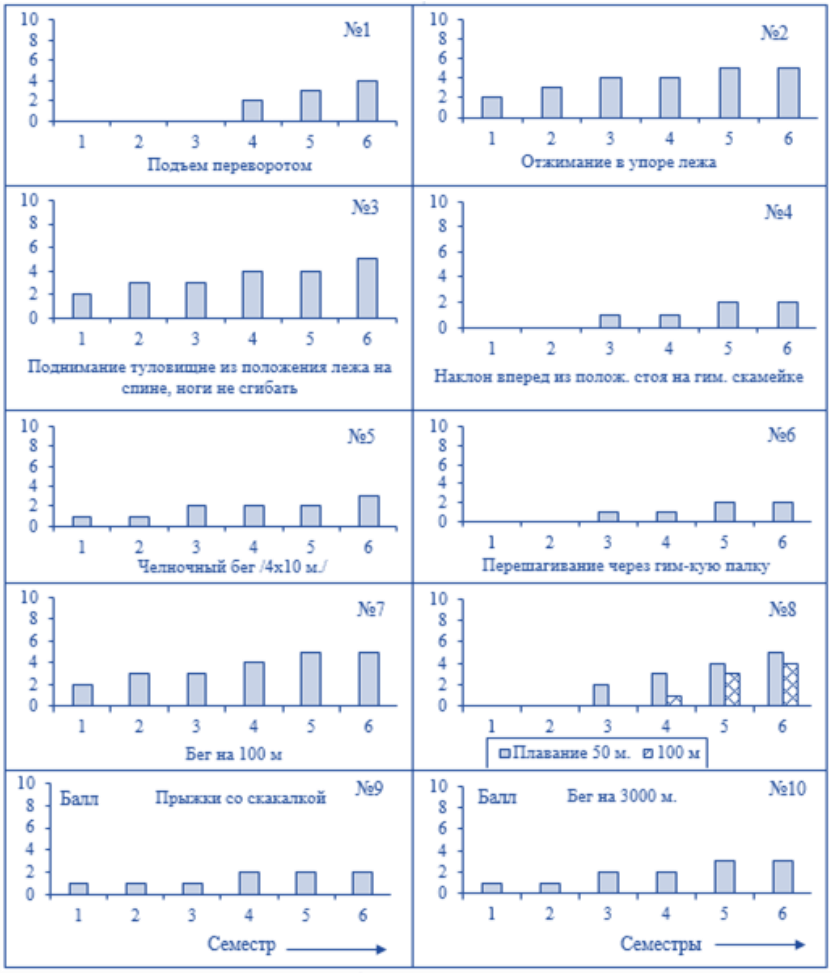


Рисунок 2

Динамика показателей физической подготовленности учащихся 1-3 курсов мелиоративного колледжа по семестрам и годам обучения (n=120)

Так если уровень подвижности в суставах достиг своего максимума к четвертому семестру и колеблется в пределах 7,0±0,45 баллов, то величина координационных способностей (4.5±0,3.5 баллов), скоростно-силовых качеств (5,7±0,45 баллов) и выносливости (6,1±0,27 баллов) достоверно ниже (P>0,05), и достигли своего максимума только к концу шестого семестра.

В целях дополнительной проверки информативности выбранных тестов в конце каждого семестра было проведено дополнительное тестирование по группе тестов рекомендованных учебной программой (2, 3, 5).

Как выяснилось, (рисунок 2) результаты повторного тестирования достоверно ниже выше представленных (P<0,05), как мы и предполагали, они точнее отражают действительный уровень физической подготовленности испытуемых. Во-первых, это обусловлено тем, что количество используемых контрольных тестов в блоке исследуемых качеств было не менее трех, и каждое из них неоднократно подвергалось проверке рядом авторов *[2, 4, 5]* на информативность, надежность и эквивалентность. Во-вторых, с содержанием батареи тестов («Алпомыш») учащиеся достаточно осведомлены (изучали и совершенствовали технику выполнения тестовых заданий), со второй группой контрольных упражнений, они встречаются впервые. Контрольные тесты этой группы сложнее как по технике выполнения, так и по проявлению физических качеств.

Показательно, что «Подъем переворотом» из 60 учащихся третьего курса технически

правильно смогли выполнить 1 раз, только 27 (4,170±1,5 балла), оставшаяся же часть, с существенными ошибками. Аналогичные показатели были обнаружены и по данным тестов на подвижность в суставах (упр. №4, 2,3±1,3 балла) и выносливость (рисунок 2, упр. № 8, 9 и 10). Так 50 м произвольным способом учащиеся исследуемых групп смогли проплыть только к концу 5 семестра (рисунок 2, упр. № 8; 5,23±2,32 балла), а дистанцию 100 м. преодолели только 7 человек (4,17±1,77 балла), и то по завершению третьего курса.

Выводы. Оценку уровня физической подготовленности юношей 15-18 лет наиболее эффективно проводить посредством специальных тестов комплекса «Алпомыш и Барчиной», а ППФП учащихся профессионального колледжа, статистически обоснованной группой контрольных упражнений, разработанных и предложенных в практику Т. С. Усманходжаевым и Э. А. Сейтхалиловым. Так как каждое из них статистически обосновано и приспособлено для оценки одной из способностей (валидность), обладает устойчивостью при повторных измерениях (воспроизводимость) и независимостью от индивидуальных особенностей экспериментатора (объективность).

В качестве дополнительных контрольных тестов необходимо использовать простые по технике исполнения упражнения. Они должны выполняться по определенной технологии: 1 – разминка задействованных в упражнении группы мышц и суставов; 2 – показ правильной техники выполнения контрольного упражнения; 3 – выполнение теста на оценку. Количество подходов – 1, а по желанию студента 2 раза. Окончательный результат выводится по максимальному показателю. Что примечательно, упражнения не дублируют друг друга. Испытания проводятся соревновательным методом. При повторном испытании должны соблюдаются все условия предыдущего.

Согласно данным протоколов итоговых соревнований (1, 3, 5 семестры) по программе «Алпамыш и Барчиной» динамика результатов исследуемых групп качеств по годам обучения сохраняет равнозначный и достоверный прирост к шестому семестру. При казалось бы имеющимся росте показателей исходные (1), промежуточные (3) и итоговые (5 семестр) данные значительно ниже ($P<0,05$) обусловленных программой требований.

Так если уровень подвижности в суставах достиг своего максимума к четвертому семестру и колеблется в пределах 7,0±0,45 баллов, то величина координационных способностей (4.5±0,3.5 баллов), скоростно-силовых качеств (5,7±0,45 баллов) и выносливости (6,1±0,27 баллов) достоверно ниже ($P>0,05$), и достигли своего максимума только к концу шестого семестра.

С целью повышения профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионально колледжа необходимо пересмотреть программные требования и проводить специально организованные занятия ППФП с учетом трудовой деятельности будущих специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка. –М.: Теория и методика физической культуры, 1991. – 177 с.*
2. *Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.*
3. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2008. – 554 с.*
4. *Усманходжаев Т. С., Сейтхалилов Э. А. и др. Учебная программа для академических лицеев и профессиональных колледжей. Физическое восптание. – Т., 2001. – 38 с.*
5. *Юнусов Т. Т. в соавт. «Твое здоровье – в твоих руках». Метод. пособие по тестам «Алпомиш» и «Барчиной». – Ташкент, 2002. – 44 с.*

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

SCIENTIFIC BASES PHYSICAL EDUCATION WITH A PROFESSIONAL ORIENTATION IN EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE TECHNICAL AND PROFESSIONAL EDUCATING

Ж. А. Усин, Ж. А. Усина,
А. А. Сыздыков,
К. Б. Темирболатов

Павлодарский государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан

Zh. A. Usin, Zh. A. Usina,
A. A. Sydzykov
K. B. Temirbolatov

Pavlodar State Pedagogical Institute
Pavlodar, Kazakhstan

zhanar100@mail.ru

Аннотация. *В данной статье рассматривается научные основы физического воспитание с профессиональной направленностью в учебных заведениях технического и профессионального обучения.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, двигательные действия, профессиональная направленность, профессиональное обучение*

Abstract. *In this article examined scientific bases physical education with a professional orientation in educational establishments of the technical and professional educating.*

Keywords: *P.E., motive actions, professional orientation, vocational training*

Актуальность. Двигательные действия рассматриваются как сложно координированные системы движений, обладающие множеством характеристик, имеющие функции и цели, значения и смыслы. Фактором, организующим элементарные движения и операции в систему, является двигательная задача. При решении последней происходит реализация функций, достижение целей, осмысление значений, отображение характеристиками системы движений.

Концепция освоения двигательных действий как «решения задачи» учитывает ценностно-смысловые и деятельностно-волевые структуры сознания при проектировании и построении двигательных действий *[1]*.

Двигательное действие наряду с моторно-исполнительными механизмами включает познавательные, проектно-смысловые и эмоционально-оценочные (направленные на достижение ценностного эффекта) компоненты. В ходе построения двигательного действия отражаются не только объективные обстоятельства (отношения и связи реальной действительности), но и субъективные, ценностно-смысловые отношения к этой действительности.

Согласно представлениям, сложившимся в нейрофизиологии *(П. К. Анохин)*, двигательный акт может быть рассмотрен как функциональная система – центрально-периферическое интегративное образование, направленное на достижение определенного приспособительного эффекта.

Выполнение физического упражнения осуществляется специфичной для него функциональной системой, которых может быть столько, сколько возможно различных движений.

В результате многократного применения одних и тех же упражнений формируются динамические стереотипы, содействующие стандартизации упражнений.

При многих видах производственной работы в результате обучения стандартным движениям возникает динамический стереотип. Компоненты движения формируются таким образом, что его фазы в правильной последовательности сменяют друг друга. Этот внешний стереотип движений (более косный) обеспечивается значительно менее стереотипной деятельностью комплекса участвующих в движении мышц, причем двигательный акт обязательно совершается с вариациями стереотипа внутренней структуры работы мышц.

Рабочая операция состоит из комплекса приемов, составляющих двигательную структуру, принципиальные черты которой представляют динамический стереотип. При этом отмечается относительная устойчивость в рабочих движениях элементов, имеющих решающее значение.

Большое значение имеют ритмические стереотипы на основе которых формируются многие трудовые и спортивные навыки.

Отличие рабочего динамического стереотипа от спортивного двигательного динамического стереотипа, в котором программируется спортивная деятельность, не имеющая непосредственно производственного значения – в подкреплении достижением цели данного вида труда.

Требования, предъявляемые каждой группой профессий, многогранны и требуют от организма мобилизации различных, специфических для данных видов труда, физиологических функций.

Не весь организм в целом и даже не все функции различных систем в равной степени участвуют в деятельности, связанной с производственным обучением. Некоторые функции принимают в ней преимущественное участие, а если именно они отстают в своем развитии, то их деятельность либо недостаточно эффективна, либо протекает с повышенным напряжением, приводящим к утомлению. Для успешного удовлетворения требований профессии необходимо наличие определенных параметров мобилизованных функций.

Стадия овладения профессией – это частный случай приспособления организма к новым условиям, для чего используется универсальная функция головного мозга – функция предвидения и мобилизации функциональной системы, причем функциональная система мобилизуется во время теоретического ознакомления с трудом *(И. Д. Карцев)*.

Теоретические основы обучения (спортивного и профессионального) разработаны в достаточной степени. В их основе лежит координирование физиологических механизмов.

В результате автоматизации двигательного навыка обеспечивается четкое быстрое выполнение движения и вырабатывается способность «…с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу, или действовать изящно и энергично» *(П. Ф. Лесгафт)*.

Процессу приобретения двигательных навыков (особенно производственных) способствует ряд определенных трудностей, которые заключаются в определении интервалов времени, отрезков траектории и мышечных групп, которые должны быть выбраны для концентрации мышечной

силы: изменение функционального состояния двигательного анализатора в соответствии с требованиями рабочих операций; объединение множества сложных рабочих движений, элементов и операций в единую систему – динамический стереотип, выработка умения правильно планировать рабочие действия, их программирование. Рассогласование программы с фактическим выполнением движения особенно выражено при утомлении в сочетании с отрицательными эмоциями.

Многочисленные исследования, посвященные проблеме обучения, показывают значительный разброс индивидуальных показателей обучения на первых этапах с последующим соединением их в определенной области, в которую вписываются всевозможные реализации процесса формирования навыков. Это происходит благодаря компенсаторным свойствам личности, в результате чего обучаемые приспосабливаются к нормативным требованиям деятельности. Те лица, у которых индивидуальные свойства больше способствуют требованиям работы, достигают нормативного уровня.

Показано, что характерное для сформированного двигательного навыка экономное распределение усилий между отдельными мышечными группами обусловлено выработанной системой нервных связей в центральной нервной системе. Эта система управления сложным произвольным движением объединяет в качестве подсистем управление отдельными движениями.

Составляющими параметрами любого движения являются его пространственные, временные и силовые компоненты. Наиболее сложным элементом из них является точность мышечных усилий, несколько легче осваивается временная характеристика и проще всего – пространственная точность.

Большое значение в формировании двигательного навыка имеет принцип доминанты А. А. Ухтомского, согласно которому во время выполнения движения, являющегося для организма в данный момент главным, все подчиняется ему. Благодаря наличию доминанты достигается наивысшая координация между аппаратом движения и остальными системами организма.

Очень важную роль играют анализаторы при выработке и осуществлении двигательных навыков. При этом ведущее значение сохраняется за зрительным и кинестетическим анализаторами. Только «во взаимной обусловленности всех афферентных систем, принимающих участие в данном движении, происходит выполнение приобретаемых нами в процессе жизни двигательных навыков». Это дало возможность А. Н. Крестовникову *[2]* сформулировать понятие о комплексном анализаторе. В его состав в качестве обязательного звена входит кинестетический анализатор. В зависимости от характера движения большее или меньшее значение в тот или иной момент может иметь зрительный, тактильный, вестибулярный, звуковой, кожный, висцеральный анализаторы.

Все компоненты точного движения (пространственные, временные и силовые) тесно связаны с состоянием зрительного, кожного, двигательного и вестибулярного анализаторов. Однако автоматизация процессов труда и производственных движений происходит главным образом благодаря кинестетическому анализу.

Работа звеньев комплексного анализатора взаимосвязана. Чрезмерное возбуждение одного из анализаторов (вестибулярного) при упражнениях в метании мяча в цель вызывает снижение возбудимости других (зрительного и кожного), что сопровождается нарушением коркового стереотипа и уменьшения точности. Высокий результат

в метаниях может быть только при наличии оптимальной возбудимости всех звеньев «комплексного анализатора».

Стимуляция двигательного анализатора повышает чувствительность зрительного, а раздражение последнего угнетает кинестезию.

Выключение зрения оказывает мобилизующее воздействие на двигательный анализатор. Чувство осязания является важнейшим для проведения ручной работы. В связи с тренировкой зрение и слух отступают на задний план при многих трудовых процессах, а благодаря осязанию регулируется и сохраняются в деталях ручные операции.

В процессе автоматизации двигательного трудового навыка происходит перестройка его регуляции со зрительного анализатора на двигательный и осязательный. По-видимому, большее участие двигательного анализатора в производственных и спортивных навыках может ускорить эту перестройку с конечным ускорением автоматизации навыков.

Обсуждение результатов исследования. Процесс обучения зависит от уровня развития физических качеств и физиологических функций организма и темпов их роста.

Возраст учащихся ТиПО (старший школьный возраст 15-17 лет) по сравнению с подростковым характеризуется более медленным и равномерным процессом развития. В это время юноши растут уже заметно быстрее девушек. Половое созревание к 17 годам, как правило, уже заканчивается и по особенностям строения и пропорциям тела юноши и девушки практически не отличаются от взрослых. На этом возрастном этапе резче проявляются различия в строении и пропорциях тела между юношами и девушками. У юношей, по сравнению с девушками, более длинные руки и ноги и более высокое расположение общего центра тяжести (ОЦТ). Это обеспечивает возможность более успешного овладения навыками ходьбы, бега, преодоления препятствий, прыжков. У девушек, наоборот, ОЦТ несколько опущен. Это придает телу повышенную устойчивость и позволяет успешно овладевать двигательными навыками, требующими хорошего равновесия.

Рост костей в длину в это время очень незначителен. Но утолщение и укрепление костяка позволяет скелету выдерживать значительные нагрузки. Мышечная система, особенно у юношей, развивается в этот период очень интенсивно. К 17 годам общая масса мышц достигает у них примерно 45% от общей массы тела. Это позволяет старшим юношам выполнять такие упражнения, которые требуют проявления больших и максимальных мышечных усилий. Если у юношей мышечная масса и в соответствии с ней мышечная сила увеличивается сравнительно равномерно и пропорционально, то у девушек в этом процессе наблюдается диспропорция. У них в большей степени развиваются масса и сила мышц тазовой области и в значительно меньшей – масса и сила мышц рук и плечевого пояса. Такое несоответствие в развитии силы отдельных мышечных групп не позволяет девушкам, которые регулярно не занимаются спортом, успешно выполнять упражнения, связанные с необходимостью преодолевать собственную массу тела (прыжки, бег, некоторые гимнастические упражнения и акробатические упражнения). Учитывая это, преподаватель должен так строить занятия даже с тренированными девушками старшего школьного возраста, чтобы исключить возможность перегрузки мышц и органов малого таза. Поэтому следует избегать упражнений, вызывающих повышение внутрибрюшного давления (упражнения с задержкой дыхания и настуживанием, а также подниманием больших тяжестей и прыжки в глубину).

Дальнейшее развитие и совершенствование сердечно-сосудистой системы в старшем юношеском возрасте выражаются в увеличении размеров сердца, его ударного и минутного объемов, а также в значительном увеличении просвета кровеносных сосудов. Благодаря тому, что сердечно-сосудистая система 15-17-летних девушек и юношей более адекватно реагирует на различные физические нагрузки, повышается общая выносливость и работоспособность организма.

Общее повышение функциональных возможностей организма старших юношей и девушек обеспечивается также за счет дальнейшего развития и совершенствование дыхательной системы. Это прежде всего выражается в значительном увеличении окружности и экскурсии грудной клетки, возрастании жизненной емкости легких, увеличении силы дыхательной мускулатуры и процента использования кислорода. И все-таки такие большие положительные изменения не позволяют юношам и девушкам 15-17 лет переносить упражнения, вызывающие задержку дыхание и настуживание, в таком же объеме и с таким же успехом, как взрослым.

У девушек функциональные возможности органов дыхания и кровообращения значительно ниже, чем у юношей. Поэтому нагрузки, требующие преимущественного проявления выносливости, необходимо дозировать очень строго.

В старшем юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы. Благодаря тому, что становятся более уравновешенными процессы возбуждения и торможения, улучается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Это, с одной стороны, позволяет расширить круг используемых в уроке средств и методов, а с другой – решать серьезные задачи по овладению сложными техническими навыками.

В 15-17-летнем возрасте происходит формирование основных психических процессов и свойств личности, которые по своему содержанию приближаются к аналогичным проявлениям взрослых людей. Более организованными и управляемыми становятся процессы внимания, восприятия и мышления. В 15-17 лет юноши и девушки на высоком уровне владеют наиболее рациональными способами усвоения знаний, обладают развитым абстрактным мышлением, логической памятью, творческим воображением.

Накопленный к этому времени жизненный опыт, теоретические знания и практические навыки позволяют выработать устойчивый интерес к определенному роду занятий и выбору профессии.

Отбор средств ППФП должен учитывать не только необходимость, но и возможность развития организма учащихся.

В целом с 11 до 13 лет наблюдается замедление темпов роста мышечной силы у мальчиков, а в подростковом возрасте (13-14 лет) – ее интенсивный рост.

Следующий период бурного развития абсолютной мышечной силы отмечается в 15-17 лет.

Интересные данные этих исследований, касающихся динамики относительной мышечной силы, которая отражает величину абсолютной мышечной силы по отношению к массе тела человека. Интенсивный рост относительной силы наблюдается с 10 до 11 лет и с 13 до 14 лет, в период от 12 до 13 лет отмечается понижение темпов ее роста. Снижение роста относительной силы у школьников 14-15 лет во всех мышечных группах, за исключением сгибателей и разгибателей плечевого пояса, продолжается вплоть до следующего «пика», наблюдаемого в 16 лет. В принципе далеко не всегда совпадают у мальчиков периоды интенсивного роста абсолютных величин

мышечной силы с периодами интенсивного роста относительной силы. Основная причина, по-видимому, здесь связана с запаздыванием увеличения силы от роста и массы тела.

Выводы. Из приведенных научных данных прямо следуют соответствующие практические рекомендации относительно направленности преимущественного воспитания мышечной силы у мальчиков. Следует обращать внимание на развитие их силовых способностей прежде всего в 4, 7, 9-10 классах, а также на 1-2 курсах колледжей ТиПО, что имеет большое прикладное значение. В иное время целесообразно большую часть времени урока отводить на развитие других двигательных качеств. Более того, неравномерность прироста силы различных групп мышц диктует содержание физических упражнений. Так, в 14-15 лет следует включать в урок силовые упражнения на плечевой пояс и гораздо менее оправданно применение упражнений иной направленности, так как в этом возрасте вряд ли можно ожидать значительного прироста силы в других группах мышц из-за биологических закономерностей – гетерохронности развития. Отсутствие в этот период специальных упражнений на развитие сгибателей-разгибателей плечевого пояса приводит к тому, что в 17 лет эта группа мышц становится наиболее слабой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ : метод. пособие. – М., 1982.*
2. *Загорский Б. Н. и др. Физическая культура. – М. : Высшая школа, 1989.*
3. *Хисматулин Р. А. Оценка физических качеств учащихся средних специальных учебных заведений на уроках физической культуры. – П., 2004. – С. 33-42.*

ПОВЫШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОСВОЕНИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н. Р. Утегенова, Р. Ф. Волкова, Л. И. Серазетдинова

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет
Казань, Россия

RISE OF SELF-DEPENDENCE INVOLVED PEOPLE IN DEVELOPMENT OF BOOK KNOWLEDGE OF PHYSICAL EDUCATION

N. R. Utegenova, R. F. Volkova, L. I. Serazetdinova

Kazan (Volga) Federal University
Kazan, Russia

utegenovanr@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены разные стороны деятельности и разные возможности, которые использует преподаватель (тренер) для повышения самостоятельности занимающихся в освоении теоретического материала в сфере физической культуры. Единство теоретической и практической частей подготовки обеспечивает разностороннее воздействие на разные стороны личности занимающихся, его неуклонное многогранное развитие, слияние в единое целое интеллектуальных усилий с избранной практической деятельностью, требующей и физических сил, и мобилизации волевых черт характера и управления эмоциональным состоянием. В результате формируется не только человек, умеющий делать конкретное дело, но и личность с богатством ее запросов и возможностей.*

Ключевые слова: *физическая культура, теоретические знания, необходимость, самостоятельность, преподаватель, тренер, деятельность*

Abstract. *Article considers different parts of activities and capabilities, which are used by trainer for rise of self-dependence involved people in development of book knowledge of physical education. Unity of book knowledge and practice provides variety influence different sides of involved person, multilateral development, confluence of intellectual and practical activity, development of strong-willed personality traits, emotional state management. As the result it makes not just person, who can do exercises, but personality with big variety of possibilities.*

Keywords: *physical education, book knowledge, necessity, self-dependence, trainer, coach, activity*

Любая человеческая деятельность, в том числе и в сфере физической культуры, объективно связана с познанием, зачастую определяется соответствующей информацией, которая отражает ее значимость, принципиальное содержание, текущее и перспективное значение. Если конкретно техническая и организационно-методическая информация в большей своей части осваивается в ходе практических уроков, то смысловая и систематизирующая, требует проведения обязательных теоретических.

Для повышения самостоятельности занимающихся в освоении теоретического материала преподаватель (тренер) исполь-

зует самые разные стороны своей деятельности, самые разные возможности, начиная с постановки задач перед ними.

Как известно, постановка задач часто сводится к объяснению значимости предлагаемого задания. Такая задача, взятая без учета роли целой серии и системы занятий, выглядит вполне оправданной. И все же является не всегда приемлемой по ряду причин.

1. Она строится главным образом на интересах сегодняшнего дня и мало помогает ученику в уяснении его роли и места в общей системе выполняемой работы.
2. При многократном использовании такая форма в тех или иных сторонах становится привычной и не способствует повышению его самостоятельности.
3. Подчеркивая большую значимость очередного занятия, преподаватель при этой форме постановки задачи не всегда показывает качественно новый уровень требований к ученику на каждом микроэтапе обучения.

Учитывая необходимость элемента новизны в постановке задачи, реализации правил без машинного программированного обучения, выражающихся, в частности, в четком определении значимости очередной порции предлагаемых обучающемуся знаний, обеспечении целеустремленного осуществления «перспективных линий» учебного процесса, более приемлемой формой может быть системная постановка задачи.

Данная форма предусматривает акцентированное отношение к разбору на каждом очередном занятии какого-то главным образом одного из существенных вопросов. В физической культуре система этих вопросов должна соответствовать традиционной последовательности изучаемых сторон учебного материала (общей характеристики, основ техники, элементов и соединений и т.п.). Системная постановка задачи перед занятием позволяет в той или иной степени положительно влиять как на широту специальных знаний учащихся, так и системность их изложения.

Для повышения самостоятельности студентов преподавателю приходится использовать сложную систему средств педагогического воздействия. При изложении очередных сведений он затрагивает возможности занимающихся, побуждает к тому, чтобы они вспомнили соответствующие знания из других дисциплин, представили пути решения данного вопроса в практике в зависимости от уровня своей подготовленности, этапов работы и других факторов.

Кроме того, с указанной целью используются вопросы к группе, выделение некоторого времени на продумывание предложенной информации, ссылки на примеры из практики физического воспитания, напоминание ранее изученных положений и др. Немаловажное значение имеет остановка в таких словесных обращениях, заключительные части которых ученики смогут сформулировать самостоятельно. Далее они сверяют свои представления с преподавательскими. Одно и тоже положение иногда целесообразно преподносить в разных вариантах, особенно в том случае, когда каждый очередной вариант позволяет ученику подметить новые грани содержания и значения изучаемого материала. Например, о физической способности можно говорить и как о совокупности функциональных свойств организма, и как об умении использовать их в практике физического воспитания, и как о содержательной стороне техники движений.

Используемые наглядные пособия можно преподнести таким образом, чтобы, глядя на них, ученики самостоятельно могли

прочитать некоторые закономерности педагогического процесса. Например, в таблице даны цифры, которые изменяются слева направо, сверху вниз. Объяснив смысл начальных цифр ряда, преподаватель предлагает ученикам высказаться о последующих цифрах.

Значит, наглядные пособия должны быть разного типа, одни работают на память (перечисление положений), другие – на обогащение знаний (содержащие специальные разъяснения), третьи – на развитие рассудительности (побуждающие к самостоятельной оценке обозначенных фактов).

Специалисты обучения говорят, что мысль, заостренная чувством, глубже и легче проникает в предмет познания, чем равнодушная, безразличная мысль. В этой связи большую ценность приобретает использование всего многообразия приемов, обеспечивающих повышение экспрессивности словесных обращений и некоторых вспомогательных средств показа.

С этой целью используются такие приемы, как повышение и понижение громкости слова, изменение тона его, оправданные акценты на отдельных словах и его частях, произношение слов по итогам, сопровождение их с соответствующей мимикой и жестикуляцией, подбор необычных слов и словосочетаний, направленных на более яркое обозначение тех или иных сторон обсуждаемого положения и др.

Особую роль играет информационная насыщенность словесных обращений (словам тесно, мыслям просторно). Благодаря этому каждый занимающийся, не взирая на особенности склада своего характера, уровня образованности, видит что-то своё, очень важное и волнующее. В этом плане мы должны бороться с тем многословием, которое разжижает мысль, освобождает от необходимости вдуматься в неё.

Выбор метода преподавания материала в этих условиях является очень сложным и трудоемким делом. С одной стороны, необходимо вооружить занимающихся знаниями по вопросам физической культуры и умениями мыслить, с другой, - внедрить в их сознание тот особый стиль изложения сведений, который в значительной мере будет, приемлем в практике физического воспитания. Иначе говоря, методика проведения занятий должна учитывать своеобразию как теоретического, так и практического подхода к передаче специальной информации.

В этих целях используется наблюдение, обсуждение, частичный поиск. Стремление повысить самостоятельность занимающихся налагает соответствующий отпечаток на характер взаимодействия преподавателя и ученика. В частности, преподаватель определяет установку на предстоящую деятельность. В этих целях он говорит о том, чтобы ученик излагал свои знания в той последовательности, в той форме, с использованием тех фактов, как это требуется современной наукой. Благодаря подобной ориентации у занимающихся воспитывается привычка к рассудительности, уяснению удивительной многофакторности изучаемых явлений, выбору убедительных аргументов.

Естественно, что глубина профессиональной установки должна неуклонно возрастать. Если на первых этапах говорится о четкости излагаемых позиций, то далее о многогранности, аргументированности, достаточной яркости и т.п.

Воспитание рассудительности пронизывает все стороны деятельности преподавателя и занимающегося. Вот почему после заслушанного ответа целесообразно разобрать его, используя главным образом силы группы, выяснить слабые и сильные стороны изложенных сведений. По нашему мнению, даже оценка за ответ должна определяться в значительной

мере учеником, выполняющими эту функцию под руководством преподавателя.

Чтобы сформулировать у слабого ученика чувство веры в свои возможности, можно использовать самые разнообразные пути: обстоятельное вступление к его ответу, обозначению этапов ответа, подбадривание в ходе ответа, уточнение и некоторое развитие высказанных им положений, предоставление права на использование готовых схем, структурное обозначение его сведений на доске, дополнение и подкрепление важнейших мыслей фактами из практики физической культуры.

Краткое изложение путей и приемов повышения самостоятельности занимающихся позволило затронуть лишь некоторые из ключевых положений проблемы. Совершенно естественно, что не только вид занятия (беседы, деловая игра), но и особенности его конкретного содержания, уровень исходных представлений учеников, их загруженность учебными заданиями и многое другое предопределяет соотношение этих путей и приемов, их взаимную значимость, использование необычных подходов к решению возникших вопросов.

ОПТИМИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

В. А. Хаджинов,
Н. Г. Чекмарева

Национальная металлургическая академия Украины
Днепр, Украина

OPTIMISATION ON STUDENT'S SELF-GUIDED PHYSICAL AND RECREATIONAL WORK

V. A. Khadzhinov,
N. G. Chekmarova

National Metallurgical Academy of Ukraine
Dnipro, Ukraine

kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Аннотация. *В период обучения в высшей школе преподаватели физвоспитания стремятся предоставить студентам знания о полезности занятий физической культурой и спортом. Во время обучения одной из задач кафедр физического воспитания является сообщение студентам необходимой информации по организации, проведению и научно-методическому обеспечению самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом в свободное время. В статье рассматриваются основные предпосылки эффективной организации самостоятельных занятий, как формы активного проведения свободного времени студентов.*

Ключевые слова: *вуз, здоровье, обучение, самостоятельная работа, студент, физическая культура*

Abstract. *During the course of study at the institution of higher education, the teachers of physical education try to convey their students the message that Physical Culture and sports are healthful. One of the main tasks of the Physical Culture department within the institute of higher education is to give their students the necessary information on organization, conduction and scientific-methodological aids for student's self-guided physical and recreational work as well as sports at their leisure time. In the current article, the prerequisites of rational organization of the effective self-guided work as an active form of the student's leisure time are reported.*

Keywords: *the institution of higher education, study, self-guided work, student, physical culture*

Актуальность. В условиях гуманитаризации образования проблемы формирования у студентов общекультурных и профессиональных знаний, навыков, умений, творческого отношения к учебно-трудовой деятельности, общей культуры становится приоритетным для высшей школы. Структурные реформы национальной системы высшего образования и внедрение в высших учебных заведениях III-IV уровней аккредитации кредитно-модульной системы организации учебного процесса повышают роль самостоятельной работы студентов в учебно-воспитательном процессе. При этом содержание учебных программ в основном остается прежним. Значительная часть по освоению учебного материала переносится на самостоятельные занятия студентов, а эффективность самостоятельной работы студентов является невысокой.

Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм занятий, поскольку формирует самостоятельность как черту личности и готовит к постоянному самосовершенствованию. Самостоятельная работа не обязывает студентов к профессиональному становлению через нормативное построение их деятельности, а создает

креативные условия, предоставляя им возможность самим определять сроки и время деятельности, содержание и объем нагрузок. Организм человека приспосабливается к любым условиям. Механизмы приспособления – тренировки и восстановления организма являются процессами универсальными для любых клеток организма человека: мышечных, нервных и других. Поэтому важным является диапазон нагрузок, то есть тренировки с обязательным их оптимальным количественным подбором [4]. Правильная организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов способствует повышению их двигательной активности, рациональному проведению досуга, положительно влияет на здоровье, физическое развитие, двигательную подготовленность молодежи, и, как следствие, воспитывает потребность в систематических занятиях физической культурой.

В различных формах учебного процесса самостоятельность проявляется по-разному: от простого воспроизведения задания к выполнению задания с самостоятельной творческой работой. Самостоятельность студентов в физическом воспитании проявляется через планирование ими своей учебно-тренировочной работы; подбор форм; определение содержания, средств, методов, приемов; планирование нагрузок; оценку полученных результатов и анализ собственной деятельности. Поэтому тема нашего исследования обусловлена ценностью самостоятельных занятий студентов по физическому воспитанию, а также определению предпосылок эффективной работы по физическому воспитанию студентов во внеучебное время. Факультативные и вне академические занятия студентов должны компенсировать недостаточность отведенного времени в системе академических занятий. Такие тренировки включают резервные мощности для нормального функционирования всех систем организма. Поэтому самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа имеет большое значение в дополнительной тренировке молодого человека. Она включает ежедневные мероприятия, которые способствуют гармонизации и совершенствованию психофизиологических процессов организма человека и охватывает широкий спектр мероприятий: двигательный режим, регулирование веса тела, составление полноценного пищевого режима, психорегуляция, закаливание, самомассаж и др. Тенденции развития событий в этом плане показывают, что роль дополнительных занятий физическим воспитанием постоянно растет, что и обусловливает актуальность исследований в этом направлении.

Ученые отмечают, что при существующей системе физического воспитания ВУЗА можно только создать определенное противодействие негативному влиянию двигательной недостаточности. Занятия физической культурой предусмотренные программой ВУЗА, удовлетворяют лишь 25-30% общей суточной двигательной потребности. Существующие научно-методические рекомендации [1-9] по физическому воспитанию для студентов ВУЗА отмечают, что важный фактор оптимизации двигательной активности – занятия студентов физическими упражнениями в свободное время. В связи с усилением роли вне академической работы в процессе физического воспитания ВУЗов актуальной стала проблема ее рациональной организации с учетом готовности к ней студентов, что и определило направление исследования.

Цель работы – анализ научно-методических подходов и основных предпосылок эффективной организации самостоятельной работы по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов;

обобщение опыта преподавателей; опрос студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Организация внеучебных занятий студентов в высшей школе постоянно находится в сфере интересов исследователей.

Ученые и практики всегда уделяли много внимания изучению различных аспектов, связанных с этим направлением физкультурной деятельности. В научных работах [1-6], исследовались сущность понятия вне академической работы, принципы ее организации, рассматривались различные классификации, изучались методы, формы, средства ее проведения, разрабатывались методики планирования, организации и контроля этих занятий. Изучение научных работ и публикаций по вопросам физического воспитания студентов основных медицинских групп, свидетельствует о достаточно подробном рассмотрении в существующих исследованиях вопросов научно-методических подходов организации вне академической работы в высших учебных заведениях. Если рассмотреть условия труда студентов с биологической точки зрения – труд является важнейшей функцией организма и, как каждая функция требует энергии для работы мозга, нервов, мускулов, органов чувств. Условно его можно разделить на физический и умственный.

Деятельность студентов подпадает под понятие умственная работа. В ее основе лежат восприятие и переработка информации, языковая и письменная деятельность. При этом включаются такие высшие психические функции: внимание, память, интеллектуальная деятельность, которая может происходить при повышенной эмоциональной нагрузке. В основе умственной деятельности лежит участие центральной нервной системы, ее высших отделов. При этом такая работа протекает при сниженной мышечной деятельности на фоне застойных явлений в большинстве систем организма человека. Поэтому такие условия труда студентов вызывают необходимость в оптимизации самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы. Проблемы этого направления исследовали ученые [1, 3, 4], в работах которых отражены именно особенности организации внеучебных занятий студентов основных медицинских групп ВУЗА. Есть немало подходов к определению ее сущности, которая направлена на формирование физической культуры личности. Известные ученые [3, 5] придают большое значение внеучебной работе в процессе формирования личности будущих высококвалифицированных специалистов, рассматривают основные методические подходы к их организации и проведению. Для студентов основной медицинской группы, которые считаются практически здоровыми, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий на первом этапе должно быть повышение уровня физической подготовленности с переходом в дальнейшем к занятиям избранным видом спорта [3]. Анализ литературы по данному вопросу [1-8] показал, что для эффективной работы со студентами во внеучебное время необходимо определить и обеспечить основные ее предпосылки. Нами определено, что основными предпосылками эффективной организации самостоятельной работы студентов являются:

- сформированность у студентов устойчивого интереса к занятиям физическим воспитанием и настроенность студентов на самостоятельную работу;
- квалифицированное руководство и готовность преподавателя организовать и контролировать самостоятельную работу студентов.

Ученые [2, 3, 7, 8] определяют, что подготовка студентов к самостоятельным

внеучебным занятиям должна предусматривать:

- целенаправленную работу по усвоению студентами теоретических знаний с изучением вопросов повышения резервов своего здоровья средствами физической культуры;
- формирование задач для достижения оптимального физического развития;
- обучение студентов выполнению физических упражнений и умений для развития того или иного физического качества;
- обучение студентов навыкам самоконтроля в оценке динамики развития физических качеств и реакций организма на физическую нагрузку (объем и интенсивность физической нагрузки, продолжительность и характер отдыха, восстановления после нагрузок);
- обучение студентов составлению плана индивидуальных тренировочных занятий.

Таким образом в совокупности с учебными занятиями внеучебные занятия обеспечивают внедрение физической культуры в быт и отдых студентов, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования.

Выводы. Обобщение литературных источников, опыта преподавателей и опрос студентов дает общее представление об основных предпосылках эффективной самостоятельной работы студентов. Перечисленные предпосылки свидетельствуют, что научно-методическое обеспечение вне учебной работы должно предусматривать: разработку и внедрение системы необходимых знаний и умений здорового образа жизни; нацеленность и готовность преподавателей комплексно реализовать основные цели вне учебных занятий; планирование работы с учетом интересов, индивидуальных возможностей и потребностей; коррекции планов занятий и постепенное повышение сложности задач и нагрузок; определение содержания организации и методики исходя из материально-технических и санитарно-гигиенических условий занятий в современных условиях.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагают разработку методических указаний преподавателями кафедры для усовершенствования технологии самостоятельной работы студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аникеенко В. А. Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. – Саратов, 1993. – С. 28-34.*
2. *Григорович Е. С., Переверзев В. А. Физическая культура в жизни студента. – Минск, 2008. – 227 с.*
3. *Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 380 с.*
4. *Здоровье и образование: Материалы Международного конгресса валеологов / Под ред. В. В. Колбанова. – СПб., 1999. – 250 с.*
5. *Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз.. виховання і спорту: у 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2008, - Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.*
6. *Купчинов Р. И. Физическое воспитание. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.*
7. *Физическая культура: учебник / под ред. Е. С. Григоровича. – Минск: Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.*

8. *Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.*

9. *Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.*

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

Г. М. Хасанова

Узбекский государственный институт физической культуры
Ташкент, Узбекистан

SPECIALLY-MOTOR READINESS VOCATIONAL COLLEGE

G. M. Khasanova

Uzbek state institute of physical culture
Tashkent, Uzbekistan

gala-gimfig@yandex.ru

Аннотация. *В представленной статье рассматриваются вопросы распределения средств подготовки и уровень специально-двигательной подготовленности учащихся профессионального колледжа.*

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, основная гимнастика, контрольные тесты, физические качества, контрольные испытания*

Abstract. *In presented article considers the distribution of means preparing and the level of specially-motor preparedness students of professional college.*

Keywords: *professionally applied physical preparation, basic gymnastics, control tests, physical qualities*

Актуальность исследования. Как отмечают В. А Кабачков в соавт. [1], Т. С. Усманходжаев в соавт. [5], реализация ППФП в системе физического воспитания связана с рядом трудностей, основные из которых: существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве, а отсюда необходимость различного содержания этого раздела программы физического воспитания для учащихся каждого отделения и факультета; постоянно возрастающие требования к учебной и последующей трудовой деятельности выпускников специализированных учебных заведений, и в том числе, сельскохозяйственной направленности, диктует необходимость повышения уровня специально-прикладной двигательной подготовленности с учетом их будущей профессиональной деятельностью.

Цель исследования. Определить средства и уровень специально-двигательной подготовленности учащихся профессионального колледжа в процессе учебных занятий.

Методы исследования: Анализ специальной литературы, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

Результаты исследования. Материалы комплексной проверки студентов мелиоративного колледжа по этапам обучения позволили объективно оценить уровень двигательной подготовленности. Выявить диапазон знаний учителей физвоспитания по разделам программы. Определить содержание и направленность предлагаемых в процессе занятий комплекса упражнений, направленных на повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП).

Согласно данным анализа структуры и содержания учебных занятий выяснилось, что учителя физического воспитания огра-

ничивались узким кругом упражнений основной гимнастики (до 15 мин), легкой атлетики (до 17 мин) и подвижным играм (до 7 мин). Большая часть, до 65,3±4,97% времени, отводилось футболу, баскетболу и волейболу, вне зависимости от запланированных в рабочей программе средств и решаемых ими, в процессе учебных занятий, оздоровительно-развивающих и воспитательных задач. Плановые занятия по ОФП и ППФП не планировались и не проводились.

Рассмотренный нами перечень видов подготовки (основная часть) красноречиво показывает практические возможности преподавателя разрешить проблему ППФП студентов мелиоративного колледжа.

Материалы хронометража и последующий анализ содержания учебных и факультативных занятий позволили выявить определенный круг используемых на занятии средств физического воспитания (таблица 1).

Таблица 1

Виды и средства (ППФП) подготовки

№	Виды подготовки	Средства подготовки
1	Основная гимнастика	а) Строевые упражнения из Строевого устава; б) ОРУ - Комплексы упражнений без предмета. Способ проведения - раздельный и проходной. Метод обучения -словесный и наглядной демонстрации. Размыкание и смыкание по распоряжению. в) Физическая подготовка (ФП)- отжимание от пола и подтягивание на перекладине. Наклоны вперед из положения сидя на полу (мате). г) Снарядная гимнастики - силовые упражнения на перекладине, прыжки через козла в ширину и длину (в положение упор присев - соскок, прыжок ноги врозь и согнув ноги), акробатика - элементарные упражнения из школьной программы для 4-7 классов
2	Легкая атлетика	- беговые упражнение на короткие дистанции (30,60 и 100 м.). Кросс (1000 м). Прыжки в длину
3	Спортивные игры	- волейбол, баскетбол и футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр
4	Подвижные игра	- с элементами основной гимнастики (строевые и ОРУ) и легкой атлетики (бег, прыжки), на внимание (гимнастические и игровые) и восстановления функциональных систем организма учащихся (ОРУ)

Исследования показали, что в процессе занятий не использовали:

- группу гимнастических строевых упражнений (перестроение, размыкание и смыкание по команде, в движении);
- ОРУ с предметами (со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, в парах);
- наиболее значимые для учащихся профессионального колледжа упражнения прикладной направленности, а именно: гимнастические прикладные, спортивно-прикладные и военно-прикладные упражнения, кроссы, бег по пересеченной местности способных обеспечить прирост базовых физических качеств, а

именно специальной выносливости, подвижности в суставах и координационных способностей;

- упражнения легкой атлетики (прыжки в высоту, бег на средние и длинные дистанции);
- силовые и скоростно-силовые упражнения, рекомендованные учебной программой;
- виды спортивных единоборств.

Поэтому, показатели подвижности в суставах (2,1±0,50 балла), координации движений (2,37±0,35 балла) и особенно прикладной выносливости (1,77±0,29 балла) столь низки.

В целях получения более полной картины и на их основе сделать объективное заключения о состоянии физической подготовки учащихся были использованы материалы хронометража. Проведенный анализ позволил распределить учащихся исследуемых курсов по величине координационных способностей на три группы (низкая, ниже средней и средняя, таблица 2) и физической подготовленности по курсам обучения.

Таблица 2

Процентное соотношение показателей координационных способностей (КС) у учащихся 1,2 и 3 курсов (n=120) *(Лях, 2006)*

а) в акробатических упражнениях (три кувырка вперед, с)

Возраст, лет	Уровень развития КС					
	Низкий	%	Ниже среднего	%	Средний	%
16	4,7	59	4,6-4,4	40	4,3-3,6	1
17	4,7	57	4,6-4,4	41	4,3-3,6	2
18	4,7	55	4,6-4,5	42	4,4-4,1	3

б) в спортивно-игровых двигательных действиях (ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения, с)

Возраст, лет	Уровень развития КС					
	Низкий	%	Ниже среднего	%	Средний	%
16	11,7	61	11,6-11,2	37	11,1-10,2	2
17	10,8	59	10,7-10,5	37	10,4-9,8	4
18	10,7	57	10,6-10,4	37	10,3-9,5	6

в) способности к согласованию двигательных действий у студентов 1-3 курсов (перешагивание через гимнастическую палку, с)

Возраст, лет	Уровень развития КС					
	Низкий (M±σ)	%	Средний (M±σ)	%	Выше среднего (M±σ)	%
16	20,26 ± 3,88	49	16,20 ± 2,88	39	13,20 ± 2,88	11
17	19,01 ± 3,47	47	15,74 ± 2,47	(41)	12,74 ± 2,47	12
18	17,46 ± 3,76	43	14,46 ± 2,76	(40)	11,46 ± 2,76	17

Более 90% студентов не координированы (4,6±0,45 с., таблица 3) и их уровень определен как «низкий» и «ниже среднего» (таблица 2). Аналогичная картина и по показателям подвижности в суставах, скоростно-силовым качествам (таблица 3) и

выносливости (таблица 5). Средний бал, полученный в процессе контрольной проверки колеблется от 0 (первый курс) до 5 балов (третий курс).

Повторно проведенные испытания по группе рекомендованной учебной программой «Физическое воспитание» и привлеченных нами тестов (4, 5) позволили прийти к заключению, что показатели вторичной проверки базовых физических качеств для исследуемого контингента учащихся (выносливости, координационных способностей, подвижности в суставах и скоростно-силовых качеств) достоверно ниже первой (P<0,05), и на наш взгляд, более точнее отражают действительный уровень физической подготовленности испытуемых (таблицы 2, 3, 4): во первых, это обусловлено тем, что количество используемых контрольных тестов в блоке исследуемых качеств было не менее трех, и каждое из них неоднократно подвергалось проверке рядом авторов *[3, 4, 5]* на информативность, надежность и эквивалентность; во вторых, с содержанием и методикой выполнения специальных тестов («Алпомыш») учащиеся достаточно осведомлены: изучали, совершенствовали технику выполнения и сдавали на оценку (зачет) в течении многих лет в процессе учебных и факультативных занятий, то со второй, они встречаются впервые. Контрольные упражнения (тесты) этой группы более сложнее, не только по технике выполнения, но и по отдельным физическим характеристикам.

Таблица 3

Динамика прироста показателей подвижности в суставах и скоростно-силовой подготовленности учащихся профессионального колледжа (n=120)

№	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см.	-4.32±1,97	0	-2,55±1,07	0	-1,75±0,77	1
2	Поднимание и опускание туловища, кол. в мин.	13.0±2,0	3	18.0±3,0	4	20,0±2,0	4
3	Подтягивание, кол.	5,0±2.0	4	7,0±3,0	3	9,0±3,0	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол.	13,0±4.0	2	17,0±5,0	3	21,0±5.0	4
5	Бег 100 м, с	16,3±0,95	3	15,7±0,93	4	15,2±0,77	5

Таким образом, материалы исследований и последующий анализ содержания учебных и факультативных занятий позволили выявить отсутствие определенной группы специально-прикладных упражнений основной гимнастики и массовых видов спорта. Установлено, что более 90% студентов не координированы (4,6±0,45 с.) и их уровень определен как «низкий» и «ниже среднего». Аналогичная картина и по показателям подвижности в суставах (-1,75±0,77 см., 1 балл) скоростно - силовым качествам (4,5±1,05 балла) и выносливости (2,75±0,32 балла). Средний бал за ППФП, полученный в процессе контрольной проверки колеблется в пределах, от 0 (первый курс) до 5 балов (третий курс). Поэтому, понятно, почему показатели ППФП у исследуемой группы учащихся столь низки.

Педагогические наблюдения в процессе учебных занятий показали, что, часы, отведенные учебным планом на предмет «Избранный вид спорта» наиболее целесообразно, распределить между ППФП и массовыми видами спорта, с учетом требований к физической подготовленности в той или иной сферы профессиональной деятельности к специалисту, что позволит:

- учителю физического воспитания, с учетом оснащенности спортивной базы и их соответствия профилю учебного заведения, рационально формировать разделы учебного плана по семестрам и годам обучения;
- дополнительно использовать различные по направленности, физической трудоемкости и координационной сложности упражнения, имеющихся в арсенале спортивно-прикладных видов спорта в процессе учебных и секционных занятиях и на их основе более целенаправленно развивать профессионально-прикладные физические качества;
- проводить, качественный педагогический контроль за процессом освоения программных упражнений и «утилизацией» средств ОФП и массовых видов спорта в ППФП учащимися колледжа по семестрам и годам обучения.

Таблица 4

Динамика показателей координационной способности учащихся профессионального колледжа (n=120)

№	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Челночный бег 4 х 10 м, сек.	11,3±0,17	3	10,10±0,16	3	10.8±0,22	4
2	Три кувырка вперед, сек.	4,60±0,22	2	4,50±0,17	3	4,25±0,19	4
3	Ведение мяча ведущей рукой, сек.	11,4±0,32	2	10,60±0,37	3	10,4±0,41	4

Таблица 5

Динамика показателей выносливости учащихся профессионального колледжа (n=120)

№	Показатели	1 курс		2 курс		3 курс	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Прыжки со скакалкой (кол. в мин.)	20,0±5,0	2	30,0±6,0	2	40,0±7,0	1
2	Плавание (без учета времени) 50 м	20,0±3,0	3	25,0±5,0	4	35,0±7,0	5
3	Плавание (без учета времени) 100 м	-	0	-	0	-	0-4
4	Бег на 3000 м, или	±	2	±	2	±	3

Заключение. С целью повышения профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся профессионально колледжа необходимо пересмотреть программные требования и проводить специально организованные занятия ППФП с учетом трудовой деятельности будущих специалистов профессиональной направленности учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982. – 177 с.*
2. *Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.*
3. *Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.*
4. *Павлова В. А. Физическое воспитание профессионально-прикладной направленностью студентов специального отделения (на примере сельско-хозяйственного вуза): Автореф.дис….канд.пед.наук. – Л.,1986. – 24 с.*
5. *Усманходжаев Т. С, Акрамов Ж. А., Усманходжаев С. Т. Физическое воспитание. Учебное пособие для академических лицеев и профессиональных колледжей. – Ташкент: O’qituvchi, 2006. – 206 с.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ САМООБОРОНЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ

О. В. Хижевский

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка
Минск, Беларусь

THE USE OF TRAINING SIMULATORS FOR ACCELERATED LEARNING THE SKILLS OF SELF-DEFENSE JUNIOR HIGH SCHOOL GIRLS

O. V. Khizhevsky

Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank
Minsk, Belarus

howz@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена методика использования учебных тренажеров для ускоренного обучения навыкам самообороны младших школьниц. Исследования проводились с использованием факторного анализа методом ранжирования, на основании которых были выявлены наиболее значимые технические действия. Доказана высокая эффективность экспериментальной методики.*

Ключевые слова: *статья, методика, тренажеры, самооборона*

Abstract. *The article presents the method of using training simulators for accelerated learning the skills of self-defense Junior high school girls. The study was conducted using the factor analysis method of ranking on the basis of which were identified the most relevant technical actions. Proved high efficiency of the experimental procedure.*

Keywords: *technique, exercises, self-defence*

Актуальность исследования. Анализ литературных источников показал, что в спортивной педагогике в целом разработан богатый арсенал средств и методов скоростно-силовой подготовки, причём, как правило, методические рекомендации предлагают сосредоточиться на упражнениях, требующих усилий взрывного («ударного») характера. Методика их развития и взаимосвязь с технической подготовкой во всех видах борьбы исследовалась достаточно широко. При овладении навыками самообороны эта проблема ещё далека от своего решения, особенно в условиях урока по физической культуре. Особенно слабо разработана методика самообороны у детей младшего школьного возраста. Востребованность к их овладению ярко выражена как у мальчиков, так и у девочек. У последних, даже больше мотивация, так как на кану стоит защита женского достоинства, желание уметь защитить себя и своих подруг, более слабых физически и нуждающихся в опеке. И чем раньше в возрастном плане будет освоен арсенал базовых защитных приемов самообороны, тем увереннее будут себя чувствовать девочки в непростых жизненных ситуациях, связанных с посягательством на их честь и достоинство.

Общеизвестно, что базисная основа опорно-двигательного аппарата, на котором держится весь организм, это позвоночник. При вертикальном перемещении массы тела происходят большие нагрузки именно на нижний отдел позвоночника – поясничный, особенно в момент приращения внешних силовых нагрузок. Обычно, тренировки в значительно большей мере

направлены на развитие конечностей (верхних или нижних), без учета их зависимости от позвоночника. В видах борьбы (в стойке) нагрузка с весом или с соперником, сплющивает диски между позвонками, меняет их форму, толщину, меняет осанку спортсмена. Поэтому, в этих условиях уже с детского возраста создаются предпосылки для хронических травматических явлений. В результате однобоко направленных тренировок, когда задействован весь опорно-двигательный аппарат, могут возникнуть отклонения в подвижности спины, когда формируется вместо «подвижной» (гибкой) спины так называемая «жесткая» спина, что мешает правильному функционированию позвоночника.

Роль осанки в борьбе очень велика, она определяет возможные технические варианты, следовательно, и спортивные результаты. Лучше избегать резких, грубых упражнений примитивного характера. Культура их применения заключается в локализации отдельных сегментов тела и работающих мышц, чтобы сконцентрироваться на моментах чередования напряжения с сиюминутным последующим расслаблением работающего участка мышц. Это становится возможным в условиях учебных тренажеров и имитации борцовской схватки, когда, например, борцовские приемы проводятся без участия опорных движений нижних конечностей. Идеальный вариант для этого так называемая борьба в парах, сидя верхом (как на лошади) на гимнастических конях. Можно использовать один гимнастический конь (сидеть лицом к друг к другу или боком) или два коня (на каждом коне участник). В основном упражнения направлены на развитие силовых способностей, быстроты, ловкости координации движений для мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Можно подключать и «висячие» ноги для выполнения «зацепов».

Цель исследования – научно обосновать и оценить эффективность использования нетрадиционных учебных тренажеров для ускоренного обучения навыкам самообороны младших школьниц, на основе факторного анализа провести ранжирование нападающих и защитных действий на тренажерах и определить их значимость.

Организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение. На первом этапе исследования был проведен анкетный опрос младших школьников (девочек 8-11 лет) на предмет возможного использования на занятиях по физической культуре нападающих и защитных действий самообороны в условиях учебных тренажеров, сидя верхом на гимнастических конях, напротив друг друга. Путем их апробации (для этого было выделено два занятия) определены 25 вариантов избранных школьницами упражнений, имитирующих борцовские действия защитного характера (самооборона).

На втором этапе исследования проводились с использованием факторного анализа методом ранжирования, когда было выявлено 15 наиболее значимых технических действий (таблица 1).

Было установлено, что силовая и спортивно-техническая подготовка (применительно к мышцам верхних конечностей и туловища) новичков-девочек определяются (в формате повернутых факторов) четырьмя ортогональными факторами, суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 66,6%. В ней ведущие факторы выделены черным шрифтом с высокими показателями значимости (в пределах 0,58-0,88).

Таблица 1

Матрица повернутых факторов нагрузок со сложно координационной структурой упражнений новичков-девочек 8-11 лет

№	Упражнения со сложнокоординационной структурой движений, выполняемых сидя на гимнастическом коне в парах	Факторы			
		1	2	3	4
1	Верховая борьба руками- захватить атакующую руку соперника	0,07	0,48	0,08	0,22
2	Верховая борьба руками – захватить ногу соперника	0,09	0,65	0,11	0,17
3	Верховой «толкающий» бой – блокировать атакующие действия и провести контрприем	0,08	0,46	0,59	0,33
4	Верховая борьба на «крест» - сковать действия соперника захватом, неудобным для него	0,22	0,02	0,61	0,06
5	Верховой рукопашный бой – вывести из равновесия соперника и наклонить его вниз	0,20	0,17	0,11	0,71
6	Пара на пару (2х2 чел.) – сидя на пятках с помощью рук – лучшая защита – атака или угрожать проведением приема	0,28	0,02	0,03	0,58
7	Пара на пару (2х2 чел.) с помощью рук – сорвать основной захват соперников, блокировать атакующие руки	0,01	0,69	0,02	0,21
8	Пара на пару (2х2 чел.) с помощью толкающих движений – использовать быстроту для защитных действий	0,49	0,02	0,09	0,23
9	Ударными и обманными движениями палок вынудить соперника потерять равновесие или палку (два коня по всей длине)	0,88	0,15	0,13	0,02
10	С палками вполоборота – колоть вниз направо-налево – с активными перемещениями с одной стороны в другую	0,60	0,13	0,12	0,15
11	«Казачий крест» палками над головой, использовать максимально быстроту и амплитуду движений для сброса соперника	0,59	0,08	0,17	0,21
12	Задание-сбросить соперника с коня (поочередно один нападает, второй защищается) проявить максимально быстроту и ловкость	0,55	0,13	0,08	0,22
13	Сидя спиной друг к другу сбросить соперника с коня (с поворотом туловища) и обманных движений	0,62	0,12	0,13	0,14
14	Лежа на животе-захватить атакующую руку соперника	0,69	0,09	0,15	0,18
15	Лежа на спине-захватить атакующую руку соперника	0,45	0,19	0,55	0,18
Общ. Диспер. 66.6%. Вклад факторов (%)		20,9	19,2	14,3	12,2

В первом факторе, вклад которого представлен четырьмя упражнениями (по уровню значимости – 9, 14, 13, 10, 11) и равен 20,9%, данный фактор можно классифицировать как проявление «ловкостных» движений рук и тела.

Во втором факторе, вклад которого представлен двумя упражнениями (по уровню значимости – 7 и 2) и равен 19,2%, данный фактор можно классифицировать, как проявление скоростно-силовых способностей рук.

В третьем факторе, вклад которого представлен двумя упражнениями (по уровню значимости – 4 и 3) и равен 14,3%, данный фактор можно классифицировать, как проявление силы рук.

В четвертом факторе, вклад которого представлен двумя упражнениями (по уровню значимости – 5 и 6) и равен 12,2%, данный фактор можно классифицировать, как проявление силовой выносливости кистей рук и брюшного пресса.

Данные факторного анализа послужили основанием для ранжирования защитных и нападающих действий в парах по значимости двигательных действий, что предполагает их изучение в такой же последовательности. Это соответствует принципу первичности требований к изучению базовых

упражнений. Например, исходя из результатов факторного анализа, первые двигательные действия, которым следует обучать, – это захватить атакующую руку или ногу и блокировать действия соперника неудобным для него захватом, провести контрприем. Из физических качеств в наибольшей мере будут способствовать обеспечению эффективности приема силовые качества (силовая выносливость и быстрая сила).

Ниже, в таблице 2, приводится ранжирование упражнений со сложной координационной структурой движений.

Таблица 2

Ранжирование упражнений со сложной координационной структурой движений девочек 8-11 лет

№	Наименование упражнений	Ранги
1	Ударными и обманными движениями палок вынудить соперника потерять равновесие или палку (два коня по всей длине)	15
2	Лежа на животе-захватить атакующую руку соперника	14
3	Сидя спиной друг к другу сбросить соперника с коня (с поворотом туловища) и обманных движений	13
4	С палками вполоборота – колоть вниз направо-налево – с активными перемещениями с одной стороны в другую	12
5	«Казачий крест» палками над головой, использовать максимально быстроту и амплитуду движений для сброса соперника	11
6	Пара на пару (2х2 чел.) с помощью рук – сорвать основной захват соперников, блокировать атакующие руки	10
7	Борьба руками – захватить ногу соперника	9
8	Верховая борьба на «крест» - сковать действия соперника захватом неудобным для него	8
9	Верховой «толкающий» бой – блокировать атакующие действия и провести контрприем	7
10	Верховой рукопашный бой – вывести из равновесия соперника и наклонить его вниз	6
11	Пара на пару (2х2 чел.) – сидя на пятках с помощью рук – лучшая защита – атака или угрожать проведением приема	5
12	Задание-сбросить соперника с коня (поочередно один нападает, второй защищается) проявить максимально быстроту и ловкость	4
13	Пара на пару (2х2 чел) с помощью толкающих движений – использовать быстроту для защитных действий	3
14	Верховая борьба руками- захватить атакующую руку соперника	2
15	Лежа на спине – захватить атакующую руку соперника	1

Примечание. Чем выше численное значение ранга, тем он более значим в структуре.

Организация формирующего эксперимента. Результаты исследования и их обсуждение. Сутью формирующего педагогического эксперимента было преимущественное использование в формате круговой тренировки учебных тренажеров-коней и резиновых жгутов для концентрированного развития (в большей степени) силовых способностей рук, плечевого пояса,

туловища и ног (в меньшей степени)в структуре навыков самообороны (50% от общего времени отводилось учебным тренажерам при работе в парах на «конях»,20% - на работу с резиновыми жгутами; на развитие мышц живота;15% - на развитие мышц –сгибателей рук 15% - на развитие «взрывной силы» мышц ног).Планировалось прохождение шести станций (1-я станция – прыжки со скакалкой; 2-я станция борьба в парах на гимнастических конях лицом друг к другу);3-я станция – имитация бросков с помощью резиновых жгутов; 4-я станция – отжимание от пола и поднимание ног до хвата руками на гимнастической стенке; 5-я станция - борьба в парах на гимнастических конях сидя левым или правым боком).

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины обороняющийся прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается; упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре).

Наиболее эффективным средством является способ использования резины в противоположном направлении, за счет ее крепления к самому атакующему. Резина вначале не оказывает противодействия и только при выходе в околостартовую позицию начинает оказывать значительное сопротивление, чем затрудняет атакующему действия по собственному перемещению относительно противника на старте броска.

Этот способ достаточно эффективен в плане создания физического сопротивления и реальных для поединка координационных помех. Однако особенно увлекаться им не следует, поскольку сопротивление возникает в тот момент, когда действия атакующего должны иметь наибольшую скорость. Сенсомоторные механизмы могут привыкнуть к искаженной временной структуре.

Вместо крепления резины к твердой основе она закреплялась к поясу противника, а атакующий прикладывал усилия к противнику. Благодаря этому движения атакующего были более реальны, поскольку смещение центров масс тела противника происходило без сбивающих помех со стороны резины, и только после передачи силового воздействия атакующего на тазобедренный сустав возникало парадоксальное противодействие со стороны резины, что играло незначительную негативную роль в формировании атакующего движения.

Таким образом, предложенная методика позволяет целенаправленно и эффективно совершенствовать скоростно-силовые качества девочек, осваивающих навыки самообороны. Контрольная группа (КГ) работала по общепринятой методике, соответствующим программным требованиям. Длительность эксперимента составила три месяца (октябрь – декабрь 2012 г.). В эксперименте приняло участие 16 человек (по 8 человек в каждой).

Выводы. Было установлено, что силовая и спортивно-техническая подготовка (применительно к мышцам верхних конечностей и туловища) девочек определяются (в формате повернутых факторов) четырьмя ортогональными факторами, суммарный вклад которых в общую дисперсию выборки составил 66,6%. В ней ведущие факторами являются: первый фактор – проявление «ловкостных» движений рук и тела, второй фактор - проявление скоростно-силовых способностей рук, третий фактор – проявление силы рук и четвертый фактор – проявление силовой выносливости рук и брюшного пресса. Полученные тонометрические и хронаксиметрические данные

свидетельствуют о том, что у испытуемых обеих групп за период эксперимента отмечается положительное снижение функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Это проявляется в снижении показателей сократительной способности мышцы и удлинения хронаксии (в ЭГ на статистически достоверном уровне, $p<0,05$, а в КГ сдвиги не достоверны, $p>0,05$). Аналогичные изменения произошли в показателе функциональной подвижности. В ЭГ отмечается достоверное изменение в удлинении хронаксии, $p<0,001$, в КГ сдвиги менее выражены, но достоверны, $p<0,05$. Это произошло на фоне несущественного снижения возбудимости в ЭГ и достоверного повышения возбудимости в КГ ($p<0,05$). К окончанию эксперимента различия между группами исследуемых в величинах реобазы (равно 6 вольтаж (в пользу ЭГ, при $p<0,001$, а в хронаксии несущественны ($p>0,05$)). В целом, методика, направленная на концентрированное развитие силы мышц верхних конечностей и туловища в структуре навыков самообороны у девочек-новичков, доказала свою эффективность.

Функциональная проба по определению максимального темпа движений (МТД) также показала, что в КГ способность поддерживать высокий темп в течение минуты ниже на 26,5 знаков, чем у их сверстников из ЭГ ($p<0,001$). Особенно значительные сдвиги имели место в показателях кистевой динамометрии, где выявлено значительное преимущество ЭГ перед КГ ($p<0,001$ против $p>0,05$ в КГ).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вопросы базовой тактико-технической и тактической подготовки дзюдоистов: учебно-методические разработки (Составители: Ю. А. Шулика, Г. К. Шульц, А. М. Дубинин). - Краснодар, 1986.*
2. *Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: Автореф.дис...д-ра пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 21 с.*
3. *Талыкин Г. П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой. – Воронеж, 2002. – 128 с.*
4. *Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн. III.: Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 218 с.*
5. *Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – М., 1996. – 112 с.*
6. *Хижевский О. В. Самбо. Учебное пособие (допущено Министерством образования РБ в качестве учебного пособия для студентов высших и средних специальных учебных заведений). – Минск, Изд-во Гревцова, 2014. – 352 с.*
7. *Хижевский О. В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо. Методические рекомендации для студентов I-IV курсов всех специальностей. – Минск: БГТУ, 2013. – 42 с.*

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

MODELING HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS OF SOCIAL AND HUMANITARIAN PROFILE ON PHYSICAL TRAINING

М. В. Чайченко, В. Ф. Галанов, Д. В. Галанов

Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Россия

M. V. Chaychenko, V. F. Galanov, D. V. Galanov

State Socio-Humanitarian University
Kolomna, Russia

gama79@yandex.ru

Аннотация. *В работе исследуется педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в условиях вуза. В ходе анализа и обобщения имеющихся данных показано, что для реализации эффективного сопровождения необходимо четкое понимание основных закономерностей, определяющих возможности моделирования здоровьесберегающей среды.*

Ключевые слова: *студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, вуз*

Abstract. *In this paper the pedagogical support of a healthy lifestyle of students in high school. The analysis and synthesis of the available data shows that the implementation of effective maintenance requires a clear understanding of the basic laws that determine the health-environment modeling capabilities.*

Keywords: *students, physical education, healthy lifestyle, health, high school*

Актуальность. Настоящее время характеризуется ухудшением состояния соматического и репродуктивного здоровья населения многих сран, особенно выражены изменения у студенческой молодежи. Становится привычной тенденция к увеличению контингента специальных медицинских групп в вузах, что свидетельствует об ухудшении состояния здоровья и функционально-физической подготовленности молодежи. По разным данным Министерств образования и здравоохранения, процент практически здоровых абитуриентов российских ВУЗов колеблется от 10% до 15%. Важнейшей социальной задачей для данного контингента, является его оздоровление, повышения роли профилактических мероприятий, направленных на формирования здорового образа жизни. Значительная роль в этом процессе принадлежит физической культуре.

Физическая культура, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными системами. Функционирование физической культуры, отражает характер взаимодействия его с окружающей средой и этот факт можно сформулировать следующим образом: физическая культура, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими по-

требностей, а в процессе функционирования оказывает воздействие на социально-демографические группы.

Современные российские ВУЗы в качестве основных задач выделяют следующее – формирование у молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни, закрепление жизненно необходимых гигиенических навыков и привычек, формирование осознанного отношения к собственному здоровью и жизнедеятельности.

Причиной доминирующего внимания к вопросам организации здорового образа жизни студентов в учебное и внеучебное время являются такие показатели как: низкая двигательная активность в режиме учебного дня и вне ВУЗа; недостаточный уровень знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Несмотря на то, что главной неизменной целью физического воспитания остается формирование физической культуры личности, необходимо выявить педагогические технологии ее моделирования.

В здоровье присутствуют 2 фактора: внешний (природный), который функционирует стихийно и внутренний (культурный), который регулируется сознанием человека. Формирование культурного начала эффективно не только от уровня образованности человека, но и от силы воли человека в развитии своей культуры здоровья.

Цель работы: смоделировать здоровьесберегающую программу для студентов социально-гуманитарного профиля в рамках практических занятий физической культурой и спортивно-массовой работы в ВУЗе.

Для достижения поставленной цели использовались метод анализа и обобщения научно-методической литературы и социологический метод.

Результаты исследования и их обсуждение. Для реализации здорового образа жизни студентов на занятиях физической культурой нами внедрялись лекции, дискуссии, беседы, занятия оздоровительно-развлекательной направленности. Студентам привлекательны те виды занятий, которые отвечают требованиям физкультурно-рекреационной деятельности.

Решение задач по формированию и углублению знаний студентов о рекреации, двигательной активности, формах и средствах рекреации, методик ее организации, здоровья, осуществлялось на лекционных и практических занятиях в рамках академических часов. На занятиях создавались условия для обучения студентов методам и приемам самоконтроля, самооценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

В задания по практике входили работы по проведению и анализу урока физической культуры с рекреационной направленностью, проведение подвижных игр, с эмоционально-развлекательным характером, проведение спортивно-массовой работы в оздоровительных лагерях с детьми школьного возраста.

Характер заданий стимулировал практическую активность студентов в исследовательском, диагностическом и практическом направлениях. Выполнение индивидуальных заданий позволяло студентам совершенствовать на практике ранее сформированные умения и навыки, активизировать собственные возможности физкультурно-рекреационной деятельности.

Конечно, многое зависит от сформированных привычек детей в семье, воспитания родителей, однако организация новых условий обучения и воспитания играет важную роль в формировании здоровьесберегающего поведения личности. В этом основную роль играют преподавательский состав по физическому воспитанию в ВУЗе.

Для выявления уровня сформированности знаний по исследуемой тематике нами использовалось социологическое исследование, в котором приняли участие студенты социально-гуманитарного профиля Государственного социально-гуманитарного университета в количестве 132 человека.

Анкетирование, проведенное на педагогическом факультете и факультете математики, физики, химии и информатики в начале учебного процесса на 1 курсе и в конце обучения по предмету физическая культура на 3 курсе позволили выявить динамику знаний, приобретенных за время обучения.

На вопрос: «Важно ли заботиться о своем здоровье?» 86% первокурсников дали положительный ответ; на третьем курсе уже 100% студентов ответили положительно.

Следующим вопросом нашего анкетирования было «Отношение к вредным привычкам?» 1 курс – 80% отрицательно, 20% - вредные привычки им не мешают; 3 курс – 95% - отрицательно, 5%- вредные привычки им не мешают.

Большинство опрошенных студентов-первокурсников 83% положительно оценивают роль физической культуры в укреплении здоровья; на 3 курсе этот процент увеличился до 97%.

Хотят получить информацию от квалифицированных специалистов о наркомании, и ее последствиях 95% всех опрошенных и только 5% -этот вопрос не интересует.

Проводимая нами работа на протяжении всего периода по моделированию здорового образа жизни студентов является эффективной, т.к. изменилось отношение студентов к здоровьесбережению, занятиям физической культурой, профилактике вредных привычек.

Выводы. Сегодня современного специалиста оценивают не только, как профессионала своего дела, но и как личность, которая умеет поддерживать свое здоровье, ведет здоровый образ жизни, имеет достаточный уровень развития двигательных качеств. Внимание государства к проблеме сохранения и укрепления здоровья нации, понимания самоценности человека, составляющего основу ценности любого общества отражается, в реализации приоритетных здоровьесберегающих проектов. Но как бы государство не строило здравоохранительную, образовательную, демографическую политику, большую роль в формировании здорового образа жизни играют индивидуальные потребности, установки и ориентиры, способности к целостному, интегрированному поведению, направленному на реализацию своих возможностей в физическом и личностном совершенствовании, которые должны закладываться еще в детстве, как в семье, так и в образовательном учреждении.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. Н. Чапурин[1], Е. Н. Симзяева,[1] Н. И. Охлянова[2]

[1]Чебоксарский кооперативный институт (филиал) РУК
[2]Средняя общеобразовательная школа № 61
Чебоксары, Россия

gama79@yandex.ru

Аннотация. *Для студенческой и учащейся молодежи одним из привлекательных видов спорта является волейбол. Он включен в качестве средства физического воспитания в учебные и рабочие программы по физической культуре многих вузов. По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности, волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта, тем самым оказывая положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развивая физические качества, способствуя формированию необходимых для будущей профессиональной деятельности личностных свойств. В данной статье анализируются основные технические элементы волейбола, представляющие собой единую целостную систему движений данной игры.*

Ключевые слова: *волейбол, техника игры, технический прием, подача мяча, прием мяча, передача мяча, нападающий удар, блокирование*

CHARACTERISTICS OF THE MAIN TECHNICAL ELEMENTS OF VOLLEYBALL AS AN INSTRUMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

M. N. Chapurin[1], E. N. Simzyaeva[1], N. I. Ohlyanova[2]

[1]Cooperative Institute of Cheboksary (branch) RUC
[2]Secondary school № 61
Cheboksary, Russia

Abstract. *One of the most attractive sports for students is volleyball. It is included as an instrument of physical education in educational and work programs in the physical culture of many universities. The variety of techniques performed by the player, their degree of variability and specificity, volleyball has no equal among the many other sports, thereby exerting a positive influence on the strengthening and saving of students' health, developing physical qualities, contributing to the formation of necessary for future professional activity of personal properties. This article analyzes the main technical elements of volleyball, which is a unified integrated system of movements of the game.*

Keywords: *volleyball, technics of game, a technique, the pitch of the ball, receiving the ball, passing the ball, the attacking blow, blocking*

В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования, в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» говорится о социально-гуманитарной направленности физического воспитания студентов, о создании условий для наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей каждой личности. Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий

физической культурой *(Л. И. Лубышева, 1992; Г. К. Зайцев, 1993; В. К. Бальсевич)*.

Одной из частных задач физического воспитания студентов является обучение соревновательным упражнениям, составляющим содержание избранного ими вида спорта. Качественной характеристикой двигательных действий, выступающих в форме разучиваемых студентами соревновательных упражнений, является техника их выполнения *[17]*.

В настоящее время под техникой понимается способ выполнения двигательного действия, с помощью которого поставленная задача решается целесообразно и эффективно *[7, 8]*. М. М. Боген *[2, 5]* предлагает рассматривать технику физических упражнений как «описание оптимального способа решения двигательной задачи (класса двигательных задач), обоснованное требованиями биомеханики действия и психологии его восприятия обучаемым, раскрывающее состав операций и основных опорных точек, необходимых и достаточных для формирования полной ориентировочной основы предмета усвоения (формируемого действия)».

Для студенческой молодежи волейбол является одним из привлекательных видов спорта, поэтому кафедры физической культуры многих вузов включают его в рабочие и учебные программы по физическому воспитанию студентов, занимающихся как в учебных группах, так и в спортивных отделениях. Волейбол, как средство физического воспитания, применяется в учебном процессе и оказывает положительное влияние на укрепление и сохранение здоровья студентов, развитие физических качеств, способствует формированию необходимых для будущей профессиональной деятельности личностных свойств.

По разнообразию технических приемов, выполняемых игроком, степени их вариативности и специфичности (как индивидуальной, так и по игровым амплуа) волейбол не имеет себе равных среди многих других видов спорта *[14, 15]*.

Современный волейбол включает в себя следующие технические приемы с мячом: подачу, прием и передачу мяча, нападающий удар и блок *[4, 7, 10, 11, 12, 19]*.

Подача мяча применяется для введения мяча в игру. Кроме того, подача может использоваться как средство нападения или затруднения эффективной организации тактических действий соперника. Выделяются нижние и верхние подачи, которые в свою очередь подразделяются с учетом расположения тела игрока по отношению к сетке на две группы – прямые и боковые. При выполнении подачи особое значение придается ее целевой точности *[4, 6, 9, 11, 18]*. Отсюда, важнейшей задачей является сообщение мячу при ударе такой скорости и направления полета, при которой было бы обеспечено его перемещение с попаданием в заданное место.

Прием-передача мяча двумя руками сверху *[18, 19]* используется для организации взаимодействия игроков команды нападения в единую тактическую систему: игрока, выполняющего данный технический прием, и игрока, выполняющего нападающий удар. Применяемые в волейболе способы передач различаются по высоте (высокие, средние, низкие), по длине (длинные, укороченные, короткие), по направлению (вперед, назад, в стороны) и т.д. В литературе при выполнении передач рекомендуется придерживаться следующих рекомендаций:

- руки в локтевых суставах согнуты *[4]*, кисти расположены в положении «ковш» *[4, 6 ,12, 19]*, угол вылета мяча зависит от длины передачи и колеблется в пределах 67-85° *[4, 6, 19]*;
- с приближением мяча игрок в исходном положении выполняет

встречное ударное движение выпрямлением ног в коленных суставах и рук в локтевых суставах [4, 19], направление полета мяча – перпендикулярно положению ладоней рук [4, 19].

Прием – передача мяча двумя руками снизу применяется для перехода от обороны после нападающих действий и подач соперника к собственному нападению через адресование мяча игроку своей команды. При выполнении приема-передачи соударение рук с мячом производится дистальной частью предплечий, туловище несколько наклонено вперед [4, 11, 16]. Работа рук осуществляется за счет движения в плечевых суставах [19]. Отмечено, что увеличение объема супинации в предплечьях повышает точность приема [4, 6].

Нападающий удар является основным средством атаки. Нападающие удары различаются по отношению расположения тела игрока к сетке (прямые, боковые), по направлению полета мяча после удара (по ходу, с переводом) и т.д. Игрок, выполняющий нападающий удар, учитывая направление и форму траектории полета мяча при второй передаче, перемещается к месту прыжка [4, 19] на оптимальном расстоянии 0,6-0,8 м от сетки и выполняет прыжок вверх. Ударное движение осуществляется при «прямом» ударе в сагиттальной плоскости [4, 16, 19] выпрямленной в локтевом суставе рукой в высшей точке взлета несколько впереди игрока [6, 11]. Угол наклона вытянутой руки к горизонту в момент удара составляет 70-80° [4, 18].

Блок применяется для защиты от нападающих ударов соперника выставлением рук над сеткой во время атаки. После определения направления и высоты передачи, адресованной игроку команды соперника для выполнения нападающего удара, блокирующий волейболист перемещается в зону атаки приставными, скрестными, беговыми или ступающими шагами, располагается на линии разбега нападающего игрока [4] и принимает исходное положение для прыжка в 40-50 см от сетки [18]. Выделяется ряд условий эффективного выполнения блока: 1) при выносе рук над сеткой расстояние между ладонями равно диаметру мяча [16, 18]; 2) расстояние рук над сеткой по высоте кистей составляет не менее 15-20 см [18]; 3) необходимо предвидеть направление полета мяча после удара [6, 16].

Каждый технический прием представляет собой целостную систему движений, в которой с учетом решаемых задач выделяются три последовательные фазы (части): подготовительная, основная и заключительная [7, 18]. Наиболее значимыми для решения двигательной задачи технических приемов являются, по мнению специалистов волейбола, подготовительная и основная фазы [10].

В подготовительной фазе решается задача перемещения к месту встречи с мячом, особенности такого перемещения обусловлены характером предстоящих действий [18, 11], поэтому она включает движения, направленные на подготовку к выполнению основной части технического приема – ударного движения по мячу.

Л. В. Булыкиной [3] выявлено, что 80% от общего числа выполняемых в игре технических приемов связано с перемещениями волейболистов по площадке в разные стороны и на разные расстояния. При этом выявлено, что перемещения выполняются: 1) по четырем основным усредненным направлениям со следующей частотой: вперед – 39%, назад – 14%, влево – 21%, вправо – 26% от исходной позиции; 2) на расстояния 0,5-3,0 м.

Преподаватели физической культуры и большинство тренеров по волейболу не выделяют перемещения как относительно самостоятельные действия из-за кажущейся простоты. Они рассматриваются как

подготовительная часть технических приемов, выполняемых с мячом [11]. Установлено, что эффективность выполнения технических приемов в волейболе связана со скоростью перемещения игрока по площадке [1, 3].

В ударном движении при выполнении технических приемов с мячом решаются задачи сообщения мячу поступательного движения с обеспечением скорости его полета и точности адресования в определенное место [9, 10].

В заключительной части выполняются движения, связанные с завершением выполнения технического приема [4, 7].

В отдельных работах показано, что некоторые технические приемы волейбола имеют в своем составе элементы, схожие по форме движения с другими элементами иных технических приемов [1, 3, 10, 11, 12]. Такое разделение приемов на составляющие их части близко к идее фазовой структуры технических приемов, изложенной в работах некоторых авторов [7, 8, 11, 12].

Вместе с этим для большинства учебных и учебно-методических пособий характерен аналитический подход к описанию способов выполнения технических приемов: каждый технический прием рассматривается в отдельности, сам по себе, вне связи с остальными приемами, без раскрытия общих для них условий эффективного выполнения, без выделения в их содержании общих элементов. При рассмотрении способов выполнения технических приемов внимание авторов акцентируется преимущественно на специфических требованиях к правильному выполнению каждого из них, т.е. на тех условиях, которые являются необходимыми и достаточными для эффективного решения конкретной двигательной задачи: принять мяч, передать мяч партнеру, направить мяч на площадку соперника и т.п. Как следствие, обучение техническим приемам предлагается осуществлять без учета имеющихся между ними структурно-логических связей, не позволяющим реализовать дидактический потенциал положительного переноса между разучиваемыми двигательными действиями.

Существование этого противоречия приводит к тому, что студенты, не выделяя общего, что присуще всем приемам или группам приемов, не в состоянии затем в полной мере использовать эффект положительного переноса знаний и умений выполнения одного элемента или технического приема в целом на овладение другими приемами.

Реализация общепедагогического принципа обобщения в обучении технике волейбола позволяет разрешить это противоречие. Это предполагает, с одной стороны, структурирование ее содержания с учетом общего и частного, с другой – развертывание этого содержания в учебно-познавательной деятельности в направлении от общего к частному, от базовых, общих для всех технических приемов к конкретным формам их проявления. Решение второй задачи связано с определением рациональной последовательности изучения элементов и технических приемов в целом с учетом существующих между ними логических связей.

Реализация этих задач обеспечивает степень методологической целостности обучения технике волейбола, способствует ее целостному системному видению, формированию двигательных умений и навыков высокой степени обобщенности на основе усвоения общих, инвариантных признаков изучаемых технических приемов, формированию ориентировочной основы обобщенного типа.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ахмеров Э. К. Исследование приспособительной изменчивости движений и совершенствование методики обучения нападающему удару в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1978. – 28 с.*
2. *Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.*
3. *Булыкина Л. В. Формирование двигательных игровых навыков волейболиста у учащихся общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 24 с.*
4. *Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / отв. ред. Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 244 с.*
5. *Гальперин П. Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.*
6. *Джаркешев З. А. Игры в волейбол начинаются в школе. – Алма-Ата: Мектеп, 1988. – 136 с.*
7. *Донской Д. Д. Спортивная техника. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 137 с.*
8. *Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 23 с.*
9. *Ермаков С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: автореф. дис ... д-ра пед. наук. – Киев, 1997. – 47 с.*
10. *Ермаков С. С. Структура основных технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 24 с.*
11. *Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007 . – 329 с.*
12. *Фурманов А. Г. Волейбол. – Минск: Соврем. шк., 2009. – 240 с.*
13. *Кувшинников В. Г. Биомеханический анализ прямого нападающего удара и экспериментальное обоснование эффективных средств его совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 20 с.*
14. *Марков К. К. Педагогические и психологические условия деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессе: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2002. – 359 с.*
15. *Топышев О. П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1989. – 49 с.*
16. *Беляев А. В., Булыгина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с.*
17. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 342 с.*
18. *Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н. Обучение волейболу студентов в процессе физического воспитания: учебное пособие для проведения практических занятий со студентами всех направлений бакалавриата. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2012. – 167 с.*
19. *Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н., Кисапов Н. Н. Обучение основам техники нападения волейбола в физическом воспитании студентов. Учебное пособие. – Чебоксары: ЧКИ РУК, 2010. – 95 с.*

СРАВНИТЕЛНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Г. Н. Шамардина[1],
Е. А. Чернявская[2]

[1]*Запорожский национальный технический университет*
Запорожье, Украина
[2]*Национальная металлургическая академия Украины*
Днепр, Украина

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS YOUNG PEOPLE'S

G. N. Shamardina[1],
E. A. Chernyavskaya[2]

[1]*Zaporozhye National Technical University*
Zaporozhye, Ukraine
[2]*National Metallurgical Academy of Ukraine*
Dnipro, Ukraine

el5le@yandex.ru

Аннотация. *Статья содержит анализ научно-методической литературы по вопросам физического воспитания и результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся профессионально-технических учебных заведений. Исследования проводились на базе Днепропетровского регионального центра профессионально-технического образования и Днепропетровского высшего профессионального училища строительства. Определен исходный уровень физической подготовленности учащихся по результатам предварительного контроля.*

Ключевые слова: *учащаяся молодежь, профессионально-техническое учебное заведение, физическая подготовленность, физические упражнения*

Abstract. *The article analyzes scientific and methodological literature on physical education and the research results of the principle motional abilities which the male students of building technical secondary schools possess. The research was carried out on the base of Dnipropetrovsk regional center of vocational education and Dnipropetrovsk building higher technical secondary school. Defined initial level of physical fitness of students based on the results of preliminary control. The estimation of the level of development of motor qualities the students who entered a building technical secondary school.*

Keywords: *young people, technical secondary school, physical fitness, physical exercises*

Введение. Современные ученые *(В. Г. Кремень, Н. Г. Ничкало, В. А. Радкевич, Л. Л. Сушенцева)* обращают внимание на необходимость обновления содержания профессионально-технического образования, приведение его в соответствие с потребностями информационно-технологического общества, учета динамических изменений на рынке труда, модернизации материально-технической базы учебных заведений, современного научно-методического обеспечения, подготовки высококвалифицированного персонала *[2, 5]*.

Актуальной задачей для учреждений профессионально-технического образования становится существенное корректирование физического воспитания, как основного компонента профессионального образования и организации учебного процесса, основанного на укреплении здоровья учащихся и формировании у них физкультурно-оздоровительной компетентности.

Совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в профессионально-технических учебных заведениях (ПТУЗ) должно быть основано

на реальном состоянии физического развития и физической подготовленности учащихся.

Анализ последних исследований и публикаций. Уровень двигательной подготовленности учащихся является важным компонентом здоровья, основой высокой работоспособности и жизнедеятельности. Поэтому повышение двигательной подготовленности учащейся молодежи является одной из первоочередных задач не только спортивных клубов, но и всей системы профессионально-технического образования Украины. Однако уроки физического воспитания и современные методики физической подготовки не удовлетворяют в полной мере естественную биологическую потребность учащейся молодежи в двигательной активности.

Уровень двигательной подготовленности учащихся зависит от овладения ими средствами, формами и видами физической подготовки, которые используются во время учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Используя соответствующие физические упражнения и регулируя интенсивность их выполнения можно целенаправленно влиять на стимуляцию всех систем организма, повышать уровень их функционирования, тем самым обеспечивать высокий уровень физической подготовленности *[1]*.

Физическая подготовленность определяет степень готовности человека к определенному виду двигательной деятельности, то есть уровень проявления двигательных способностей (физических качеств).

Положительная динамика развития конкретного физического качества обеспечивается целенаправленным действием физических упражнений на те, ведущие функциональные системы организма, которые отвечают за проявление этого качества.

Уровень физической подготовленности определяется при помощи контрольных упражнений – тестов. Для учащихся каждого года обучения предусматриваются определенные нормативы в проявлении основных двигательных качеств: скорости, силы, выносливости, координации, гибкости.

Нормативы физической подготовленности, выполнение которых обусловлено оптимальным и экономичным уровнем функционирования основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной), а также обменных процессов, соответствуют высокому уровню физического здоровья *[3, 4]*.

Цель исследования. Целью исследования является сравнительная оценка показателей физической подготовленности учащейся молодежи ПТУЗ Украины.

Методы исследования. В процессе исследования использовались методы: теоретического анализа и обобщения данных научно-педагогической литературы, педагогическое тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Изложение основного материала. Исследование проводилось на базе профессионально-технических учебных заведений г. Днепра ДВПУС (Днепропетровское высшее профессиональное училище строительства) и ДРЦПТО (Днепропетровский региональный центр профессионально-технического образования), в которых осуществляется профессиональная подготовка учащихся по строительным специальностям. В исследовании принимали участие учащиеся (юноши), которые обучаются на I-III, по специальности «Маляр», «Отделочник строительный». Всего было задействовано 58 учеников (16-18 лет).

Уровень физической подготовленности определялся нами в начале учебного года. Было проведено тестирование основных двигательных способностей учащихся. Для определения скоростных способностей

применялся бег на 100 м; выносливости – бег 1000 м; ловкость определялась челночным бегом 4х9 м; скоростно-силовые способности – прыжком в длину с места; силовая выносливость туловища – поднимание туловища из положения лежа, в течение 1 мин; сила мышц рук – сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа; гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя [6]. Кроме общей направленности, тестовые упражнения имели также профессионально-прикладную направленность. Данные полученные в процессе тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности учащейся молодежи (юноши, n = 58)

Контрольные упражнения	Показатели		
	$\bar{x}$	S	V %
Бег 100 м	14,83	0,57	3,87
Бег 1000 м	4,02	0,38	9,35
Бег 4х9 м, с	10,03	0,48	4,75
Прыжок в длину с места, см	203,67	18,22	8,94
Поднимание туловища в сед за 1 мин, раз	35,50	5,98	16,85
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	31,40	7,98	25,41
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	7,01	4,12	58,71

Таблица 2

Показатели физической подготовленности учащейся молодежи

Контрольные упражнения	Учебные заведения			
	ПТУЗ Днепр	Аграрный лицей Луганск	ПТУ №45 Кременчуг	ВНТУ Винница
Бег 1000 м	4,02	4,2	4,3	-
Бег 4х9 м, с	10,03	9,7	10,0	9,43
Прыжок в длину с места, см	203,67	226,0	227,0	233,5
Поднимание туловища в сед за 1 мин, раз	35,50	38,2	41,0	48,23
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	7,01	9,1	8,0	8,83

Анализируя полученные результаты можно сделать следующие выводы. За средними показателями в контрольных упражнениях в беге на 100 м, беге на 1000 м, челночном беге 4х9 м и прыжках в длину группа избранных юношей считается однородной (v составляет 3,87%, 9,35%, 4,75% и 8,94% соответственно). По результатам, полученным в поднимании туловища в сед, наблюдается средняя совокупность показателей (v составляет 16,85%). По показателям тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклон туловища вперед, наблюдается неоднородность обследованной группы (v составляет 25,41% и 58,71% соответственно).

Полученные показатели мы сравнили с показателями физической подготовленности

учащейся молодежи ПТУЗ Украины и студентами первого курса Винницкого национального технического университета (ВНТУ). Данные сравнительного анализа представлены в таблице 2.

Анализ показателей физической подготовленности учащихся ПТУЗ Украины и студентов I курса Винницкого национального технического университета, позволил сделать следующие выводы:

- результаты в упражнении на выносливость «бег 1000 м» практически на одном уровне, но более высокий показатель наблюдается у учащихся ПТНЗ г. Днепра;
- по результатам теста «челночный бег», лучшее время показали студенты I курса ВНТУ;
- результаты студентов I курса ВНТУ также выше, чем у учащихся ПТНЗ и в тестах «прыжок в длину» и «поднимание туловища в сед»;
- в упражнении на гибкость «наклон туловища» лучший результат показали учащиеся аграрного лицея г. Луганска. Результаты учащихся ПТНЗ г. Днепра ниже, чем показатели учащихся остальных учебных заведений.

Выводы. Исходя из данных, полученных в результате тестирования, можно давать индивидуальные рекомендации учащимся, для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Кроме того, результаты двигательных тестов подойдут не только для первичного тестирования учащихся, но и для текущего контроля тренированности и развития того или иного двигательного качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія]. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.*
2. *Кремень В. Г. Освіта в Україні: Стан і перспективи розвитку // Теорія і практика: зб. наук. праць. Ч. 1 / Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти ; за ред.: І. А. Зязюна, Н. Г. Ничкало. – К., 2001 – С. 5-14.*
3. *Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – Т. 1. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.*
4. *Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 211 с.*
5. *Радкевич В. О. Науково-методичні основи модернізації змісту професійної освіти і навчання // Науковий вісник Ін-ту проф.-техн. освіти НАПН України. Професійна педагогіка : зб. наук. праць / Ін-т проф.-техн. освіти НАПН України ; [Ред. кол. : В. О. Радкевич (голова) та ін.]. – Вип. 1. – К., 2011. – С. 57–68.*
6. *Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посіб. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.*

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5-9 КЛАССОВ ШКОЛ Г. ПАВЛОДАРА

В. В. Шарих, К. Е. Сухоносенко, Е. В. Бронский

Павлодарский государственный педагогический институт
Павлодар, Казахстан

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL READINESS OF GIRLS OF 5-9 CLASSES OF SCHOOLS PAVLODAR CITY

V. V. Sarich, K. E. Suhonosenco, E. V. Bronsky

Pavlodar state pedagogical college
Pavlodar, Kazakhstan

evena_salto@mail.ru

Аннотация. *В исследовании определена динамика и уровни физической подготовленности школьниц 5-9 классов по пяти показателям. В целом, уровень физической подготовленности девочек находится на достаточном уровне. В тоже время, из двадцати пяти случаев, три показателя находятся на уровне ниже среднего. Это результаты скоростных способностей в 5 классе и скоростно-силовых способностей в 6 и 8 классах. Девять показателей находятся на среднем уровне, семь - на уровне выше среднего и по шести показателям выявлен высокий уровень. Наиболее предпочтительный профиль показателей физической подготовленности отмечен у школьниц 7, 9 классов.*

Ключевые слова: *динамика, уровни, профили физической подготовленности*

Abstract. *The study determined the dynamics and levels of physical fitness schoolgirls of 5-9 classes on five indicators. In general, the level of physical fitness of girls is at a sufficient level. At the same time, twenty-five cases, three indicators are below average. This results in high-speed abilities 5th grade and speed-strength abilities in grades 6 and 8. Nine indicators are average, seven - above average and high levels identified six indicators. The most preferred profile indicators of physical fitness noted in schoolgirls 7, 9 classes.*

Keywords: *trends, levels of physical fitness profiles*

Среди актуальных проблем психолого-педагогических основ физкультурного образования современных школьников является состояние здоровья. Одним из информативных показателей состояния здоровья человека выступает уровень физической подготовленности, чем выше он – тем выше уровень здоровья [1, 2].

Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в общеобразовательной школе важную роль, способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Объем учебной нагрузки по предмету «Физическая культура» соответствии с типовым учебным планом составляет в 5-9 классах – 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Актуальность исследования. Физическая подготовка школьников, как и физическое

развитие, подчиняется общим биологическим закономерностям возраста, пола и во многом зависит от природных данных и состояния здоровья. Показатели физической подготовленности школьников, особенно результаты выполнения физических упражнений, в большей мере отражают влияние процесса физического воспитания по сравнению с показателями физического развития. Таким образом важен постоянный учет и изучение результатов физической подготовленности школьников, на основе которых можно судить об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию [3, 4].

Цель исследования – определить динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара. Исследование выполняется в рамках научной темы кафедры ТМФВ и НВП «Исследование уровня физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара». Тестирование проводилось на базах СОШ г. Павлодара. Всего было обследовано более 300 девочек 5-9 классов.

Задачи исследования:

- определить уровень физической подготовленности учащихся;
- проследить динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов.

Для решения поставленных задач исследования использовались *методы* анализа литературы, интернет источников и педагогического тестирования. Материалы исследования обработаны методами математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в определении уровня физической подготовленности девочек и создании таблиц подготовленности школьников 5-9 классах г. Павлодара, на основе которых возможно составление индивидуальных профилей физической подготовленности.

Тестированию подверглись следующие физические качества и способности:

- скоростные способности (бег 30м);
- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы);
- координационные способности (челночный бег 3х10);
- сила (кистевая динамометрия).

Результаты тестирования оценивались по Таблицам физической подготовленности учащихся (Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы, Астана 2013) [5].

Из таблицы 1 видно, что в целом, уровень физической подготовленности девочек исследуемых классов находится на достаточном уровне. В тоже время, из двадцати пяти представленных в таблице показателей, три находятся на уровне ниже среднего. Это результаты скоростных способностей (бег 30 м) в 5 классе и скоростно-силовых способностей (бросок набивного мяча двумя руками из-за головы) в 6 и 8 классах. Девять показателей находятся на среднем уровне, семь – на уровне выше среднего и по шести показателям выявлен высокий уровень.

Таблица 1

Показатели и уровни физической подготовленности девочек 5-9 классов (n - 300)

Класс	Тесты / уровни				
	бег 30м, сек	прыжок в длину с места, см	бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	челночный бег 3х10, сек	кистевая динамометрия (правая), кг
5	7,4 низкий	145 средний	274 средний	8,9 высокий	21,7 в/среднего
6	5,7 средний	164 в/среднего	342 низкий	8,5 высокий	27,2 высокий
7	5,6 средний	161 средний	384 средний	8,5 высокий	26,5 в/среднего
8	5,7 средний	178 в/среднего	312 н/среднего	8,6 в/среднего	29,8 высокий
9	5,6 средний	184 в/среднего	392 средний	8,4 в/среднего	31,4 высокий

Детальный анализ полученных результатов по тестируемым физическим качествам и способностям показал, что наиболее предпочтительней исследуемые девочки выглядят по результатам двух тестов, это координационные способности (челночный бег 3х10) и сила (кистевая динамометрия). Результаты данных показателей находятся на высоком и вышесреднем уровне.

В динамике показателей физической подготовленности школьниц по тестируемым физическим качествам и способностям не выявлено конкретных положительных тенденций.

Анализ результатов теста в беге на 30 м показал значительный прирост показателя от 5 класса к последующим, но уровень повысился лишь на одну градацию, с «низкого» до «среднего».

Результаты в тесте прыжок в длину с места, в целом, имеют положительную тенденцию роста от класса к классу. Результаты классифицируются как «средний и выше среднего». Прирост за четыре года составил 39 см.

В тесте бросок набивного мяча двумя руками из-за головы выявлены ничем не обоснованные перепады показанных результатов от «низкого» до «среднего» уровня, но с явным приростом показателя от 5 к 9 классу в 118 см.

Анализ теста на определение координационных способностей (челночный бег 3х10 м) показал самый высокий уровень подготовленности исследуемых девочек. Во всех классах он оказался на «высоком» уровне, за исключением 8, 9 классов, где он снизился на одну градацию, до уровня «выше среднего». Прирост результата составил 0,5-0,3 сек.

Уровни теста на определение силы (кистевая динамометрия) классифицируются как «выше среднего и высокий» с приростом результатов за четыре года в 9,7 кг.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вполне обоснованные выводы:

1. Наиболее предпочтительный профиль показателей физической

подготовленности имеют школьницы 7, 9 классов.

2. Исследуемые школьницы 5-6 классов в профиле показателей физической подготовленности по одному из тестов имеют низкий результат.

3. На основании полученных данных учитель физической культуры имеет возможность корректировать содержание уроков с целью повышения уровня физической подготовленности по отстающим показателям.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Купер К. А. Аэробика для хорошего самочувствия. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.*
2. *Бронский Е. В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством личностно ориентированной образовательной направленности : автореф. … канд. пед. наук. – Алматы, 2008. – 24 с.*
3. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2000.*
4. *Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн. : Нар. Асвета, 1978. – 257 с.*
5. *Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013. – 36 с.*

ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Д. Э. Шкирьянов, А. В. Тур

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет
Витебск, Беларусь

BACKGROUND INTRODUCTION OF BREATHING EXERCISES IN PHYSI-CAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS

D. E. Shkiryanov, A. V. Tour

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University
Vitebsk, Belarus

shkiryanov@gmail.com

Аннотация. *В статье представлено научное обоснование предпосылок внедрения дыхательных гимнастик в физическое воспитание студенток учреждений высшего образования медицинского профиля. Методологическую основу исследования составили результаты анализа научно-методической литературы, а также данные оценки уровня физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко) студенток основного и подготовительного учебных отделений.*

Ключевые слова: *дыхательные упражнения; уровень физического здоровья; студенты; физическая культура*

Abstract. *The article presents the scientific substantiation of background introduction of breathing exercises in physical education of female students in the institution of higher education of a medical profile. The methodological basis of research was made of the results of the analysis of scientific and methodical literature, as well as the data evaluation of physical health (according to the methodology of G. L. Apanasenko) of female students primary and preparatory training departments.*

Keywords: *breathing exercises; level of physical health; students; physical culture*

Введение. Согласно данным национального статистического комитета Республики Беларусь в 2015/2016 учебном году в Республике Беларусь действует 52 учреждения высшего образования (УВО), где обучается 336,4 тысячи человек, из них по профилю здравоохранения 21,4 тысячи *[1]*. Известно, что студенты-медики являются будущим социально-экономическим, интеллектуальным и творческим потенциалом страны, ввиду этого закономерна актуальность вопросов сохранения и укрепления их здоровья в рамках государственной политики Республики Беларусь *[2]*.

Как и ранее, студенческая молодежь в целом, и учащиеся УВО медицинского профиля в частности, остаются в группе повышенного риска, подверженного воздействию целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние физического, психического и репродуктивного здоровья *(А. В. Баклыкова, И. Г. Новокрещенова, 2011; Т. С. Борисова, М. М. Солтанова, 2014)*. В этой ситуации одним из главных средств профилактики заболеваемости выступают доступные и эффективные средства физической культуры, среди которых различные дыхательные гимнастики и комплексные методики их использования, такие как гимнастика А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, К. Динейко, системы Бодифлекс, Л. Кофлера, Ю. И. Першина и др. Учеными убедительно доказана их положительное влияние на становление и укрепление кардиореспираторной системы, и как результат, повышение общей работоспособности

организма занимающихся. В организационно-методическом аспекте четко определены преимущества таких занятий – доступность, простота дозирования нагрузок, низкая себестоимость занятий *(Е. В. Мусиенко, Е. А. Крапивина, 2007; А. А. Горелов, О. Г. Румба, 2011)*.

Вместе с тем, специалисты физической культуры продолжают поиск наиболее эффективного сочетания дыхательных упражнений, выбора их содержания и дозирования физических нагрузок в зависимости от особенностей занимающихся. В последние годы среди большого многообразия подобных занятий должного внимания заслуживает дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в модификации В. П. Кривцуна. Эффективность применения такого подхода к организации занятий с лицами зрелого и пожилого возраста впервые была опубликована в 2014 году, результаты проделанной работы позволили выдвинуть предположение о целесообразности ее внедрения в физическое воспитание других социально-демографических групп населения *[3]*. В совокупности данные обстоятельства предопределили и актуализировали цель нашего исследования.

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование предпосылок внедрения новых дыхательных гимнастик в физическое воспитание студентов-медиков.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, методы антропометрических индексов, функциональных проб и математической статистики.

Организация исследования предусматривала проведение 2 этапов: теоретический и экспериментальный. В рамках первого было изучена и проанализирована научно-методическая литература и нормативно-правовая документация регламентирующие физическое воспитание в УВО. На втором этапе, на базе УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», осуществлялась оценка уровня физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко) рассчитанная на основании показателей индекса массы тела (ИТ), жизненного индекса (ЖИ), силового индекса (СИ), индекса Робинсона (ИР) и пробы Мартинэ (ПМ). В исследовании приняли участие 267 студенток 1 курса лечебного факультета 2015-2016 года обучения, в возрасте от 17 до 19 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа нормативно-правовых документов установлено, что дыхательная гимнастика является обязательным разделом практических занятий по физической культуре в УВО Республики Беларусь. При этом, вид учебного отделения определяет содержание таких занятий, а также общее количество часов, выделенных на них.

Так, согласно типовой учебной программе «Физическая культура» (№ ТД-СГ.014/тип, 2008), максимальное количество учебных часов на данные занятия отводиться в специальном учебном отделении, где они представлены в рамках раздела «Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика». На I курсе, при общем объеме учебных занятий 100 часов, на данный раздел предлагается выделять 15 часов, на II 13 часов, на III 15 часов и на IV 10 часов. При этом дыхательная гимнастика рассматривается как средство физической реабилитации при астенических состояниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении.

В подготовительном и основном учебных отделениях дыхательная гимнастика не рассматривается как отдельный блок, а

входит составной частью в раздел «Современные оздоровительные системы», и преимущественно выступает как форма оздоровительной физической культуры. В процессе занятий, направленных на регулирование процессов дыхания, предлагается использовать методики А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, К. В. Динейко. При этом в подготовительном отделении на I и II курсах отводится по 15 часов, на III и IV по 10, в то время как в основном учебном отделении из 100 часов практических занятий в год на всех курсах отводиться лишь по 5 часов.

Проведенный анализ учебных программ Минского, Гомельского, Гродненского и Витебского государственных медицинских университетов, не выявил существенной детализации организационно-методических аспектов проведения дыхательных гимнастик в физическом воспитании студентов. Более того, в ряде случаев наблюдается сокращение часов на разделы программы в которых предусмотрена дыхательная гимнастика как самостоятельная форма организации занятий. Наряду с этим, проведенный анализ научно-исследовательской литературы показал очевидную диспропорцию между большим количеством работ, посвященных изучению вопроса организации дыхательной гимнастики с взрослым населением и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья *(Е. Ф. Мухамедьярова, 2002; О. Е. Винокурова, 2009; Е. С. Макеева, 2010)*, влиянию ее на функциональные показатели и ограниченным числом исследований, относительно таких занятий в физическом воспитании студентов-медиков основного и подготовительных отделений *(А. А. Горелов, О. Г. Румба, 2011)*.

Вопросы научного обоснования, целесообразности организации и методики занятий дыхательной гимнастикой в рамках учебного процесса по физической культуре к настоящему времени недостаточно изучены и носят дискуссионный характер.

Ввиду этого, в конце 2015/2016 учебного года, была проведена оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студенток 1 первого курса УО «ВГМУ», позволившая выявить следующие положения (таблица 1, рисунок 1). Согласно полученным данным, ИМТ в основном и подготовительном учебных отделениях находится на среднем уровне 20,83±2,17 г/см и 21,11±2,82 г/см ($P>0,05$).

Показатель ЖИ у студенток подготовительного отделения соответствует уровню ниже среднего, и составляет 43,76±9,75 мл/кг, что существенно ниже чем у девушек основного отделения, где ЖИ находится на среднем уровне развития – 48,76±10,47 мг/кг ($P<0,05$). По нашему мнению, это может свидетельствовать о недостаточности жизненной емкости легких у учащихся подготовительного отделения, и как результат неудовлетворительном функционировании их кардиореспираторной системы в целом. Установленный факт может служить одним из положений, актуализирующим необходимость более широкого внедрения дыхательных гимнастик в учебный процесс по физической культуре УО «ВГМУ».

У испытуемых также был зафиксирован уровень ниже среднего в показателях силового индекса, при этом статистически значимых различий в основном и подготовительном отделениях не зафиксировано – 49,19±8,19 у.е. и 47,02±9,53 у.е. ($P>0,05$).

Таблица 1

Показатели уровня физического здоровья (по методике А. Г. Апанасенко) студенток 1 курса лечебного факультета основного и подготовительного учебных отделений

Показатель	Основное отделение (n=154)	Подготовительное отделение (n=113)	P
Индекс массы тела, г/см	20,83±2,17	21,11±2,82	P>0,05
Жизненный индекс, мл/кг	48,76±10,47	43,76±9,75	P<0,05
Силовой индекс, у.е.	49,19±8,19	47,02±9,53	P>0,05
Индекс Робинсона, у.е.	90,28±19,27	100,52±27,99	P<0,05
Проба Мартинэ, с	87,89±35,44	111,09±40,38	P<0,05
УФЗ, баллы	8,20±3,70	4,97±4,83	P<0,05

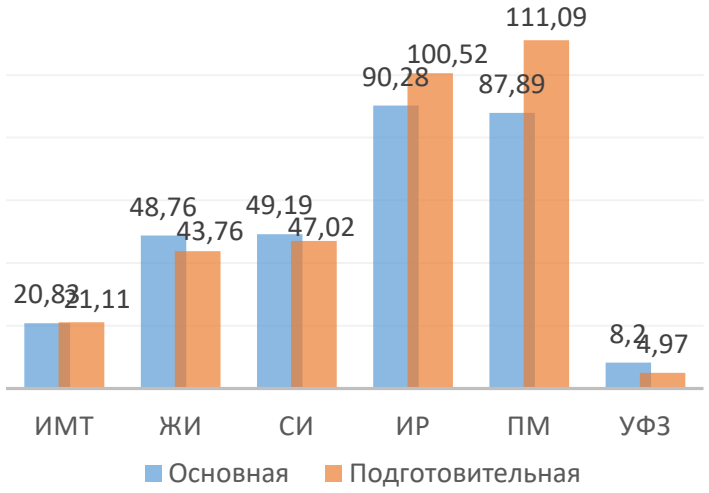


Рисунок 1

Показатели уровня физического здоровья студенток 1 курса лечебного факультета

Примечание: ИМТ – индекс массы тела; ЖИ – жизненный индекс; СИ – силовой индекс, ИР – индекс Робинсона; ПМ – проба Мартинэ; УФЗ – уровень физического здоровья.

Заслуживают внимание данные ИР и ПМ. В основном учебном отделении показатели ИР соответствует среднему уровню и составляет 90,28 у.е., а в подготовительном он зафиксирован на уровне ниже среднего – 100,52±27,99 у.е. (P<0,05). Как известно показатели ИР отражают уровень гемодинамической нагрузки на ССС и характеризуют работу сердечной мышцы. Наряду с этим, у студенток подготовительного отделения отмечен более низкий показатель пробы Мартинэ, который находится на среднем уровне 111,09±40,38 у.е; в основном отделении данный показатель зафиксирован на уровне выше среднего – 87,89±35,44 у.е. (P<0,05). Следовательно, для последних характерен более высокий уровень развития кардиореспираторной системы, а также восстановительных процессов в организме после физической нагрузки, что усиливает высказанное положение при анализе ЖИ.

Анализ представленных данных закономерно объясняет тот факт, что у студенток основного учебного отделения УФЗ существенно выше 8,20±3,70 балла, относительно сверстниц подготовительного отделения, где он составляет лишь 4,97±4,83 балла. Согласно данным корреляционного анализа, в основном учебном отделении установлен низкий уровень частоты связи УФЗ с ЖИ (r=0,44; P<0,05), ПМ (r=0,45; P<0,05), СИ (r=0,37; P<0,05) и ИР (r=0,36; P<0,05). В подготовительном отделении УФЗ коррелирует с ЖИ (r=0,66; P<0,05), СИ

(r=0,65; P<0,05), ИР (r=0,62; P<0,05)и ПМ (r=0,62; P<0,05).

Выводы. Таким образом, дыхательная гимнастика является обязательным разделом содержания физического воспитания студентов-медиков УВО, следовательно, внедрение дыхательных гимнастик в работу основного, подготовительного и специального учебных отделений регламентировано действующим законодательством Республики Беларусь. Анализ научно-методической литературы в совокупности с оценкой УФЗ и его составляющих ЖИ, ИР и ПМ доказали целесообразность более широкого внедрения в работу с учащимися 1 курса подготовительного отделения дыхательных гимнастик в целом (А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Бодифлекс и др.) и методики А. Н. Стрельниковой в модификации В. П. Кривцуна в частности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2015 : статистический сборник // Национальный статистический комитет Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа : http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_724/ – Дата доступа : 15.10.2015.*
2. *Исютина-Федоткова, Т. С. Образ жизни студентов-медиков // Медицинский журнал. – 2010. – № 1. – С. 145-151.*
3. *Кривцун В. П. Оздоровительная эффективность модифицированных дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко у лиц среднего и пожилого возраста // Наука, образованию, производству, экономике : Материалы XIX (66) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников, аспирантов, Витебск, 13-14 марта 2014 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И. М. Прищепа (гл. ред) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – Т. 1. – С. 395-396.*

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абдужаббаров Жахонгир Комилович, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Абзалова А. Х., Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, yusaby@yandex.ru

Абзалов Наиль Ильясович, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, nailabzalov@mail.ru

Абзалов Ринат Абзалович, доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, abzalov2004@mail.ru

Абзалов Рустем Ринатович, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, 2902207@mail.ru

Абрамова Владилена Романовна, кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, vladrom09@mail.ru

Аввакумов Семён Ильич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

Адамова Любовь Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ai.ad@mail.ru

Айгужинова Гульмира Зейнуллиновна, преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, gulmira_aiguzhinova.mail.ru

Алексеева Галина Гаврильевна, заведующий кафедрой организации работы с молодежью, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, g_g_alekseeva@mail.ru

Андросова Анна Андреевна, заведующий, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил», Юрюнг-Кюель, Россия, detsadxadar@mail.ru

Антонова Ирина Николаевна, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пропедевтики стоматологических заболеваний, Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова, Санкт-Петербург, Россия, s_kornienko@mail.ru

Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашскийй государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanyaant79@mail.ru

Анфилатова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики обучения, Вятский государственный

университет, Киров, Россия, usr11509@vyatsu.ru

Аргунова Алевтина Петровна, декан ФДПО, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, alevtina555@rambler.ru

Аскапов Саржан Нуржанович, старший преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, askapov-sarzhan@mail.ru

Афанасьева Раиса Самсоновна, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан, afanaseva-kim_rs@mail.ru

Афоньшин Владимир Евгеньевич, Марийский государственный университет, Йошкар-Ола, Россия, pogemi@mail.ru

Ашуркова Светлана Федоровна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Бадалова Барно Умарджановна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, datoaziz@mail.ru

Байтураев Тойчибай Досанович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Бакулина Елена Дмитриевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Российский государственный социальный университет, Москва, Россия, bakulina-lena@yandex.ru

Барашкова Надежда Ивановна, заведующий, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей «Сулусчаан», Толон, Россия, nadivabar.@mail.ru

Барков Владислав Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь, v.barkov@grsu.by

Башарина С.Н., заслуженный тренер РС(Я), доцент, старший преподаватель кафедры спортивной подготовки и национальных видов спорта, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, chukchur@mail.ru

Баширова Диляра Мансуровна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, bashirovadi@mail.ru

Бебинов Сергей Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, bebinov.ru@gmail.com

Бекнёв Василий Николаевич, учитель физической культуры, СОШ №19, Чебоксары, Россия, voleybolist59@mail.ru

Белов Юрий Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

Белус Алексей Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, swim84@mail.ru

Блондина Вероника Николаевна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Бобырев Николай Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, nbobyrev@yandex.ru

Бойченко Сергей, Щецинский университет, Щецин, Польша, bntu.kfk@gmail.com

Бондаренко Анатолий Михаилович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, bam74bam@mail.ru

Борисова Мария Егоровна, воспитатель, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Кунчээн», Туора-Кюель, Россия, mbdou-xayax@mail.ru

Борисов Вячеслав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия, arturburan@bk.ru

Ботяев Валерий Леонидович, доктор педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, vl_bot53@mail.ru

Ботяев Сергей Викторович, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Северо-казахстанский государственный университет, Петропавловск, Казахстан, sbotyayev@mail.ru

Бронский Евгений Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena_salto@mail.ru

Бугаевский Константин Анатольевич, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической реабилитации и здоровья, Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, Запорожье, Украина, apostol_luka@ukr.net

Бурангулов Артур Фаргатович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург, Россия, arturburan@bk.ru

Бурнашев Рашид Ахадович, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, rashid_burnashev@mail.ru

Бурханова Ирина Юрьевна, старший преподаватель кафедры ТОФК, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, irina2692007@yandex.ru

Бурьян Анастасия Геннадьевна, студент факультета психологии, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, repina@bsu.edu.ru

Варламов Валентин Вариандрович, студент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, varlamovchin@icloud.com

Василенко Владимир Станиславович, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой госпитальной терапии с курсом ВПТ и профессиональных болезней, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербург, Россия, vasilenkovladi@yandex.ru

Васильев Александр Олегович, преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, vao38@mail.ru

Васильева Т. А., педагог физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов, Чебоксары, Россия, tata80@mail.ru

Вербина Оксана Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Викулова Наталья Николаевна, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Таврическая академия, Симферополь, Россия, vtusya2420@rambler.ru

Винокурова Анастасия Дмитриевна, воспитатель МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления «Ньургуяна», Килянки, Россия, doukytanaxr@mail.ru

Винокурова Ульяна Алексеевна, доктор социологических наук, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры организации работы с молодежью, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, uottaah1707@gmail.com

Винокуров Егор Гаврильевич, кандидат философских наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, vinokurov.eg51@yandex.ru

Волкова Резеда Фатхрахмановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Казань, Россия, rezeda.volkova@kpfu.ru

Волкова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, МАИ — научно-исследовательский университет, Москва, Россия, tatyana.38@list.ru

Волков Дмитрий Аркадьевич, доцент кафедры физического воспитания, Высшая школа печати и медиаиндустрии Московского политехнического университета, Москва, Россия, 5428701@mail.ru

Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, профессор кафедры науки о здоровье, Зеленогуский университет, Зелена Гура, Польша, vru-evg@yandex.ru

Вычегжанин Анатолий Викторович, тренер, Федерация карате Кировской области, Киров, Россия, usr11509@vyatsu.ru

Галанова Любовь Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

Галанов Владимир Федорович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

Галанов Денис Владимирович, тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимпиец», Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

Галанов Павел Николаевич, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, bashirovadi@mail.ru

Галяутдинов Марат Ильдарханович, кандидат физико-математических наук, доцент, заведующий кафедрой физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, gmarat_68@mail.ru

Ганиева Мархабо Юлдаш кизи, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Ганиева Фатима Вахабовна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Гейгер Александр Иванович, преподаватель кафедры теории и методики водных и гребных видов спорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, aziyap@mail.ru

Герасевич Анатолий Николаевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, ger@tut.by

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович, доктор педагогических наук, профессор кафедры биатлона и спортивных технологий, директор Института физической культуры и спорта имени А. И. Тихонова, Ижевский государственный университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis@istu.ru

Главатских Юлия Андреевна, магистрант, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, julia-glav@mail.ru

Глазкова Галина Борисовна кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, glazkova_fitnes@mail.ru

Глухарёва М. Р., Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Амосова, Якутск, Россия, sargylana.ok@yandex.ru

Гончарова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, olenka_5@mail.ru

Гончарук Светлана Викторовна, кандидат социологических наук, профессор кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, goncharuk@bsu.edu.ru

Гончарук Ярослав Александрович, ассистент кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, goncharuk_ya@bsu.edu.ru

Горбачёва Анастасия Михайловна, студент химико-технологического факультета, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, a.gorbachyova@bk.ru

Горбунова С. Е., студент факультета дошкольной и коррекционной педагогики и психологии, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Горянов Сергей Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Губаева Екатерина Евгеньевна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры,

спорта и туризма, Казань, Россия, mal20@inbox.ru

Гузаревич Иван Михайлович, преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, dombrovskaja4@gmail.com

Гуляева Светлана Степановна, кандидат педагогических наук, доцент, проректор по научной работе, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ssvjakutija@yandex.ru

Гуляев Петр Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, imigitte@yandex.ru

Гуляков Андрей Анатольевич, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт фундаментальной медицины и биологии, Казань, Россия, aguliakov@mail.ru

Гущин Николай Семенович, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Давлатова Махбуба Эгамовна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Давлятчина А. Р., Набережно-Челнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Дакаленко Олег Вячеславович, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепр, Украина, oleg.dakalenko.74@mail.ru

Данилова Анна Ильинична, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, annadan2006@rambler.ru

Данилова Алла Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ksk-98@mail.ru

Дашков Егор Викторович, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, startdashkov17@yandex.ru

Дедюкин С. С., Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия, djes3@mail.ru

Денисенко Дмитрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

Домбровский Вячеслав Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, dombrovskaja4@gmail.com

Драндров Герольд Леонидович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

Драндров Денис Андреевич, студент, Чувашский государственный педагогический

университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, drandrov2013@mail.ru

Дюкина Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

Емельянова Светлана Сергеевна, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Ерданова Г. С., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, ulukbekova49@mail.ru

Еримбетов Байрамбай Карлыбаевич, соискатель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Жданов Владимир Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, zdanov@bsu.edu.ru

Жемчуг Юрий Станиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, pearl1979@list.ru

Жмурова Татьяна Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Таврическая академия (структурное подразделение), Симферополь, Россия, shurikfom@mail.ru

Жужгов А. И., Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт), Тюмень, Россия

Жуков В. А., Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, yusaby@yandex.ru

Журин Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Высшая школа печати и медиаиндустрии Московского политехнического университета, Москва, Россия, zhurin-av72@mail.ru

Зарипова Фарида Абдуллаевна, соискатель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, matonat07@mail.ru

Заулошнов Вадим Александрович, старший преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Захаров Антон Алексеевич, студент, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ksk-98@mail.ru

Зейнетдинов Азат Сенетуллович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, azatin85@rambler.ru

Зентек Блажей, Щецинский университет, Щецин, Польша, bntu.kfk@gmail.com

Зима Наталья Викторовна, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, 1032604@bsu.edu.ru

Зоитова Гулноза Мирюнусовна, преподаватель кафедры теории и методики водных и гребных видов спорта, Узбекский государственный институт физической

культуры, Ташкент, Узбекистан, gulnozik_13@mail.ru

Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, zorin.dm@mail.ru

Иванова Светлана Сергеевна, преподаватель кафедры ТОФК, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, svetlana-604@mail.ru

Иванова-Тюрина В. В., Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, larisa.sm@inbox.ru

Иванов-Тюрин Максим Викторович, преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, larisa.sm@inbox.ru

Игнатьев Михаил Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Игнатьев П. А., студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

Игнатьев Сергей Викторович, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

Игошина Нелли Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru

Игошин Валерий Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, igoshina.nelli@mail.ru

Измайлова Е. П., Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Икрамов Бахром Фархадович, преподаватель кафедры теории и методики фодных и гребных видов спорта, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, baxa_08@bk.ru

Ильина Э. А., педагог физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов, Чебоксары, Россия, tata80@mail.ru

Исамова Гульчехра, научный сотрудник НИС, Туринский политехнический университет в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, g.isamova@polito.uz

Исеев Шамиль Тагирович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, sabir.pirnazarov.1986@mail.ru

Исканов Бобомурод Зиятович, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Исмагилов Камиль Рифкатович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ), Казань, Россия, kamil.ismagilov@yandex.ru

Кадыров Абдурашид Абдуғаниевич, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Калина Ирина Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, Набережные Челны, Россия, kalinairinagenn@yandex.ru

Каниев Джамшид Махмудович, директор технопарка, Туринский политехнический университет в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, djamshid.kaniev@mail.ru

Капралова Александра Михайловна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, alex-izhevsk@mail.ru

Каракетов Али Каитбиевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Карачаево-Черкесский государственный университет, Карачаевск, Россия, alex-ali.karaketov43@ mail.ru

Каримова Наргиза Худайберганoвна, студент, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, karimova-n87@mail.ru

Каримов Бахтиёр Зиёвадинович, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Касенова Бибигуль Болтабековна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, bibus_27@mail.ru

Катаев Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, Военная академия материально-технического обеспечения, Омск, Россия, nachfiz78610@yandex.ru

Кдырова Мухаббат Алланиязовна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Керимов Фикрат Азизович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Коваленко Татьяна Григорьевна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Кожанов Владимир Виссарионович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашкиий государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, v.v.k.05@mail.ru

Кожанов Виктор Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, merinochek3@rambler.ru

Кожедуб Марина Станиславовна, магистр педагогических наук, аспирант кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, marina.888.k@yandex.ru

Козакова Наталья Васильевна, магистрант факультета физической культуры и спорта, Крымский федеральный университет

имени В. И. Вернадского, Таврическая академия (структурное подразделение), Симферополь, Россия, shurikfom@mail.ru

Колесник Марина Петровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, kolesnik@bsu.edu.ru

Колесова Татьяна Кимовна, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, проректор по учебной работе, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, fenya.sleptsova@mail.ru

Кольева Виктория Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

Кольев Виктор Тихонович, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

Командик Татьяна Денисовна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, tatya4a@mail.ru

Комисар Светлана Викторовна, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский Университет, Павлодар, Казахстан, sedova2008@inbox.ru

Коноплева Е. Н., кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

Копылова Виктория Робертовна, ученый секретарь кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, torichka82@gmail.com

Копылов Михаил Семенович, инструктор по физической культуре, МБОУ ЦРР «Кэскил», Чурапча, Россия, misha2013kopylov@gmail.com

Коркин Евгений Васильевич, старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, korkin.e@mail.ru

Костюнина Любовь Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И Ульянова, Ульяновск, Россия, likost@mail.ru

Красильников Алексей Николаевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

Краснова Галина Мансуровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, galinasynchro@mail.ru

Краснов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин, Заслуженный тренер РФ, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Кривцун Валентин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, Витебский государственный университет им. П.М.Машерова, Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru

Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, Витебский государственный университет им. П.М.Машерова, Витебск, Беларусь, niklar2013@gmail.com

Кудряшов А. В., Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Кудяшев Н. Х., Набережно-Челнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Кузнецов Юрий Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Кузьмина Анна Николаевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ponumi05@gmail.com

Кузьмина Наталья Петровна, учитель физической культуры, Начальная школа – детский сад, Чебоксары, Россия, chebnach@mail.ru

Курязов Рузимат, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, sabir.pirnazarov.1986@mail.ru

Кусмиденов Марат Елемесович, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, marke67@mail.ru

Лебедева Валентина Ильинична, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena_salto@mail.ru

Лежнина Марина Николаевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, merinochek3@rambler.ru

Леонов Дмитрий Викторович, методист спортивного клуба, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Ли Афанасий С., кандидат технических наук, старший научный сотрудник, инженер по новым проектам, Туринский политехнический университет в г. Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, as_lee@mail.ru

Лукьянова София Сергеевна, студент факультета психологии, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, soniadraw01@gmail.com

Мавлиев Фанис Азгатович, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, vao38@mail.ru

Макаров А. В., аспирант, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

Макарова Татьяна Алексеевна, кандидат педагогическиз наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, makarova-tatina@mail.ru

Манасытова Марианна Алексеевна, кандидат педагогическиз наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурап-

чинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, manasytovam@mail.ru

Мандалуев Леонид Юрьевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, Улан-Удэ, Россия, mandaluev.leo@mail.ru

Маркелов А. В., аспирант, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

Мартыканова Диляра Сафовна, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, vao38@mail.ru

Масловский Е. А., Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, howz@mail.ru

Матвеева Мария Агафоновна, заведующий, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей «Кунчээнэ», Толон, Россия, mari.matveeva.1970@mail.ru

Матлахов Михаил Валерьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Матназаров Мардон, бакалавр по педагогическому образованию, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Мацкевич А. Н., Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь, howz@mail.ru

Меликян А. М., Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Таврическая академия, Симферополь, Россия, vtusya2420@rambler.ru

Минниханова Алия Сириновна, магистрант, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, asan611@yandex.ru

Мироненко Валентина Леонидовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Михеев Алексей Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, sovzfk55@mail.com

Моисейчик Эдуард Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь, m.edward@tut.by

Мокшина Наталья Анатольевна, ассистент кафедры биатлона и спортивных технологий, Ижевский государственный университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis-mna@mail.ru

Морозов Артем Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, swim84@mail.ru

Морозова Светлана Николаевна, Заслуженный тренер Российской Федерации, тренер, БУ «СШОР №1 им. В. Егоровой» Минспорта Чувашии, Чебоксары, Россия

Морозова Элеонора Андреевна, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия, 1038354@bsu.edu.ru

Морозов Евгений Юрьевич, тренер, БУ «СШОР №1 им. В. Егоровой» Минспорта Чувашии, Чебоксары, Россия

Мугаттарова Эльвира Рифовна, старший преподаватель кафедры физического вос-

питания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, asan611@yandex.ru

Мулюкова Е. А., бакалавр по педагогическому образованию, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Муратшина Н. Ю., старший преподаватель кафедры физической подготовки, Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия, asheul@mail.ru

Набатов Алексей Анатольевич, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, vao38@mail.ru

Назарова Гулбазар Оралбаевна, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Нигматуллин Ренат Халимович, учитель физической культуры, СОШ № 29, Павлодар, Казахстан, nigmatulin1976@list.ru

Низамов Мирзакарим Мирзаолимович, тренер, Лечебно-оздоровительный комплекс ГНК РУз, Ташкент, Узбекистан, datoaziz@mail.ru

Никитин Сергей Олегович, преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Никоноров Дмитрий Валерьянович, кандидат педагогических наук, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Никоноров Валерьян Терентьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования и сервиса, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Никулина Анна Витальевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры агрохимии и экологии, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, Чебоксары, Россия, panianna@list.ru

Ниязова Регина Рустамовна, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, regina.89@mail.ru

Новичихина Елена Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия, nowichihina_lena@mail.ru

Нурашова Б. И., Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, ulukbekova49@mail.ru

Оконешникова Саргылана Семеновна, старший тренер отделения спортивных игр, Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа-интренат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина, Чурапча, Россия, sargylana.ok@yandex.ru

Олексюк Анна Петровна, студент факультета физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, ger@tut.by

Олесов Н. П., Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия, djes3@mail.ru

Орешкина Татьяна Игоревна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, san-04@rambler.ru

Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, san-04@rambler.ru

Осипова Светлана Олеговна, доктор медицинских наук, профессор кафедры эпидемиологии, микробиологии и инфекционных заболеваний, ведущий научный сотрудник, НИИ Эпидемиологии Микробиологии и инфекционных заболеваний МЗ РУз, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Офишкин А. В., аспирант, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Охлянова Наталия Ивановна, учитель физической культуры, СОШ №61, Чебоксары, Россия, simzyaeva66@mail.ru

Парфенова Лариса Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, laraparf@mail.ru

Пархоц Елена Геннадьевна, лаборант кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, ger@tut.by

Парчевская Ирина Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия, 2pi1@mail.ru

Пашкова Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Перова Галина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, perovagm@mail.ru

Пестерев Т. А., Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ai.ad@mail.ru

Петрова Галина Сергеевна, аспирант кафедры медико-биологических дисциплин, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, galina2585@yandex.ru

Петрова Татьяна Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной и инновационной работе, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru

Петрухина Анастасия Юрьевна, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, rurukovich@mail.ru

Пирназаров Сабир Шамильназарович, преподаватель кафедры теории и методики футбола, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, sabir.pirnazarov.1986@mail.ru

Плешаков А.А., Московский государственный машиностроительный университет, Москва, Россия, pleshakov@mami.ru

Подвижной Андрей Александрович, преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Поздышева Марина Сергеевна, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, marina89222504911@yandex.ru

Полько Генадий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Сибайский институт (филиал) ФГБОУ «Башкирский государственный университет», Сибай, Россия, pogemi@mail.ru

Пономарев В. В., доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, kf.val.i.fk@mail.ru

Попова Любовь Спиридоновна, магистрант института физической культуры и спорта, Северо-восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Якутск, Россия, djes3@mail.ru

Попова Мария Васильевна, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, pmv20012012@mail.ru

Попова Нюргуяна Мироновна, преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин, Чурапчинский Государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, ponumi05@gmail.com

Пристинская Татьяна Николаевна, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья человека, сотрудник научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

Пристинский Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

Пулатов Азад Артикович, доцент кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Пулатов Фарход Азадович, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Пылянова Елена Станиславовна, Центр спортивной подготовки им. А. Игнатьева, Чебоксары, Россия

Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, npianzina@mail.ru

Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, pianzin@mail.ru

Ражабов Шерзод Бахтиярович, ассистент кафедры информатики и информационных технологий, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, mr.@mail.ru

Рахманов Элдор Толибжонович, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, ret.0210@mail.ru

Рахматова Дилноза Нигбаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_1982@mail.ru

Репина Наталья Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Белгородский государственный университет, Белгород, Россия, repina@bsu.edu.ru

Родионовская Наталья Сергеевна, магистрант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, mugenkai@bmail.ru

Родионовский Александр Юрьевич, магистрант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, mugenkai@bmail.ru

Розикова Мохира, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Розиков Нормурод Элмонович, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Романов Илья Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Беларусь, romanovilya80@gmail.com

Романов Николай Степанович, кандидат педагогических наук, доктор философии, президент Академии спортивной науки Романова, Корал Гейблс, Флорида, США, drromanov@aol.com

Рыбакова К. К., студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Рябчук Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент кафедры войскового строительства, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт), Тюмень, Россия, kzm_diss@mail.ru

Саблин Ю. О., Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, yusaby@yandex.ru

Садиев Н. Н., Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт), Тюмень, Россия, kzm_diss@mail.ru

Садовой Василий Петрович, аспирант, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия, ksmyshnov@mail.ru

Салмова Анастасия Ивановна, аспирант кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Поволжская государсвтенная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, nastia_billiard@inbox.ru

Саломов Рахматилла Саломович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_1982@mail.ru

Салахутдинова Алия Загитовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, alia.tennis@yandex.ru

Сальников Виктор Александрович, доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, viktor.salnikov1@yandex.ru

Самоленко Татьяна Владимировна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры спортивных дисциплин и национальных видов спорта, Чу-

рапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, t_gold88@ukr.net

Санькова Светлана Александровна, студент, Самарский государственный технический университет (СамГТУ), Самара, Россия, sansvsan@yandex.ru

Сапаев Алишер Нарметович, учитель физической культуры, Школа №10 им. С.А. Ниязова, Дашогуз, Туркменистан, ali322@mail.ru

Светличная Наиля Камильевна, старший научный сотрудник-соискатель (докторант) кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, svetnk@mail.ru

Севдалев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, sevdalev@mail.ru

Сексенов Василий Айтмухамедович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, 221988@mail.ru

Селиванова Евгения Евгеньевна, студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dnscheb8512@gmail.com

Семенова Владислава Владимировна, студент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, makarova-tatina@mail.ru

Серазетдинова Лариса Ильбарсовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Казань, Россия, serazetdinova62@gmail.com

Сивцев Николай Николаевич, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, sivsev-nik-nik@rambler.ru

Симень Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Симзяева Елена Николаевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чебоксарский кооперативный институт (филиал) РУК, Чебоксары, Россия, simzyaeva66@mail.ru

Ситдиков Алмаз Муллаянович, старший преподаватель кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, cam77@mail.ru

Скидан Анна Александровна, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь, lady.skidan@mail.ru

Слепцова Февронья Александровна, старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, начальник учебно-методического отдела, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, fenya.sleptsova@mail.ru

Смирнова Наталья Михайловна, студент, Ижевский государственный университет имени М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis-mna@mail.ru

Смирнова С. Н., студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Смурыгина Лариса Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, тяжелой атлетики и велоспорта, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, larisa.sm@inbox.ru

Смышнов Константин Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия, ksmyshnov@mail.ru

Собирова Лайло Бахромовна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, raxmatova_1982@mail.ru

Соловьева Евгения Наргизовна, аспирант кафедры педагогики, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия, jane3275@yandex.ru

Солтанбеков Серик Еркинович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, sse05@mail.ru

Степанова А. В., Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Струценко Людмила Иннокентьевна, старший преподаватель кафедры теории, методики физического воспитания и начальной военной подготовки, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, strucenkoli55@mail.ru

Сухоносенко Кирилл Евгеньевич, студент, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena_salto@mail.ru

Суяров Хуршид, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Наваинский государственный педагогический институт, Наваий, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Суриков Алексей Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, merinochek3@rambler.ru

Сыздыков Амангазы Аушахметович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физичееской культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, using70@mail.ru

Сыманович Петр Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Белорусский национльный технический университет, Минск, Беларусь, bntu.kfk@gmail.com

Сыроватская Айталина Федоровна, магистрант, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, aitochka16@mail.ru

Сюкиев Д. Н., Калмыцкий государственный университет, Элиста, Россия, syukiev.dima@mail.ru

Тагамлык Вероника, студент факультета физического воспитания, Донбасский государственный педагогический университет, Славянск, Украина, vladimir-pristinskii@yandex.ru

Тазиева Зарина Наильевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия, asan611@yandex.ru

Темирболатов Кайрат Баязитович, старший преподаватель кафедры физичееской культуры, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

Темиргалиева Самал Ермухамбетовна, магистр психологиистарший преподаватель, Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова, Павлодар, Казахстан, samal-t81@mail.ru

Тё Ольга Сергеевна, студент, Омское государственное училище (колледж) олимпийского резерва, Омск, Россия, tes69@mail.ru

Тё Светлана Эдуардовна, старший преподаватель кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, tes69@mail.ru

Тё Сергей Сергеевич, магистрант, Юго-западный государственный университет, Курск, Россия, tes69@mail.ru

Тё Сергей Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт (филиал) Военной академии материально–технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва, Омск, Россия, tes69@mail.ru

Тихонов Владимир Федорович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, letterpa@mail.ru

Тойчиев Абдурахим Ходжиакбарович, старший научный сотрудник, Научно-исследовательский центр спорта, Ташкент, Узбекистан, fikrat_kerimov@mail.ru

Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь, fil.nick@mail.ru

Тур Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Беларусь, shkiryanov@gmail.com

Улукбекова Айгуль Орынгалиевна, кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры анатомии, физиологии и спортивной медицины, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан, ulukbekova49@mail.ru

Ульянова Наталья Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия, ulyana_nata@mail.ru

Ульянов Дмитрий Александрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Умаров Марс Нарзыевич, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, gala-gimfig@yandex.ru

Умилин В. Л., студент факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

Усина Жанар Амангельдинович, профессор, Академик АПНК, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

Усин Жанат Амангельдинович, профессор, Академик АПНК, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, using70@mail.ru

Утегенова Нармина Рашитовна, старший преподаватель кафедры физического вос-

питания и спорта, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия, utegenovanr@mail.ru

Фаткуллов Ильнур Рафкатович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, filnurr@mail.ru

Фаттахов Рафаэль Вагизович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

Федорова Мария Андреевна, заведующая МБДОУ «Солнышко», Чурапча, Россия, fedorova_v_13@mail.ru

Фёдорова Светлана Вячеславовна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, gala-svetulya_dimulya@mail.ru

Федоров Эдуард Павлович, старший преподаватель кафедры естественных дисциплин, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, ffep@mail.ru

Фетхуллова Наиля Харрасовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, nrat2016@gmail.com

Филимонова Наталья Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь, fil.nick@mail.ru

Филимонов Николай Николаевич, учитель физической культуры, СШ № 9, Барановичи, Беларусь, fil.nick@mail.ru

Филиппова Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия, lenyska-77@mail.ru

Фоменко Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Таврическая академия (структурное подразделение), Симферополь, Россия, shurikfom@mail.ru

Хаджинов Валерий Анастасьевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

Хадиуллина Резеда Ринатовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, h_rezeda@bk.ru

Харисова Эндже Зиннуровна, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, endje.89@mail.ru

Харитонова С.Ф., ассистент- преподаватель кафедры кафедры теории и методики физической культуры, Чурапчинский госу-

дарственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия, chukchur@mail.ru

Хасанова Галина Мамутовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и метолдики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, gala-gimfig@yandex.ru

Хижевский Олег Викторович, Заслуженный тренер Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, Минск, Беларусь, howz@mail.ru

Хозей Сергей Павлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической подготовки, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия, pal.70@mail.ru

Холмуродов Лазиз Зарифбоевич, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

Хусанова Дилшода Тохировна, преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

Чайченко Мария Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Государственный социально гуманитарный университет, Коломна, Россия, gama79@yandex.ru

Чапурин Михаил Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чебоксарский кооперативный институт (филиал) РУК, Чебоксары, Россия, simzyaeva66@mail.ru

Чекмарева Наталья Григорьевна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, natalyachekmareva@gmail.com

Чернявская Елена Анатольевна, преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, el5le@yandex.ru

Шамаева Алина Алексеевна, студент, Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия, lenyska-77@mail.ru

Шамардина Галина Николаевна, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой управления физической культурой и спортом, Запорожский национальный технический университет, Запорожье, Украина, el5le@yandex.ru

Шамсутдинова Альбина Равилевна, кандидат филологических наук, старший преподаватель кафедры иностранных языков и языкознания, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, shamsutdinova-1@mail.ru

Шарих Вероника Владимировна, студент, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан, evena_salto@mail.ru

Шарыпкин Н. П., Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

Шахриддинова Лайло Нурхановна, соискатель, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Швардыгулин Александр Владимирович, преподаватель кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Шиленко Ольга Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, mailotrof77@mail.ru

Шкирьянов Денис Эдуардович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет, Витебск, Беларусь, shkiryanov@gmail.com

Шкляренко Александр Павлович, доктор биологических наук, профессор кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий, Волгоградский государственный университет, Волгоград, Россия, sport@volsu.ru

Шмолик Сергей Петрович, преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, dombrovskaja4@gmail.com

Шопулатов Абдималик Нуруллаевич, старший преподаватель кафедры философии, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, matonat07@mail.ru

Эштаев Анвар Курганович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, nrat2016@gmail.com

Юречко Ольга Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья, декан факультета физической культуры и спорта, Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск, Россия, olga19674@yandex.ru

Юречко Юлия Николаевна, магистрант, Благовещенский государственный педагогический университет, Благовещенск, Россия, olga19674@yandex.ru

Ягляк Виктор Иванович, преподаватель кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь, dombrovskaja4@gmail.com

Яковлев Борис Петрович, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики, Сургутский государственный университет, Сургут, Россия, jane3275@yandex.ru

Якупова Умида Жумамуратовна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан, dilshoda0102@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ CONTENT

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ACTUAL PROBLEMS OF RECREATIONAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE		3
Аминев Ф. Г., Полько Г. М.	История развития учения о закаливании	4
Aminev F. G., Polko G. M.	The history of cold train-ing doctrine development	
Бадалова Б. У.	Технология обучения плаванию	8
Badalova B. U.	Technology of teaching in swimming	
Викулова Н. Н., Меликян А. М.	Оценка эффективности программ коррекции массы тела у мужчин с ожирением i степени	11
Vikulova N. N., Melikyan A. M.	Assessment of efficiency of programs of correction of body weight in men with obesity of i degree	
Гейгер А. И., Зоитова Г. М.	Проблемы современного плавания паралимпийцев	14
Geyger A. I., Zoitova G. M.	The problems of the mod-ern paralympic swimming	
Глазкова Г. Б., Парфенова Л. А.	Пути решения психосоциальных проблем физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья	19
Glazkova G. B., Parfenova L. A.	Solutions to the psychoso-cial problems of physical education of pupils with deviations in helth status	
Горбунова С. Е., Никоноров В. Т.	Методика проведения занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста	25
Gorbunova S. E., Nikonorov V. T.	The methods of teaching swimming to children of preschool age	
Гуляева С. С., Гуляев П. Д.	Политика поэтапного внедрения комплекса «ГоТов к Труду и Обороне» в Российской Федерации: состояние и перспективы	28
Gulyaeva S. S., Gulyaev P. D.	Politics of stage-by-stage introduction of complex "Ready to Labour and Defensive" in Russian Federation: the state and prospects	

Игнатьев М. А., Шарыпкин Н. П.	Формирование потребности в систематических занятиях оздоровительным бегом у подростков	33
Ignatiev M. A., Sharypkin N. P.	The formation of the need for regular participation in jogging in adolescents	
Измайлова Е. П., Никоноров В. Т.	Всероссийский комплекс ГТО	37
Izmaylova E. P., Nikonorov V. T.	The All-Russian complex GTO	
Красильников А.Н., Горбачёва А.М.	Создание межвузовской научно-исследовательской лаборатории по здоровьесбережению работников нефтегазовой отрасли	40
Krasil`nikov A.N., Gorbachyova A.M.	Creating interuniversity research laboratories of health preservation of em-ployees of oil and gas industry	
Кривцун В. П.	Разработка программ занятий на дорожке здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки	46
Krivtsun V.P.	Programme development of studies on the track of health with music dosing of physical activity	
Кривцун-Левшина Л. Н.	Анализ современных средств оздоровительной физической культуры	51
Krivtsun-Levshina L. N.	Analysis of modern means of physical culture of recuperation	
Макарова Т. А., Манасытова М. А.	Создание условий для сохранения психического и физического здоровья ребенка	57
Makarova T.A., Manasytova M.A.	Creating conditions for maintaining mental and physical health of the child	
Моисейчик Э. А.	Педагогические аспекты профилактики простудной заболеваемости средствами физической культуры	61
Moiseichik E. A.	Prophylactic of cold ill and physical culture	
Никоноров В. Т., Кудряшов А. В., Степанова А. В.	Познавательно развивающие игры с детьми дошкольного возраста	66
Nikonorov V. T., Kudryahsov A. V., Stepanova A. V.	The informative and educa-tional games for pre-schoolers	

Рахманов Э. Т.	Изучение физической подготовленности детей дошкольного возраста в детских образовательных учреждениях	70
Rakhmanov E. T.	Study of preschool children's physical level in educational institutions of children	
Рахманов Э. Т.	Проблемы физического состояния детей дошкольного возраста	73
Rakhmanov E. T.	The problems of physical conditions at preschool kids	
Салмова А. И., Парфенова Л. А.	Перспективы развития бильярда как адаптивного вида спорта	75
Salmova A. I., Parfenova L. A.	Prospects of billiards as adaptive sport	
Светличная Н. К.	Формирование здорового образа жизни в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности	79
Svetlichnaya N. K.	Formation of the healthy lifestyle in aspect of sports and improving activity	
Семенова В. В., Макарова Т. А.	Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста	83
Semenova V. V., Makarova T. A.	Development of motor skills in preschool children	
Скидан А. А., Врублевский Е. П.	Кондиционная тренировка шейпинг для женщин 21-35 лет	88
Skidan A. A., Wrublevskiy E. P.	Conditioning training shaping for 21-35 year-old women	
Солтанбеков С. Е.	Здоровьесберегающие образовательные технологии в физической культуре и спорте	93
Soltanbekov S. E.	Health saving educational technologies in physical culture and sport	
Сыроватская А. Ф., Данилова А. И.	Условия формирования здорового образа жизни населения через занятия физической культурой и спортом	98
Syrovatskaya A. F., Danilova A. I.	Conditions of healthy life-style formation of the pop-ulation throuqh physical education and sports	

Ульянов Д. А., Коваленко Т. Г., Шкляренко А. П.	Обучение двигательным действиям девочек 8–11 лет с признаками функционального нарушения осанки	103
Ulyanov D. A., Kovalenko T. G., Shklyarenko A. P.	Motor actions training of 8–11 year-old girls with symptoms of posture func-tional disorders	
Федорова М. А., Винокурова А. Д.	Скандинавская ходьба как фактор оздоровления детей дошкольного возраста	107
Fedorova M. A., Vinokourova A. D.	Nordic walking as a healthy improvement factor of the pre-school children	
Шахриддинова Л. Н.	Физическая активность главный составляющий элемент здорового образа жизни	110
Shahriddinova L. N.	Physical activity the main component of positive health behav-ior	
Шиленко О. В., Пьянзина Н. Н. Петрова Т. Н.	Особенности использования средств фитнеса у лиц, больных диабетом	114
Shilenko O. V., Pyanzina N. N. Petrova T. N.	Features of use fitness in people suffering from dia-betes	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ACTUAL PROBLEMS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS		117
Аргунова А. П., Копылова В. Р., Копылов М. С.	Оценка профессионально-педагогической направленности педагогов спортивного профиля	118
Argunova A. P., Kopylova V. R., Kopylov M. S.	Estimation of professional and pedagogical directionality of sport profile teachers	
Аргунова А. П., Петрова Т. Н.	Профессионально-педагогическая направленность подготовки специалистов в физкультурном вузе (из опыта работы)	124
Argunova A. P., Petrova T. N.	Professional-pedagogical orientation of specialists preparation in physical education and sport university (from experience)	

Барков В. А. Barkov V. A.	Самооценка здоровья и качеств, профессионально значимых для учителя физической культуры Self-evaluation of health and related quality, which are professional significant for teachers of physical education	132
Башарина С. Н., Харитонова С. Ф. Basharina S. N., Kharitonova S. F.	Динамика повышения уровня подготовленности судей по настольному теннису в Республике Саха (Якутия) The dynamics of increasing the level of preparedness of the judges table tennis in the Republic of Sakha (Yakutia)	136
Бурханова И. Ю. Burkhanova I. Yu.	Формирование ценностно-смыслового компонента метапредметной компетентности магистрантов педагогического направления в условиях практики Forming of the valuable and semantic component of metasubject competence of undergraduates of the pedagogical direction in the conditions of practice	140
Галяутдинов М. И., Ситдиков А. М. Galyautdinov M. I., Sitdikov A. M.	Особенности дистанционного изучения дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: математика» студентами-спортсменами разных форм обучения Features of distance learning discipline "Bases of natural sciences of physical education and sport: mathematics" by student-athletes of different learning forms	146
Зорин С. Д. Zorin S. D.	Практико-ориентированное обучение студентов факультета физической культуры Practice-oriented training of students of faculty of physical education	150
Иванова С. С. Ivanova S. S.	Проблема организации практики бакалавра по физической культуре в поликультурной образовательной организации The problem of organizing the practice of the bachelor in physical culture in a multicultural educational organization	155
Исмагилов К. Р. Ismagilov C. R.	Применение мультимедийных технологий в преподавании дисциплины по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении The use of multimedia technologies in teaching the discipline of physical culture and sport in higher education	161

Кдырова М. А., Назарова Г. О.	Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов	165
Kdirova M. A., Nazarova G. O.	Professionally pedagogical preparation of couches and its improvement with the use of educational tests	
Колесова Т. К., Слепцова Ф. А.	Оценка результатов обучения студентов спортивно-педагогического профиля	171
Kolesova T. K., Sleptsova F. A.	Assessment of student learning outcomes, sports and educational profile	
Манасытова М. А., Федорова М. А.	Образовательный кластер «Тиьик» как сеть виртуальных мастерских (на примере внедрения ФГОС в сельских малокомплектных дошкольных учреждениях)»	177
Manasytova M. A., Fedorova M. A.	Claster «Tihik» as virtual workshops (e.g. FSES in the small village kindergardens	
Парчевская И. И.	Маркетинговые приемы фитнес клубов, на службе учебного процесса по физической культуре в вузах	183
Parchevskaia I. I.	Marketing techniques of fitness clubs, in the service of educational process on physical culture in universities	
Романов Н. С., Пьянзин А. И.	Общая теория движений как основа для изучения и обучения движениям	186
Romanov N. S., Pyanzin A. I.	General theory of movement as a basis for study and training movements	
Солтанбеков С. Е.	Применение дистанционных технологий в образовательном процессе в сфере подготовки преподавателей физической культуры	192
Soltanbekov S. E.	Application of the controlled from distance technologies in educational process in the field of preparation of teachers of physical culture	
Трищина Т. И., Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н.	К вопросу о ключевых компетенциях будущего педагога в области физической культуры	196
Trischina T. I., Filimonova N. I., Filimonov N. N.	To the question on key competences future teachers in the field of physical culture	

Хадиуллина Р. Р. Khadiullina R. R.	Комфортность виртуальной образовательной среды вуза физической культуры Comfort virtual educational environment university of physical education	200
Bronskiy E. V., Lebedeva V. I.	Demand for the graduates of the educational program of physical culture and sports in the labour market	206
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORT TRAINING		211
Афоньшин В. Е. Afonshin V. E.	Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса Teaching young players the ball dribbling technique and stroke using an interactive simulator complex	212
Ашуркова С. Ф., Абдужаббаров Ж. К. Ashurkova S. F., Abduzhabbarov Zh. K.	Роль синхронного замаха рук и проявления силы ног в повышении высоты прыжка у волейболисток Role of synchronous hands swing and manifestation of legs force in increaseing jump height at volleyball female players	218
Бадалова Б. У., Низомов М. М. Badalova B. U., Nizomov M. M.	Нетрадиционные средства и методы восточной гимнастики при обучении бадминтонистов на этапе начальной подготовки Alternative means and methods of eastern gymnastics in badminton training on initial stage	222
Байтураев Т. Д., Холмуродов Л. З. Baituraev T. D., Holmurodov L. Z.	Изучение основных организационных форм тренировочных занятий в спортивных секциях Study of the basic organizational forms of training sessions in sports clubs	225
Блондина В., Пьянзин А. И. Blondina V., Pyanzin A. I.	Особенности применения тренировочных нагрузок в женском пауэрлифтинге Features of the application of training loads in female powerlifting	228

Бойченко С., Сыманович П., Зентек Б.	Техника разбега у элитных спортсменок в прыжках с шестом	232
Boychenko S., Symanowich P., Zentek B.	Technology in the run-up of elite athletes in the pole vault	
Врублевский Е. П., Кожедуб М. С., Севдалев С. В.	Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок	237
Vrublevskiy E. P., Kozhedub M. S., Sevdalev S. V.	Specific features of structure of competitive activity qualified hurdlers	
Галанов П.Н.,	Особенности парной игры в настольном теннисе	242
Galanov P.N.,	Peculiarities of pair playing table tennis	
Ганиева Ф. В., Каримов Б. З.	Прыжковая выносливость у баскетболистов и возможности ее восстановления после нагрузок	245
Ganieva F. V., Karimov B. Z.	Hopping endurance at basketball players and the possibility of her restoration after loadings	
Гибадуллин И. Г., Капралова А. М., Главатских Ю. А.	Совершенствование координационных способностей детей 5-7 лет в восточном боевом единоборстве (сётокан, сито-рю) с учетом биоэнергетических типов организма	249
Gibadullin I. G., Kapralova A. M., Glavatskikh Y. A.	Improved coordination abilities of children 5-7 years old in east martial arts (shotokan, shito-ryu) with considering bioenergy types	
Губаева Е. Е.	Построение функциональной системы прыжка у фигуристов	252
Gubaeva E. E.	Construction of functional system of jump in figure skating	
Драндров Г. Л., Кузнецов Ю. В.	Взаимосвязь развития тактики футбола с изменением правил соревнований	256
Drandrov G. L., Kuznetsov Y. V.	Relationship of development tactics in soccer with change of competition rules	
Драндров Г. Л.,	Как повысить эффективность технической подготовки юных футболистов	260
Drandrov G. L.,	How to raise the efficiency of technical training for young soccer players	

Дюкина Л. А., Игнатьев С. В., Игнатьев П. А.	Средства и методы развития силовых качеств у учащихся учебно-тренировочных групп ДЮСШ по вольной борьбе	267
Dyukina L. A., Ignatiev S. V., Ignatiev P. A.	Means and methods of free-style wrestlers strength development	
Дюкина Л. А., Игнатьев С. В., Умилин В. Л.	Специальная физическая подготовка боксеров 12-14 лет	272
Dyukina L. A., Ignatiev S. V., Umylin V. L.	Special physical preparation of 12-14 year-old boxers	
Емельянова С. С., Зорин С. Д.	Методика технической подготовки спринтеров на основе применения специально-подготовительных и подводящих упражнений	278
Emelyanova S. S., Zorin S. D.	Method of technical preparation of sprinters through the application of special exercises	
Еримбетов Б. К.	Совершенствование комбинационных действий борцов греко-римского стиля	286
Erimbetov B. K.	Improving combine actions of roman wrestlers	
Жемчуг Ю. С., Дашков Е. В.	Содержание тренировочного процесса подготовительного периода юниоров в хоккее с мячом	291
Shemchug Y. S., Dashkov E. V.	The contents of the training process of the preparatory period the juniors in bandy	
Зейнетдинов А. С., Гущин Н. С.	Характеристика общих требований к рациональной технике ударов по мячу ногой в футболе	295
Zejnetdinov A. S., Gushin N. S.	General requirements for rational technique in foot strikes the ball in football	
Зейнетдинов А. С., Гущин Н. С.	Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов	300
Zejnetdinov A. S., Gushin N. S.	Promising directions of improving the technical preparation of young football players	

Зоитова Г. М.	Методика спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств	305
Zoitova G. M.	Method of sports training young swimmers with the use of ergogenic means	
Иванова-Тюрина В. В.	Особенности тренировочного процесса студентов в беге на средние дистанции	309
Ivanova-Tyurina V. V.	Features of training process of middle distance running students	
Иванов-Тюрин М. В.	Технологии контроля физической подготовленности толкателей ядра на этапе спортивного совершенствования	314
Ivanov-Tyurin M. V.	Technologies of control of physical fitness of shot putters at stage of sports improvement	
Игнатьев М. А., Рыбакова К. К.	Специальная стрелковая подготовка биатлонистов в соревновательный период	319
Ignat'ev M. A., Rybakova K. K.	Special shooting training of biathletes in competitive period	
Игошина Н. В., Игошин В. Ю., Смирнова С. Н.	Развитие силы и силовой выносливости у тяжелоатлетов на этапе начальной спортивной специализации	326
Igoshina N. V., Igoshin V. Y., Smirnova S. N.	Strength and strength-endurance developement in weightlifting in a stage of initial sports specialization	
Исеев Ш. Т., Курязов Р.	К оценке величины тренировочных нагрузок футболистов высокой квалификации	332
Iseev Sh. T., Quryazov R.	To evaluate the magnitude of the training loads of the players of high qualification	
Исеев Ш. Т., Пирназаров С. Ш.	Анализ двигательных перемещений вратарей разной квалификации	337
Iseev Sh. T., Pirnazarov S. Sh.	Analysis of the motor movements of goalkeepers of different qualification	
Исканов Б. З.	Особенности организации скоростно-силовых тренировок на базовых этапах подготовки квалифицированных спорстменов	341
Iskanov B. Z.	Features of the organization of high-speed-strength training at a basic stage of preparation qualified sportsmen	

Калина И. Г.	Роль визуальных представлений при обучении двигательным действиям	346
Kalina I. G.	The role of visual representations in learning motor actions	
Кожанов В. В., Антонова Т. В.	Развитие двигательно-координационных способностей борцов-самбистов на этапе начальной подготовки	351
Kozhanov V. V., Antonova T. V.	Development of motor-coordination abilities of sambo wrestlers on the stage of initial training	
Кольева В. В., Кольев В. Т.	Основные направления силовой подготовки спринтера	355
Kolyeva V. V., Kolyev V. T.	The main directions of strength training of a sprinter	
Костюнина Л. И.	Педагогическая технология формирования восприятия у спортсменов в процессе тренировочной деятельности	359
Kostyunina L. I.	Pedagogical technology of formation of perception of athletes in the course of training activity	
Кудяшев Н. Х., Давлятчина А. Р.	Совершенствование методики обучения юных футболистов основам техники футбола	366
Kud'ashev N. Kh., Davl'atchina A. R.	Improvement of methods of teaching young players the basics of football technique	
Леонов Д. В.	Влияние специальных игровых упражнений на развитие координационных способностей к переключению у квалифицированных волейболистов	372
Leonov D. V.	The special influence of game exercises on development of coordination abilities to switch from qualified volleyball players	
Ли А., Каниев Д., Исамова Г.	О классификации силовых спортивных тренажеров	376
Li A., Kaniev D., Isamova G.	About classification of power sports training apparatus	
Мандалуев Л. Ю.	Особенности современной подготовки боксеров в неспециализированном вузе (на примере ФГБОУ ВПО «ВСГУТУ»)	380
Mandaluev L. Yu.	Features of modern boxers training in non-specialized high school (for example in "VSGUTU" FGBOU)	

Никитин С. О.	Практическая (экспериментальная) модель отбора и подготовки новичков для занятий пауэрлифтингом среди студентов ВОЛГУ	384
Nikitin S. O.	Practical (experimental) model selection and training beginners' lessons for powerlifting among students VOLSU	
Ниязова Р. Р.	Оценка уровня специальной двигательной подготовленности в восточных единоборствах	390
Niyazova R. R.	Evaluation level of special motor readiness in martial arts	
Орлов А. И., Орешкина Т. И.	Анализ данных самооценки техники выстрела как условие повышения эффективности управления в стрельбе из лука	394
Orlov A. I., Oreshkina T. I.	Data analysis of shot technique self-evaluation as a condition of improving management efficiency in archery	
Петрухина А. Ю., Петрова Т. Н.	Динамика уровня физической подготовленности волейболисток ЧГПУ	399
Petrukhina A. Y., Petrova T. N.	Dynamics of level of physical fitness of volleyball players of Chuvash State Pedagogical University	
Подвижной А. А., Швардыгулин А. В.	Профилактика травматизма в секции спортивного совершенствования по тяжелой атлетике Волгоградского государственного университета	402
Podvizhoi A. A., Shvardygulin A. V.	Injury prevention in the sections of sports perfection weightlifting Volgograd State University	
Пулатов А. А., Пулатов Ф. А.	Причины потерь подач в волейболе и предпосылки повышения их результативности	404
Pulatov A. A., Pulatov F. A.	The reasons of losses of serves in volleyball and prerequisites of increase in their effectiveness	
Пулатов А. А., Хусанова Д. Т.	Моделированная схема подготовки спортсменов-студентов к соревнованиям по спортивным играм (на примере волейбола)	410
Pulatov A. A., Khusanova D. T.	Modeled scheme of training of athletes students for competitions in sports games (on the example of volleyball)	
Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н., Пылянова Е. С.	Показатели оценки соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов	415
Pyanzin A. I., Pyanzina N. N., Pyl'anova E. S.	Evaluation indicators of competitive activity of highly skilled athletes	

Пьянзин А. И., Селиванова Е. Е., Морозова С. Н., Морозов Е. Ю.	Расчет дальности тройного и пятикратного прыжков с места по дальности прыжка в длину с места	419
Pyanzin A. I., Selivanova E. E., Morozova S. N., Morozov E. Yu.	Calculation of standing triple and quintuple jump length based on standing long jump length	
Ражабов Ш. Б.	Использовние современных информационных и педагогических технологий в деятельности тренеров-преподавателей	424
Razhabov Sh. B.	Using modern information and pedagogical technologies in coache's activitiy	
Рахматова Д. Н., Саломов С. Р.	Особенности проявления физических качеств у юных гимнастов	427
Rakhmatova D. N., Salomov S. R.	Peculiarities of manifestation of physical qualities in young gymnasts	
Рахматова Д. Н., Собирова Л. Б.	Особенности построения тренировочного процесса и контроля в подготовке борцов	431
Rakhmatova D. N., Sobirova L. B.	Features of construction of training and control in preparation of wrestlers	
Салахутдинова А. З.	Планирование спортивной подготовки теннисистов 12-14 лет в годичном цикле	435
Salakhutdinova A. Z.	Planning of sports training of the tennis players 12-14 years in a year cycle	
Симень В. П.	Шкала оценивания соревновательных результатов гиревиков 11-17 лет	438
Simen V. P.	Scale of assessment results competitive weightlifter 11-17 years	
С. Ю. Тё, С. Э. Тё, С. С. Тё, О. С. Тё	К вопросу о построении предсоревновательного мезоцикла высококвалифицированных тяжелоатлетов	443
S. Y. Tyo, S. E. Tyo, S. S. Tyo, O. S. Tyo	To a question on the construction of precompetitive mesocycles highly weightlifter	

Фаткуллов И. Р.	Организация спортивных соревнований и подготовка спортсменов с использованием информационных технологий	449
Fatkullov I. R.	Organization of sports competitions and training of sportsmen using information technology	
Федоров Э. П.	Физические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменам мас-рестлинга	454
Fedorov E. P.	Physical recovery and increasing work capacity of athletes' mas-wrestlers	
Фетхуллова Н. Х., Эштаев А. К.	Акробатика как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток	458
Fetkhullova N. H., Eshtayev A. K.	Acrobatics as a mean of increasing special motor readiness of gymnasts	
Хижевский О. В., Масловский Е. А., Мацкевич А. Н.	Теоретико-методологическое обоснование повышения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия в видах борцовской деятельности	463
Chizhevskii O. V., Maslowski E. A., Mackiewicz A. N.	Theoretical and methodological basis for improving vestibular stability and dynamic balance in types of wrestling activities	
Холмуродов Л. З.	Контроль соревновательной деятельности в борьбе	471
Holmurodov L. Z.	Monitoring competitive activity in wrestling	
Шкляренко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А.	Проблема индивидуализации процесса подготовки юных волейболистов	474
Shklyarenko A. P., Kovalenko T. G., Ulyanov D. A.	Problem of individualization of young volleyball players training	
Юречко О. В., Юречко Ю. Н.	Совершенствование быстроты двигательной реакции у юных легкоатлетов средствами подвижных игр и специальных упражнений	479
Yurechko O. V., Yurechko Y. N.	Improvement of speed motor reactions in young athletes by means of mobile games and special exercises	
Якупова У. Ж., Ганиева М. Ю.	Результативность бросков у юных баскетболистов и пути её повышения с использованием ситуационных упражнений	484
Yakupova U. J., Ganieva M. Y.	Effectiveness throws at young basketball players and the ways of its increase with the use of situational exercises	

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		489
Абзалов Р. А., Абзалов Р. Р., Абзалов Н. И., Гуляков А. А.	Особенности возникновения утомляемости у спортсменов различного уровня подготовленности	490
Abzalov R. A., Abzalov R. R., Abzalov N. I., Gulyakov A. A.	Especially the occurrence of fatigue in athletes of different level of preparedness	
Абрамова В. Р.	Физическое развитие школьников 7–17 лет в условиях крайнего севера	493
Abramova V. R.	Physical development of 7–17-year-old school students in the conditions of far north	
Антонова И. Н.	Парафункция жевательных мышц «ночной бруксизм» как фактор риска воспалительных заболеваний пародонта у спортсменов	497
Antonova I. N.	Parafunction masticatory muscles "nocturnal bruxism" as a risk factor of inflammatory periodontal diseases in athletes	
Аскапов С. Н.	Суточная двигательная активность школьников 5 классов в зависимости от конституциональных особенностей	502
Askapov S. N.	Daily motor activity of pupils 5 classes, depending on the constitutional features	
Афанасьева Р. С., Командик Т. Д., Струценко Л. И.	Влияние антропометрического статуса на состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся 11-12 лет	506
Afanasyeva R. S., Komandik T. D., Strutsenko L. I.	Influence anthropometric status on the health and physical preparedness of 11-12 year-old students	
Бугаевский К. А.	Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток	512
Bugaevskij K. A.	Study finger index and manifestation of sexual dimorphism in female volleyball players	

Варламов В. В., Самоленко Т. В.	Медико-биологическое обследование функциональных возможностей организма спортсменов легкоатлетов	517
Varlamov V. V., Samolenko T. V.	Biomedical research functionality of an organism athletes in athletics	
Василенко В. С.	Аутоиммунные процессы у спортсменов при аритмическом варианте дистрофии миокарда физического перенапряжения	520
Vasilenko V. S.	Autoimmune processes for athletes in aritmic version of myocardial degeneration of physical overexertion	
Васильев А. О., Мавлиев Ф. А., Набатов А. А., Мартыканова Д. С.	Взаимосвязи гематологических, морфологических, гемодинамических показателей и аэробной работоспособности гребцов на байдарке 15-16 лет	525
Vasiliev A. O., Mavliev F. A., Nabatov A. A., Martikanova D. S.	Hematological, morphological, hemodynamical indicators and aerobics stamina of rowing athletes at the age 15-16	
Волкова Т. В., Волков Д. А.	Оптимизация методов контроля эффективности физических нагрузок при воспитании выносливости	529
Volkova T. V., Volkov D. A.	Optimization of control methods for effectiveness of physical loads at stamina education	
Герасевич А. Н., Пархоц Е. Г., Олексюк А. П.	Физическое развитие школьников и контроль распределения подкожного жира в организме в процессе физического воспитания	532
Gerasevich A. N., Parhoc E. G., Oleksiuk A. P.	Physical development of pupils and control distribution of subcutaneous fat in the body in the process of physical education	
Гибадуллин И. Г., Мошкина Н. А, Смирнова Н. М.	Корреляционная связь показателей специальной физической подготовленности, биоэнергетических и психофизиологических показателей пловцов	538
Gibadullin I. G., Moshkina N. A., Smirnova N. M.	Correlation connection indicators special physical preparedness, bioenergy and psychophysiological indicators swimmers	
Данилова А. М., Красильников А. Н., Захаров А. А.	Спортивное питание при интенсивных физических нагрузках	542
Danilova A. M., Krasilnikov A. N., Zakharov A. A.	Sports nutrition in the intensive exercise	

Икрамов Б. Ф., Каримова Н. Х.	Оперативный контроль как составная часть комплексного биохимического контроля при подготовке высококвалифицированных гребцов	547
Ikramov B. F., Karimova N. X.	Operative control as part of integrated biochemical control in preparing highly qualified rowers	
Керимов Ф. А., Тойчиев А. Х., Осипова С. О.	Влияние кишечных паразитозов на эффективность тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов	551
Kerimov F. A., Toychiev A. H., Osipova S. O.	Influence intestine parasites on efficiency of the burn-in process high qualification athlete	
Козакова Н. В., Жмурова Т. А., Фоменко А. В.	Эффективность воздействия дыхательной гимнастики в комплексной физической реабилитации психосоматического состояния женщин с бронхиальной астмой	559
Kozakova N. V., Zhmurova T. A., Fomenko A. V.	The effectiveness of breathing exercises in the comprehensive physical rehabilitation of psychosomatic status of women with bronchial asthma	
Краснов В. Н., Пашкова Н. Н.	Устройства для проведения лечебных и реабилитационных мероприятий гонщиков в специализации «кросс-кантри» после травм опорно-двигательного аппарата и внутренних органов	564
Krasnov V. N., Pashkova N. N.	Devices for carrying out therapeutic and rehabilitative measures of the drivers of specialization in «cross-kantri» after injuries of musculoskeletal system and internal organs	
Лежнина М. Н., Кожанов В. И., Суриков А. А.	Анализ уровня физического развития и физической подготовленности студентов	569
Lezhnina M. N., Kozhanov V. I., Surikov A. A.	Analysis of the level of physical development and physical preparedness of students	
Никулина А. В.	Оценка состояния функциональных резервов организма студентов вуза	573
Nikulina A. V.	Assessment of functional reserves of the students' organisms	
Ниязова Р. Р.	Сравнительный анализ морфофункциональных показателей у учащихся профессионального колледжа	577
Niyazova R. R.	Comparative analysis morphofunctional indices in students of professional colleges	

Петрова Г. С. Petrova G. S.	Показатели респираторной системы у пловцов высокой квалификации Indicators of respiratory system swimmers of high qualification	581
Попова Л. С., Дедюкин С. С., Олесов Н. П. Popova L. S., Deduikin S. S., Olesov N. P.	Выявление перегрузки опорно-двигательного аппарата у легкоатлетов и любителей при нарушении техники в длительном беге по кругу в манежах Identification of an overload of the locomotor apparatus of quolified and amateur runners using the wrong technique during the long circle running	584
Рябчук А. В. Ryabchuk A. V.	Характеристика физического и функционального состояния организма курсантов, занимающихся греко-римской борьбой с учетом их биоэнергетического профиля Physical and functional characteristics of organism cadets going in greco-roman wrestling taking into account their bioenergy profiles	587
Санькова С. А., Красильников А. Н. Sankova S. A., Krasilnikov A. N.	Милдронат – путь от лекарства к допингу Mildronate – the path of the medicament to doping	593
Тихонов В. Ф. Tikhonov V. F.	Особенности регуляции дыхания в физических упражнениях Features of regulation of breathing in physical exercise	598
Улукбекова А. О., Ерданова Г. С., Нурашова Б. И. Ulukbekova A. O., Yerdanova G. S., Nurashova B. I.	Теоретический аспект клинико-физиологического обоснования применения массажа в лечении ожирения Theoretical aspect of kliniko-physiological substantiation of application of massage in the treatment of obesity	603
Ульянова Н. А., Новичихина Е. В. Ulyanova N. A., Novichikhina E. V.	Динамика состояния здоровья студентов Алтайского государственного университета за последние 5 лет Dynamics of students' health of Altai State University in last 5 years	608
Харисова Э. З. Kharisova E. Z.	Композиционный состав тела и сердечно-сосудистая система теннисистов Body composition and cardio-vascular system of tennis players	611

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT		615
Адамова Л. К., Пестерев Т. А. Adamova L. K., Pesterev T. A.	Роль тренера в самовоспитании юных борцов The role of coach in selftraining of the young wrestlers	616
Адамова Л. К. Adamova L. K.	Детерминанты регулярных занятий физической культурой и спортом The determinants of regular sports exercises	620
Айгужинова Г. З., Темиргалиева С. Е.	Роль физической культуры в системе социальной работы с населением	623
Андросова А. А. Androsova A. A.	Автономная речь как средство познавательно-речевого развития детей младшего дошкольного возраста Autonomous speech as a means of cognitive speech development of children preschool education	625
Анфилатова О. В., Вычегжанин А. В. Anfilatova O. V., Vychegzhanin A. V.	Анализ причин ухода из секции как предпосылка изучения устойчивой мотивации младших школьников для систематических занятий каратэ шотокан Analysis of the causes withdrawal from the section as a prerequisite for the study of sustained motivation of younger schoolboys to the systematic training of shotokan karate	628
Афанасьева Р. С., Комисар С. В. Afanasyeva R. S., Komisar S. V.	Изучение мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе Studying of motivation of students to classes in physical training in higher education institution	632
Бакулина Е. Д. Bakulina E. D.	Исследование умственной работоспособности студентов Социального университета Study mental capacity of students Social University	635
Барашкова Н. И. Barachkova N. I.	Из опыта работы театральной студии «Кыра артыыс» From the experience of little theatre «Kyra artyys» («The little artist»)	639

Баширова Д. М.	Психологические особенности проявления мышления в игровой деятельности юных теннисистов	642
Bashirova D. M.	Psychological features of thinking in game activity of young tennis players	
Бобырев Н. Д., Аввакумов С. И., Белов Ю. А.	История футбола в Татарстане: первая половина XX века	645
Bobyrev N. D., Avvakumov S. I., Belov Yu. A.	The history of football in Tatarstan: the first half of the XX century	
Бондаренко А. М., Бебинов С. Е., Сальников В. А.	Динамика связей темпа прироста двигательных и психомоторных показателей с индивидуально-психологическими особенностями у курсантов с различной двигательной активностью	650
Bondarenko A. M., Bebinov S. E., Sal'nikov V. A.	Dynamics of growth rate links of motor and psychomotor measures with individual and psychological features of cadets with a different motor activity	
Борисов В. В., Бурангулов А. Ф.	Этнопедагогическая подготовка выпускников основной школы Забайкальского края	654
Borisov V. V., Burangulov A. F.	Ethnopedagogical preparation of students in Zabaykalsky krai	
Борисова М. Е.	Традиция народа Саха как средство познавательно-речевого развития дошкольников	660
Borisova M. E.	The tradition of the Sakha people as the means of prescool children s cognitive and speech improvement	
Ботяев В. Л., Поздышева М. С., Ботяев С. В.	Контроль и оценка способности к зрительно-пространственному восприятию и ориентированию в пространстве у студентов различных спортивных специализаций	663
Botyaev V. L., Pozdysheva M. S., Botyaev S. V.	Control and evaluation of the visual-spatial perception and spatial orientation have students of different sports specialization	
Бурнашев Р. А.	Антидопинговая образовательно-информационная программа как средство противодействия распространения допинга в спорте	667
Burnashev R. A.	Educational and informational program of antidoping as a mean of counteraction against doping in sport	

Винокуров Е. Г., Попова Н. М.	Социально-философские проблемы развития физической культуры и спорта села	671
Vinokurov E. G., Popova N. M.	Socio-philosophical problems of rural physical culture and sports	
Винокурова У. А., Алексеева Г. Г.	Интеграция помогающих профессий в вузе физической культуры	675
Vinokurova U. A., Alekseeva G. G.	Integration of the helping professions in higher education institution of physical culture	
Винокурова У. А.	Indigenous Methodology в этнопедагогике физической культуры	680
Vinokurova U. A.	Indigenous Methodology in ehtnopedagogy of physical culture	
Дакаленко О. В.	Принципы адаптивной социализации студентов вузов спортивной направленности в процессе обучения иностранному языку	685
Dakalenko O. V.	Principles of adaptive socialization of students of sports higher schools in the process of training of foreign language	
Зарипова Ф. А.	Характеристика студенческого возраста	690
Zaripova F. A.	Feature college age	
Заулошнов В. А.	Идеомоторная настройка как метод повышения надёжности выполнения технических комплексов – ката на соревнованиях по каратэ-до	694
Zauloshnov V. A.	Ideomotor setting as a method of increasing the reliability of performance technical complex - kata competitions in karate-do	
Кадыров А. А.	Анализ возрастных особенностей отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни, возможностям физической культуры и занятиям избранным видом спорта	698
Kadirov A. A.	Analysis of age characteristics of adolescents' attitude to health and healthy lifestyles, possibilities of physical culture and sporting favourites sport	
Катаев И. В., Тё С. Ю., Сальников В. А.	Взаимосвязь двигательных способностей и личностных особенностей у занимающихся гиревым спортом	700
Kataev I. V., Te S. Yu., Sal'nikov V. A.	Correlation of motor abilities and personal features of cadets going in for kettlebell lifting	

Кольева В. В., Нигматуллин Р. Х.	Физкультурная образованность и молодежь	704
Kolyeva V. V., Nigmatullin R. Kh.	Sports education and youth	
Командик Т. Д., Белус А. А., Морозов А. А.	Региональные особенности проявления интереса к физической активности у студенческой молодежи Казахстана	708
Komandik T. D., Belus A. A., Morozov A. A.	Regional features interest in physical activity in Kazakhstan students	
Красильников А. Н., Саблин Ю. О., Абзалова А. Х.	Проблемы футбольных клубов и болельщиков	712
Krasilnikov A. N., Sablin Y. O., Abzalova A. H.	Problems of football club and fans	
Кузнецов Ю. В.	Социально-политические и экономические противоречия в современном Олимпийском движении	716
Kuznetsov Yu. V.	Socio-political and economic contradictions in the modern Olympic movement	
Кузьмина А. Н., Попова Н. М.	Основные языковые проблемы для спортсменов международного класса	721
Kuzmina A. N., Popova N. M.	The basic language problems for the athletes of international level	
Кузьмина Н. П.	Особенности мотивов занятия физической культурой студентов аграрного вуза	726
Kuzmina N. P.	Features motifs of physical training of students of the agrarian University	
Лукьянова С. С., Репина Н. В., Колесник М. П., Жданов В. Н.	Повышение уровня мотивации студентов-первокурсников к занятиям физической культурой	729
Lukyanova S. S., Repina N. V., Kolesnik M. P., Zdanov V. N.	Raising motivation first-year students to physical training	

Матвеева М. А. Matveeva M. A.	Игровое поле «Сайдыс» – путь к познанию окружающего мира The play ground Saydys – the way into the world cognition	733
Мироненко В. Л., Матлахов М. В. Mironenko V. L., Matlakhov M. V.	Социальные проблемы и пути развития физического воспитания в Украине Social problems and the development of physical education in Ukraine	739
Михеев А. Н., Хозей С. П., Сальников В. А. Miheev A. N., Hozey S. P., Sal'nikov V. A.	Физическое развитие курсантов, различающихся уровнем подготовленности и индивидуально-психологическими особенностями Physical development of the cadets differing in the level of readiness, individual and psychological features	742
Мугаттарова Э. Р., Тазиева З. Н., Минниханова А. С. Mugattarova E. R., Tazieva Z. N., Minnihanova A. C.	Спартакиада мусульманской молодежи Республики Татарстан Sports festival of muslim youth of the Republic of Tatarstan	746
Муратшина Н. Ю. Muratshina N. Yu.	Воспитание личности в процессе занятий физической культурой и спортом Education of the individual in the process of physical training and sports	750
Оконешникова С. С., Глухарева М. Р. Okoneshnikova S. S., Glukhareva M. R.	Доминирующие мотивы занятий спортом волейболисток на разных этапах спортивной подготовки The dominant classes of volleyball sports theme at different stages of sports training	754
А. А. Плешаков A. A. Pleshakov	Мышление и речь в игровой деятельности футболистов Thinking and speech in gaming activities players	758
М. В. Попова M. V. Popova	Формирования тактики поведения в конфликтной ситуации у студентов вуз в зависимости от их личностных черт Formation tactics of behavior in a conflict situation, university students, depending on their personality traits	762

Рахматова Д. Н.	Социальные функции физической культуры в образовании студенческой молодежи	767
Rakhmatova D. N.	Social functions of physical culture in education students	
Родионовский А. Ю., Родионовская Н. С., Костюнина Л. И.	Методические подходы к повышению адаптации и развитию устойчивости к стрессу юных спортсменов	770
Rodionovsky A. Yu., Rodionovskaya N. S., Kostyunina L. I.	Approaches to increase adaptation and resistance to stress of young athletes	
Родионовский А. Ю., Родионовская Н. С.	Исторически сложившиеся особенности формирования, возникновения и развития айкидо	776
Rodionovsky A. Yu., Rodionovskaya N. S.	Historically features of formation, and development of aikido	
Розиков Н. Э.	Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой	783
Rozikov N. E.	Features of motivation of students for physical culture	
Розикова М.	Физическая культура и физическое воспитание личности	789
Rozikova M.	Physical culture and physical education of the person	
Сюкиев Д. Н., Драндров Д. А.	Формирование личности подростков с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивным спортом	795
Sjukiev D. N., Drandrov D. A.	The formation of the personality of young people with disabilities in the process of training the adaptive sports	
Фаттахов Р. В., Денисенко Д. Ю.	Факторы, влияющие на формирование положительного климата в спортивной команде	799
Fattakhov R. V., Denisenko D. Y.	Factors influencing the formation a positive climate in the team	
Филиппова Е. Н., Шамаева А. А.	Исследование влияния средств саморегуляции на динамику спортивного результата юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде	805
Filippova E. N., Shamaeva A. A.	The study of influence of self-regulation on the dynamics of sport performance for young skiers in the competitive period	

Чекмарева Н. Г., Горянов С. В.	Основные психологические аспекты формирования и развития спортивной команды	809
Chekmareva N. G., Goryanov S. V.	Main psychological aspects for sport team building and its development	
Шамсутдинова А. Р.	Анализ причин, создающих препятствия для занятий спортом во Франции	813
Shamsutdinova A. R.	The analysis of the causes that prevent the french do sport	
Шопулатов А. Н.	Физическая культура и спорт как фактор формирования всесторонне гармонично развитой личности	817
Shopulatov A. N.	Physical culture and sports as a factor of forming a comprehensive harmonious development of personality	
Яковлев Б. П., Соловьёва Е. Н.	Психическая нагрузка и здоровье старшеклассников на старшей ступени школы	823
Yakovlev B. P., Solovieva E. N.	Mental workload and health of the pupils at the senior step of school	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS		828
Антонова Т.В., Сапаев А. Н.	Особенности физической подготовленности детей среднего школьного возраста	829
Antonova T.V., Sapaev A. N.	Features of physical readiness of secondary school age children	
Антонова Т.В., Селиванова Е. Е.	Влияние занятий спортивной акробатикой на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся	834
Antonova T.V., Selivanova E. E.	Impact studies acrobatics on physical development and physical readiness engaged	
Байтураев Т. Д., Холмуродов Л. З.	Организация спортивно оздоровительных занятий в специальных учебных заведениях	840
Bayturaev T. D., Holmurodov L. Z.	Organizing sports and recreational activities in special educational institutions	

В. Н. Бекнёв	Использование коллективного способа обучения на уроках лёгкой атлетики в общеобразовательной школе	843
V. N. Beknev	Use of the collective method of teaching at lessons of athletics at a secondary school	
Борисов В. В., Бурангулов А. Ф.	Обоснование допустимых физических нагрузок выпускников школы Забайкальского края, занимающихся мини-футболом	854
Borisov V. V., Burangulov A. F.	Justification of allowable physical activity of high school graduates in Zabaykalsky krai, engaged in mini-football	
Васильева Т. А., Ильина Э. А.	Внедрение национально-регионального компонента в систему уроков физической культуры в общеобразовательной школе	859
Vasilyeva T. A., Ilyina E. A.	The implementation of the national-regional component in the system of physical training lessons in schools	
Вербина О. Ю.	Формирование физической культуры, личностно-ориентированный подход у студентов специальных медицинских групп	864
Verbina O. Y.	The formation of physical culture, personality-oriented approach in students of special medical groups	
Гончарук С. В., Зима Н. В.	Формирование и развитие здорового образа жизни среди студенческой молодежи	870
Goncharuk S. V., Zima N. V.	Formation and development of a healthy lifestyle among students	
Гончарук Я. А., Морозова Э. А.	Способы повышения мотивации студенческой молодежи к выполнению нормативов всфк «ГТО»	874
Goncharuk Y. A., Morozova E. A.	Methods of increasing motivation of students for the implementation of standards «Ready for Labour and Defence»	
Давлатова М. Э.	Физическое воспитание учащейся молодёжи	877
Davlatova M. E.	Physical education of young students	

В. И. Домбровский, И. М. Гузаревич, С. П. Шмолик, В. И. Ягляк	Оптимальное использование средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма студентов	882
V. I. Dombrowski, I. M. Guzarevich, S.P. Shmolik, V. I. Jagliak	Optimal use of means of physical training depending on the individual characteristics of student's organism	
Жужгов А. И.	Физическая подготовка курсантов военно-инженерной специальности	886
Zhuzhgov A. I.	Physical training of military and engineering specialty cadets	
Журин А. В.	Особенности неспецифических методов физического воспитания	893
Zhurin A. V.	Features of nonspecific methods of physical education	
Дюкина Л.А., Матназаров М.	Педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения футбола	896
Dyukina L.A., Matnazarov M.	Pedagogical conditions to improve physical education students on the basis of an in-depth study of football	
Игнатьев М. А., Мулюкова Е. А.	Выполнение требований комплекса ГТО как критерий оценки физической подготовленности учащихся сельской школы	902
Ignatiev M. A., Mulyukova E. A.	The implementation of the requirements of the TRP as a criterion of estimation of physical preparedness of students of rural schools	
Каракетов А. К.	Методика определения оптимальных силовых нагрузок у девочек школьного возраста	909
Karaketov A. K.	Methods of determining the optimum power strains by the school-age girls	
Керимов Ф. А., Гончарова О. В.	Эффективность использования оздоровительных технологий в процессе физического воспитания школьников	913
Kerimov F. A., Goncharova O. V.	Efficiency of the use health technology in process of physical education of schoolchildren	

Колесник М. П., Репина Н. В., Бурьян А. Г., Жданов В. Н.	Физическое развитие и воспитание детей школьного возраста	922
Kolesnik M. P., Repina N. V., Buryan A. G., Zhdanov V. N.	Physical development and education of school children	
Коркин Е. В.	Применение скандинавской ходьбы в процессе обучения студентов в физкультурном вузе	928
Korkin E. V.	Application nordic walking during training students in sports university	
Красильников А. Н., Саблин Ю. О., Жуков В. А.	Исследование методов развития физических качеств на занятиях общей физической подготовки	933
Krasilnikov A. N., Sablin Y. O., Zhukov V. A.	Research methods development of physical qualities in the classroom general physical preparations	
Краснова Г. М.	Изучение техники плавания кролем на груди со студентами	938
Krasnova G. M.	Learning the art of swimming the crawl on his chest with students	
Кузьмина Н. П.	Особенности физической подготовленности студентов первого курса аграрного вуза	942
Kuzmina N. P.	Peculiarities of physical fitness of first-year students of the agrarian university	
Кусмиденов М.	Школьное физкультурное образование	945
Kusmidenov M.	School physical education	
Макаров А. В., Маркелов А. В., Пономарев В. В., Коноплева Е. Н.	Проектирование народных состязательно–игровых упражнений в физическом воспитании студентов вуза	949
Makarov A. V., Markelov A.V., Ponomarev V. V., Konopleva E. N.	The design of the controversial national–gaming exercises in physical education university students	

Никоноров В. Т., Никоноров Д. В.	Физическое и познавательное развитие детей 6-7 лет в процессе физического воспитания	953
Nikonorov V. T., Nikonorov D. V.	Physical and cognitive development of 6-7 years old children in the process of physical education	
Офишкин А. В.	Актуализация спортивной борьбы «Кёрешӳ» в физическом воспитании детей и молодежи	956
Ofishkin A. V.	Actualizing wrestling "Kereshu" in physical education of children and youth	
Перова Г. М., Галанова Л. В.	Эффективность применения средств атлетизма в учебно-тренировочном процессе студентов вуза	959
Perova G. M., Galanova L. V.	The efficacy of the means of athleticism in training process of university students	
Пристинский В., Пристинская Т., Тагамлык В.	Ответственность за здоровье как фактор формирования преемственности в воспитании физической культуры учащейся молодежи	963
Pristinsky V., Pristinskaya T., Tahamlyk V.	Responsibility for health as factor forming succession in education physical culture of students	
Романов И. В.	Эффективность применения элементов кроссфита на занятиях по физической культуре у студентов-медиков	968
Romanov I. V.	The efficiency of use of elements of crossfit at the practical training of physical culture among students of medical university	
Садиев Н. Н., Рябчук А. В.	Ведущие факторы, определяющие военно-прикладную физическую готовность курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач	972
Sadiev N. B., Ryabhcuk F. V.	Leading factors determining military-applied physical readiness of military-engineering specialties students to carry out combat missions	
Сексенов В. А., Кольева В. В., Касенова Б. Б.	Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического вуза	978
Seksenov V. A., Koleva V. V., Kasenova B. B.	Professional orientation of physical training of students of pedagogical high school	

Сивцев Н. Н. Sivtsev N. N.	Использование якутских прыжков в вариативной части уроков физической культуры для повышения физической подготовленности детей старшего школьного возраста Using of yakut jumping in a variable part of a physical culture lessons for improvement of physical fitness of elder school age pupils	983
Смурыгина Л. В. Smurygina L. V.	Использование индивидуального и дифференцированного подхода в физическом воспитании студентов Use of the individual and differentiated approach in physical education of students	988
Смышнов К. М., Садовой В. П. Smyshnov K. M., Sadovoy V. P.	Роль студенческих спортивных сообществ в популяризации физической культуры и спорта The role of student sports community in the popularization of physical culture and sports	993
Струценко Л. И., Командик Т. Д. Strutsenko L. I., Komandik T. D.	Влияние двигательной активности на показатели интеллектуальных и координационных способностей учащихся 1-4 классов с различным профилем обучения The impact of physical activity on the performance of intellectual and coordination abilities of pupils of 1 – 4 classes with different learning profiles	996
Суяров Х. Suyarov Kh.	Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза Physical culture and sports in the educational process of high school	1000
Трищина Т. И., Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н. Trischina T. I., Filimonova N. I., Filimonov N. N.	Медико-физиологические и педагогические особенности осуществления физического воспитания младших школьников в условиях инклюзивного образования Medical-physiological and pedagogical peculiarities of physical training of younger schoolboys in the conditions of inclusive education	1004
Умаров М. Н., Федорова С. В. Umarov M. N., Fedorova S. V.	Педагогический анализ физической и технической подготовленности студентов по семестрам и годам обучения Pedagogical analysis of the physical and technical preparedness of students by semesters and years of study	1009

Умаров М. Н.	Профессионально-прикладная физическая подготовленность учащихся профессионального колледжа	1013
Umarov M. N.	Professionally-applied physical preparedness of students in vocational college	
Усин Ж. А., Усина Ж. А., Сыздыков А. А., Темирболатов К. Б.	Научные основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях технического и профессионального обучения	1018
Usin Zh. A., Usina Zh. A., Sydzykov A. A. Temirbolatov K. B.	Scientific bases physical education with a professional orientation in educational establishments of the technical and professional educating	
Утегенова Н. Р., Волкова Р. Ф., Серазетдинова Л. И.	Повышение самостоятельности занимающихся в освоении теоретического материала по физической культуре	1024
Utegenova N. R., Volkova R. F., Serazetdinova L. I.	Rise of self-dependence involved people in development of book knowledge of physical education	
Хаджинов В. А., Чекмарева Н. Г.	Оптимизация самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов	1028
Khadzhinov V. A., Chekmarova N. G.	Optimisation on student's self-guided physical and recreational work	
Хасанова Г. М.	Специально-двигательная подготовленность учащихся профессионального колледжа	1033
Khasanova G. M.	Specially-motor readiness vocational college	
Хижевский О. В.	Использование учебных тренажеров для ускоренного обучения навыкам самообороны младших школьниц	1039
Khizhevsky O. V.	The use of training simulators for accelerated learning the skills of self-defense junior high school girls	
Чайченко М. В., Галанов В. Ф., Галанов Д. В.	Моделирование здорового образа жизни студентов социально-гуманитарного профиля на занятиях физической культурой	1045
Chaychenko M. V., Galanov V. F., Galanov D. V.	Modeling healthy lifestyles students of social and humanitarian profile on physical training	

Чапурин М. Н., Симзяева Е. Н., Охлянова Н. И.	Характеристика основных технических элементов волейбола как средства физического воспитания студенческой молодежи	1048
Chapurin M. N., Simzyaeva E. N., Ohlyanova N. I.	Characteristics of the main technical elements of volleyball as an instrument of physical education of students	
Шамардина Г. Н., Чернявская Е. А.	Сравнительный анализ физической подготовленности учащейся молодежи	1053
Shamardina G. N., Chernyavskaya E. A.	Comparative analysis of physical fitness young people's	
Шарих В. В., Сухоносенко К. Е., Бронский Е. В.	Динамика показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара	1057
Sarich V. V., Suhonosenco K. E., Bronsky E. V.	Dynamics of indicators of physical readiness of girls of 5-9 classes of schools Pavlodar city	
Шкирьянов Д. Э., Тур А. В.	Предпосылки внедрения дыхательных гимнастик в физическое воспитание студентов-медиков	1061
Shkiryanov D. E., Tour A. V.	Background introduction of breathing exercises in physi-cal education of medical students	
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ		1066

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы VI международной научно-практической конференции

(Чебоксары, 17 ноября 2016 г.)

Усл. печ. л. 93,9.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38